

**CINCO CONSEJOS PARA DISFRUTAR DE LA NAVIDAD
Y MANTENER UN BUEN CONTROL DE LA DIABETES**

>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) recuerda que descuidar la alimentación durante las comidas y cenas de Navidad puede desequilibrar el control rutinario de la diabetes y afectar negativamente al peso y a la salud a nivel general.

>> Las personas con diabetes pueden disfrutar de las celebraciones navideñas al igual que el resto de la población, siguiendo una serie de pautas para mantener un buen control glucémico, como planificar los menús con antelación y evitar abusar de ciertos alimentos.

Madrid, 18 de diciembre de 2017. La época de Navidad es un periodo del año en el que muchas personas cambian algunos de sus hábitos alimentarios debido a la celebración de fechas especiales como Nochebuena y Nochevieja. Por eso, la Federación Española de Diabetes (FEDE) recuerda que descuidar la alimentación durante las comidas y cenas de Navidad puede desequilibrar el control rutinario de la diabetes y afectar negativamente al peso y a la salud a nivel general.

En este sentido, FEDE informa de que, para toda la población y en particular para las personas con diabetes, la celebración de estas fechas no debe implicar que se dejen de lado los hábitos de vida saludables. No obstante, siguiendo algunas pautas, las personas con diabetes pueden mantener un buen control glucémico y disfrutar de las celebraciones navideñas:

- 1. Planificar los menús.** Preparar el menú con tiempo es el primer paso para lograr una alimentación equilibrada. Además, esto permitirá conocer el contenido en hidratos de carbono de los alimentos que se vayan a ingerir con antelación, su tipo de absorción y prestar atención al etiquetado de los mismos en el momento de la compra.
- 2. Controlar las cantidades.** Un menú saludable debe contener una gran variedad de alimentos frescos y cocinados, pero siempre prestando especial atención a aquellos que aportan una mayor carga de carbohidratos. En este sentido, se aconseja minimizar las preparaciones ricas en grasas y azúcares.

3. **Jugar con las raciones.** Para las personas que regulan su dieta midiendo las raciones de hidratos de carbono, lo ideal será buscar las equivalencias de algunos alimentos habituales y los típicos de estas fechas, para así evitar alterar las dosis de fármacos habituales, tanto de insulina como de antidiabéticos orales, según el caso.
4. **Apostar por el verde.** Ya que las frutas, verduras y hortalizas pueden aportar a los platos una gran variedad de texturas, colores y sabores, son la opción más adecuada para complementar los platos principales, evitando así otras alternativas más calóricas.
5. **Cuidar y contrarrestar los excesos.** Ante posibles excesos, es importante que no se descuiden los controles habituales de glucosa y se consulte con el profesional sanitario de referencia qué hacer ante posibles picos de glucemia. Además, el ejercicio físico debe seguir formando parte de la rutina habitual.

Para aplicar estos consejos, FEDE ha consultado con Pilar Gómez, dietista-nutricionista del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de Valencia, quien ha elaborado la siguiente **propuesta de menú navideño para no tener que prescindir de los dulces navideños:**

Entrantes y primeros platos – Se recomienda apostar por la preparación de verduras a la plancha, como espárragos trigueros, alcachofas o champiñones rellenos de requesón. Las ensaladas también aportan volumen y pueden aderezarse con un toque ácido, de limón, que le aportará originalidad. Los crustáceos y moluscos preparados al vapor, como mejillones, almejas y pulpo, son otra opción saludable e ideal para estas fechas.

Segundos y guarniciones – El plato principal debe ser ligero y estar preparado de forma saludable. Por ejemplo, a base de pescado o de cortes de carne magros, de ternera, cerdo o pavo, hechos al horno o la plancha. En las guarniciones, es preferible recurrir de nuevo a las verduras o bien controlar muy bien la cantidad en caso de que se opte por opciones más ricas en hidratos de carbono como, por ejemplo, patatas asadas.

Postres y dulces navideños – Se debe tratar de que contengan una cantidad de azúcar reducida y complementarlos con opciones más ligeras como fruta cortada y acompañada, por ejemplo, de yogur. También se puede sustituir una porción habitual de hidratos de carbono por, por ejemplo, una ración de turrón de unos 25 gramos o una porción de mazapán.



Bebidas – La primera opción siempre debe ser el agua y se debe moderar el consumo de bebidas alcohólicas, tanto las destiladas como las fermentadas, porque aportan hidratos de carbono que también se han de contabilizar.

Desde FEDE se anima a todas las personas con diabetes a seguir estos consejos para poder vivir y disfrutar la navidad con diabetes, sin arriesgar el control de la patología. Y, para ampliar esta información, se recomienda consultar con los profesionales sanitarios de referencia, quienes podrán orientar y dar las pautas de alimentación y ejercicio más adecuadas para cada caso.

Sobre FEDE

FEDE es el órgano representativo del colectivo de personas con diabetes en España que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a 150 asociaciones de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Para más información:

Prensa FEDE

Laura Alemán Arteaga

comunicacionyprensa@fedesp.es

692.984.726

91.690.88.40