

**LA FRUTA FRESCA DE TEMPORADA, UNA OPCIÓN PERFECTA  
EN VERANO PARA LAS PERSONAS CON DIABETES**

*>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) recuerda la importancia de consumir, al menos, tres raciones de frutas diarias para mantener una alimentación saludable también en verano.*

*>> Para las personas con diabetes, las frutas deben ser un aliado para asegurar una ingesta óptima de nutrientes, fibra y líquidos, ya que están compuestas, en un 80%, por agua.*

**Madrid, 26 de julio de 2017.** Las frutas y verduras de verano son alimentos ricos en nutrientes, fibra y agua, elementos esenciales para mantener una buena alimentación, especialmente entre aquellas personas que deben vigilar con especial atención su dieta, tales como las personas con diabetes. Por esa razón, la Federación Española de Diabetes (FEDE) recuerda la importancia de consumir, al menos, tres raciones de frutas diarias para mantener una alimentación saludable también en verano.

No obstante, no hay que olvidar que se debe prestar atención al tipo de fruta que se consume, ya que, a nivel general, aportan más azúcar que las hortalizas. De media, se calcula que **cada fruta contiene entre 7 y 20 gramos de azúcar por ración**; pero algunas, como el caqui o las uvas, superan esta cifra, por lo que estas últimas no son tan recomendadas frente a otras opciones. En este sentido, entre las frutas más recomendadas se encuentran las cerezas, el melón o las manzanas, ya que contienen menos azúcar.

Otro elemento básico a tener en cuenta es que se **consuman frescas y con piel**, en lugar de en zumos o preparados, como compotas o almíbares. De esta forma, se evita la ingesta de azúcares añadidos y se conservan sus propiedades naturales. Además, las frutas frescas y en pieza pueden combinarse entre si, en macedonia, y también con otros productos refrescantes e ideales para el verano, como con yogur o en ensaladas.

En definitiva, **las frutas contribuyen al buen funcionamiento del cuerpo y pueden ser un gran aliado para las personas con diabetes durante los meses de verano** ya que:

- *Muchas contienen un índice glucémico bajo, favoreciendo el control de la glucosa en sangre.*
- *Son una herramienta clave para el control de peso, puesto que aportan pocas calorías y contienen una baja proporción de grasas y proteínas.*
- *Están compuestas, en un 80% por agua, favoreciendo la hidratación del cuerpo, algo especialmente importante en esta época calurosa.*
- *Contienen propiedades protectoras y antioxidantes, presentes en la fibra y los fitonutrientes, que funcionan ralentizando el envejecimiento celular.*

Por todo esto, desde FEDE se invita a las personas con diabetes y a sus familias, a llenar la cesta de la compra de frutas frescas y de temporada, una opción sabrosa y muy recomendable, que bien conjugada con una adecuada actividad física e hidratación, son los mejores aliados para mantener nuestros hábitos saludables en el periodo estival.

### **Sobre FEDE**

FEDE es el órgano representativo del colectivo de personas con diabetes en España que, a día de hoy, padecen cerca 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](mailto:comunicacionyprensa@fedesp.es)

692.984.726

91.690.88.40