

## **NAVIDAD Y DIABETES, UN TÁNDEM POSIBLE**

**>> La Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) ofrece una serie de pautas saludables para que las personas con diabetes puedan disfrutar de las comidas y cenas familiares durante estas Navidades**

**Madrid, 23 de diciembre de 2014.** En Navidad, compartimos con la familia y amigos numerosas comidas y cenas que contienen alimentos ricos en grasas y azúcares. Las personas con diabetes no deben renunciar a ello pero sí tener en cuenta que todas estas celebraciones pueden provocar desajustes en el control de su patología. Por este motivo, desde la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) se ofrecen una serie de recomendaciones para disfrutar de la Navidad sin alterar las cifras de glucosa en sangre y tener la diabetes bajo control.

Si se comienza por la confección de los menús de Navidad, en los primeros platos de algunas comidas se puede dar prioridad a aquellos con bajo aporte de hidratos de carbono, como entremeses o marisco. Y en el caso de comenzar con aperitivos o entrantes, es recomendable optar por preparaciones con bajo contenido en hidratos y grasas. Algunas sugerencias prácticas pueden ser las siguientes:

- Verduras, como espárragos o alcachofas, a la brasa o a la plancha.
- Ensaladas variadas, con lechuga, berros, canónigos etc., y aderezadas con frutos secos y distintas vinagres.
- Encurtidos, como pepinillos o cebollitas en vinagre.
- Berberechos o mejillones al vapor.
- Boquerones en vinagre.
- Gambas, langostinos y sepia, a la plancha o al ajillo.

En cuanto a los platos principales, se recomienda no abusar de aquellos alimentos ricos en grasas y moderar las cantidades. En este sentido, los alimentos al horno o a la plancha son una buena opción, pudiendo ir acompañados de ensaladas y verduras que incrementan la saciedad aportando calorías y cierta cantidad de fibra vegetal. Respecto a las bebidas que se tomen, desde FEDE se recalca la necesidad de limitar la ingesta de alcohol a una copa de vino en la comida y una de cava para el brindis, ya que el alcohol aporta lo que se conoce como calorías vacías, es decir, engordan pero no alimentan y empeoran el control glucémico.

En el caso de los postres, para sustituir los clásicos dulces navideños se pueden elegir opciones más saludables que tienen menos hidratos de carbono y grasas, y son igual de apetecibles. Por ejemplo, las macedonias de frutas, el helado de yogur, las manzanas asadas, los batidos o los sorbetes de fruta, entre otros.

Finalmente, desde FEDE se insiste también en que todas las personas con diabetes pueden y deben participar en las comidas y cenas familiares tomando el mismo menú que los demás; tan solo hay que intentar no variar la cantidad de hidratos de carbono respecto a su comida habitual. Además, se deben seguir unas pautas fundamentales como continuar la práctica de ejercicio físico y comprobar los niveles de azúcar en sangre con mayor frecuencia para evitar descompensaciones de la patología tras las copiosas comidas navideñas.

### **Sobre FEDE**

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:**

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

[fede@fedesp.es](mailto:fede@fedesp.es)