

## **EL DULCE Y LA DIABETES, UNA COMBINACIÓN POSIBLE ESTA SEMANA SANTA**

**>> La Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) ofrece una serie de pautas y recomendaciones para que las personas con diabetes puedan disfrutar de la Semana Santa sin renunciar al dulce**

**Madrid, 15 de abril de 2014.** La Semana Santa trae consigo momentos de recogimiento y espiritualidad pero también viene acompañada de gran cantidad de dulces típicos heredados de la tradición de la Cuaresma. Por ello, especialmente en estas fechas, los pacientes con diabetes deben llevar un mayor control de sus niveles de azúcar en sangre. Desde la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), se ofrecen una serie de sugerencias saludables para disfrutar de estas fechas y tener así la diabetes bajo control y no alterar las cifras de glucosa en sangre.

Las personas con diabetes pueden incluir en su plan de alimentación cantidades moderadas de azúcar y dulces, siempre bajo control de su médico. Sin embargo, con la llegada de la Semana Santa estas cantidades se pueden ver alteradas. Para llevar un mejor control, una buena opción es elaborar los postres de forma casera sustituyendo el azúcar por otros edulcorantes como sacarina o stevia o reducir el volumen de los mismos a la hora de elaborar las recetas.

Sin duda, la torrija continúa siendo el dulce estrella de estas fechas. Hay que tener en cuenta que se trata de un postre calórico que cuenta con más de 200 calorías y 25 gramos de glúcidos. Pero estos datos no significan que las personas con diabetes no puedan disfrutar de este plato. Al contrario, si se hacen unas pequeñas modificaciones en los ingredientes estarán aptas para comer por toda la familia. En este caso concreto, se puede utilizar pan de molde integral, leche desnatada, sacarina líquida o sirope de agave para su elaboración.

La Mona de Pascua o los Buñuelos son otros de los dulces típicos de la Semana Santa. Para compensar el exceso de azúcar que contienen estos postres, una alternativa es sustituir éste por canela. En el caso de los buñuelos, que en su mayoría van rellenos de crema, es posible elaborar una crema pastelera apta para diabéticos a base de yemas de huevo, leche semidesnatada, harina de maíz y edulcorante. Además, es importante no bañar los buñuelos con azúcar por encima y, en tal caso, utilizar algún sustitutivo como una pizca de miel.

Por tanto, hay que tener en cuenta que estos manjares se deben de consumir de forma esporádica para mantener regulados los niveles de glucosa en sangre. Por este motivo, desde FEDE se insiste en que todas las persona con diabetes pueden disfrutar de los dulces típicos de estas fechas, pero sin olvidarse de tres pautas fundamentales: consultar siempre al equipo médico que lleva nuestra diabetes; continuar la práctica de ejercicio físico para mantenerse en forma; y comprobar los niveles de azúcar para evitar descompensaciones de la patología tras estas comidas.

FEDE es el órgano representativo del colectivo diabético en España que, a día de hoy, supera los 5.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios, que agrupan a 169 asociaciones de diabéticos españolas, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran: defender los derechos de las personas con diabetes; contribuir a la ayuda moral, física y educativa del colectivo diabético; 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: [www.fedesp.es](http://www.fedesp.es)

**Para más información:**



## Nota de prensa

Gabinete de Prensa  
EOLO COMUNICACIÓN  
T. 91 241 69 96/669825278  
Alicia de la Fuente  
([alicia@eolocomunicacion.com](mailto:alicia@eolocomunicacion.com))  
Rocio Granda ([rocio@eolocomunicacion.com](mailto:rocio@eolocomunicacion.com))

FEDE  
<http://www.fedesp.es>  
T. 91 690 88 40  
[fedede@fedesp.es](mailto:fedede@fedesp.es)