

**MANTENER LOS HÁBITOS SALUDABLES, CLAVE PARA TENER BAJO CONTROL LA DIABETES Y
DISFRUTAR DE LAS FIESTAS NAVIDEÑAS**

>> Las grasas saturadas, los azúcares y el alcohol, tan típicos en Navidad, no son buenos compañeros de la diabetes. Hay que procurar evitarlos y apostar por alimentos igual de sabrosos pero saludables

>> Desde FEDE y la Academia Española de Nutrición y Dietética recomiendan a las personas con diabetes que planifiquen o adapten los menús a su patología, y así puedan participar de las celebraciones al igual que el resto de la familia

Madrid, 15 de diciembre de 2016. Ya han comenzado a celebrarse las comidas y cenas de empresa y, dentro de poco más de una semana, llamará a la puerta la Navidad o lo que es lo mismo unas fechas cargadas de excesos, tanto en comida como en bebida. Estas fiestas pueden generar cierta inquietud tanto en las personas con diabetes como en sus familiares; pero esto puede evitarse si se mantienen los hábitos saludables del resto del año y se elabora un plan alimentario previo a las celebraciones.

Llevar cierto control sobre la alimentación durante las fiestas no está reñido con festejar estos encuentros con familiares y amigos, ni tampoco lo está con cuidar de nuestra salud. En este sentido, desde la **Federación Española de Diabetes (FEDE)** en colaboración con la **Academia Española de Nutrición y Dietética**, se ofrecen algunos consejos para disfrutar de estos días y cuidar la alimentación al mismo tiempo.

Si vas de invitado

- Procura comer despacio y masticar bien, se disfrutará más de los sabores. Además, ayudará a tener una mejor digestión y, sobre todo, a no comer en exceso.
- No se tiene porqué renunciar a los dulces navideños, pero sí limitar su consumo a los días señalados. Hazlo en pequeñas cantidades y compensa su aporte de azúcar con un menor consumo de otros alimentos que te aporten hidratos de carbono (pan, pasta, arroz, etc.).
- Elige agua como bebida principal, y si se toman otras como refrescos sin azúcar o bebidas alcohólicas como vino, cerveza o cava, no hay que abusar de ellas. El alcohol, cuanto menos, mejor.
- Si se sabe que la cena será copiosa, es recomendable realizar un almuerzo más ligero, pero no saltarse ninguna comida para “compensar”, ya que los niveles de glucemia se alterarían, y se llegaría a la siguiente comida con mucha hambre, lo que llevará a ingerir más cantidad de la cuenta.

Si te toca cocinar

Hay que planificar los menús con antelación y adaptarlos al régimen de salud del paciente y al de su familia. Si se necesita ayuda, consulta con tu dietista - nutricionista. Además, estos consejos pueden resultar muy útiles para el resto del año:

- Cocina ligero, con técnicas culinarias como el horneado, salteado, al vapor, hervidos o plancha, sin abusar de salsas grasas o dulces.
- Usa alimentos de temporada como pescados, frutas y hortalizas, y mejor si son de la comarca.
- Procura calcular bien las cantidades y poner raciones de acuerdo a las preferencias y edad.
- Si se elaboran entrantes, no se deben olvidar los pescados y las hortalizas: mariscos, conservas, espárragos, endivias, cogollos, setas, etc., y no hay que abusar de embutidos, quesos o frituras.
- De primer plato, una buena opción puede ser un caldo ligero o consomé. Para el plato principal, se pueden elegir pescados o carnes de ave, con acompañamiento a base de verduras en ensalada, parrilla, al horno o salteadas.
- Para el postre, las frutas frescas son la mejor opción. Para hacerlas más atractivas, se pueden cortar en láminas, con toques de frutas del bosque, colocarlas en brochetas, o elaborar una macedonia. Y los dulces navideños, en trozos pequeños y variados, alternando alguno sin azúcar.

A parte de la alimentación, la actividad física no debe tampoco descuidarse. Y es que, aunque sean días festivos y de vacaciones, no se está exento de continuar con la rutina diaria, y en este sentido, se debe practicar igualmente y tener en cuenta que el ejercicio es un pilar más del tratamiento de la diabetes.

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 unas 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

Sandra de Miguel

comunicacionyprensa@fedesp.es

692.984.726

91.690.88.40