



**“REFRÉSCATE SIN AZÚCAR”, UN CONCURSO
DE RECETAS SANAS Y ORIGINALES DE VERANO
PARA PERSONAS CON DIABETES**

>>Tras el éxito de la primera edición, *“Por una diabetes con sabor”*, este verano la Federación Española de Diabetes (FEDE) y Cookpad lanzan el concurso *“Refréscate sin azúcar”* para animar a las personas con diabetes y todo aquel que quiera cuidar de su salud a compartir recetas originales para esta época, al mismo tiempo que saludables.

>> La vida social y los hábitos asociados al verano vienen acompañados, en algunas ocasiones, de cierta relajación a la hora de controlar la diabetes. Por ello, este concurso invita a cocinar recetas saludables, para saborear el verano sin descuidar el seguimiento de la patología.

Madrid, 2 julio 2018. Tras el éxito del primer concurso de la Federación Española de Diabetes (FEDE) y Cookpad, el pasado mes de febrero, estas dos entidades vuelven a unirse para crear una segunda edición, en esta ocasión, centrada en recetas para el verano, como helados, tartas frías y demás alimentos, y con la característica fundamental de que tengan una base eminentemente saludable.

En este sentido, FEDE y Cookpad acaban de lanzar el concurso de recetas de verano *“Refréscate sin azúcar”*, con el que se busca animar a las personas con diabetes y todo aquel que quiera cuidar de su salud a compartir recetas originales para esta época, al mismo tiempo que saludables. Los hábitos y la vida social asociados al verano vienen acompañados, en algunas ocasiones, de cierta relajación a la hora de controlar la diabetes. Por ello, este concurso invita a cocinar recetas saludables, para saborear el verano sin descuidar el seguimiento de la patología. **Andoni Lorenzo, presidente de FEDE**, ha destacado de esta iniciativa que *“se trata de una propuesta estupenda para fomentar la alimentación saludable y demostrar que las personas con diabetes también pueden disfrutar de los caprichos típicos del verano, optando por las versiones saludables y caseras”*.

Todo aquel que quiera participar, podrá hacerlo entre el **2 y el 13 de julio**, subiendo su receta al portal de Cookpad y cumpliendo los requisitos de las bases legales del concurso. Las 30 mejores recetas serán incluidas en un **recetario digital** y entre ellas se sorteará un **pack de materiales para facilitar el día a día en la cocina**.



Este concurso da continuidad a la primera edición, llevada a cabo en el mes de febrero bajo el título ***“Por una diabetes con sabor”***, y que tuvo un gran éxito de participación y acogida, al registrarse un total de 279 recetas por y / o para personas con diabetes o simplemente interesadas en llevar a cabo una alimentación saludable. Así, cientos de autores de toda España demostraron que la dieta de las personas con diabetes no tiene por qué ser aburrida o monótona.

En esta ocasión, una vez más, el **equipo de nutricionistas de Cookpad revisará las recetas y asesorará a todas las personas que tengan dudas** o que deseen participar en el concurso ***“Refréscate sin azúcar”***. Además, estarán en contacto continuo con los autores para evaluar los aspectos técnicos de los platos, así como las proporciones y el racionamiento de carbohidratos por comensal. Como ha explicado **Irene Guirao Sánchez, nutricionista de Cookpad**: *“Es muy importante para el correcto funcionamiento hormonal y general del organismo, una correcta y suficiente hidratación en épocas calurosas. Pero igualmente importante es ofrecer alternativas atractivas, sabrosas y saludables para personas con diabetes”*.

La diabetes es una enfermedad que, según la Federación Internacional de Diabetes (IDF, según sus siglas en inglés), **afecta a 425 millones de personas en el mundo**, casi 6 millones en España, y cuya prevalencia aumenta a gran velocidad en todo el mundo, por lo que se calcula que, en 2040, podría afectar a 641 millones de personas. Esta enfermedad aparece por una falta parcial o total del efecto de la hormona llamada insulina, provocando una elevación de la glucosa (azúcar) en sangre. No obstante, con el tratamiento adecuado, las personas con esta patología pueden controlarla adecuadamente y llevar una vida totalmente plena. En este control, destacan **tres pilares: el tratamiento farmacológico, la actividad física y la alimentación**. El concurso ***“Refréscate sin azúcar”*** busca contribuir, precisamente, con este último, siendo, además, precisamente, el que más cuesta cumplir a muchas personas con diabetes, por los cambios que conlleva en sus rutinas y hábitos de vida.



Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 153 asociaciones locales 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>

Sobre Cookpad

Cookpad es la red social de recetas y cocina más grande del mundo, con sede en Alicante. Su misión es fomentar la cocina casera, resolver problemas relacionados con la cocina y fortalecer comunidades. Para más información: <https://cookpad.com/es>

Contacto de prensa:

Laura Alemán Arteaga

comunicacionyprensa@fedesp.es

692 984 726 / 91 690 8840