

The logo for 'en3d' is displayed in a white, stylized, blocky font. It is set against a background of overlapping, semi-transparent shapes in shades of pink, red, and purple, which resemble a speech bubble or a cluster of overlapping circles.

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

DICIEMBRE DE 2015 48

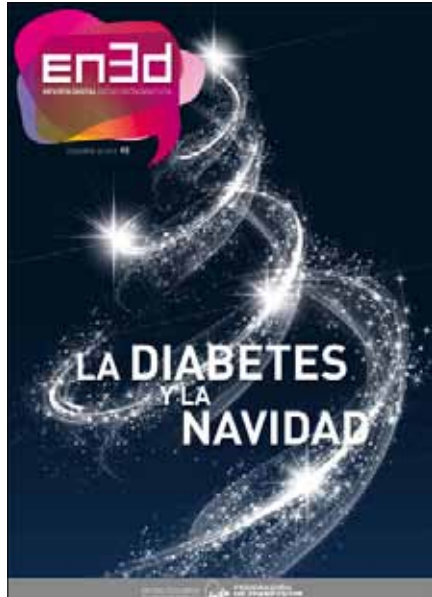
The background of the cover is a dark blue space filled with numerous bright, multi-pointed starbursts and glowing, swirling lines of light, creating a magical and festive atmosphere reminiscent of a starry night sky or a Christmas theme.

DIABETES EN NAVIDAD

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
DE DIABÉTICOS
ESPAÑOLES



sumario

03 EDITORIAL

La alimentación en diabetes implica salud, no restricciones

04 PORTADA

Interpretar el etiquetado

06 ENCUESTA DEL MES

¿Cuáles son tus hábitos alimentarios?

08 REPORTAJE

Relación entre peso y enfermedades crónicas

10 DULCIPEQUES

Días especiales para los más pequeños

11 PERSONAS QUE

Controlar la diabetes durante las fiestas

12 CONSEJOS PRÁCTICOS

Felices y dulces fiestas

13 UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Apple Healthkit, para diabetes tipo 1 / Evitar pinchazos gracias a una pastilla

14 LOS TOP BLOGGERS

Mila Ferrer / Julio García

15 EL EXPERTO

Aplicaciones saludables

16 CON NOMBRE PROPIO

Alma M^a Palau Ferré: 'Las NNNT no pueden suplir la atención personalizada'

17 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tartaleta de chocolate y frambuesas

FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES (FEDE). Todos los derechos reservados. La información contenida en esta revista tiene como único propósito el de informar. FEDE no garantiza la exactitud ni la fiabilidad de los contenidos de la revista. Cualquier opinión aquí expresada será responsabilidad de su autor. Aunque parte de la información y de los contenidos tratados en esta revista se refieren a temas médicos, éstos no sustituyen a la visita médica, por lo que el lector no debe interpretarlo como tal.

La alimentación en diabetes implica salud, no restricciones



De nuevo llega la Navidad y, una vez más, nos rodean múltiples tentaciones. Es por ello por lo que, en estas fechas, es muy importante saber recordar los pilares del tratamiento de la diabetes: alimentación, ejercicio y medicación. Y es que, ahora más que nunca, no debemos descuidarla, porque el principal objetivo es poder disfrutar de las comidas familiares sin contratiempos. Pero no es un trabajo sólo de la persona que tiene diabetes; también debemos implicar al resto de la familia, informándola sobre qué tipos de

alimentos y preparaciones son las más adecuadas, no sólo si se tiene diabetes, sino también para el resto de los que nos rodean porque, no lo olvidemos, la alimentación que se sigue si se tiene diabetes no implica restricciones, sino salud.

Sobre este tema, me viene a la cabeza la rueda de prensa que el pasado día 12 de noviembre organizó la Federación de Diabéticos Españoles, en el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, con motivo del Día Mundial de la

Diabetes (DMD), y la verdad es que los datos ahí expuestos dan escalofríos. Por tan sólo destacar uno, decir que, en España, 1 de cada 4 personas adultas tiene sobrepeso, y 1 de cada 6 es obesa; pero quizás lo más preocupante son las cifras relativas a la población infantil, que reflejan que 1 de cada 4 niños tiene sobrepeso. Y esto es lo realmente alarmante, puesto que de no poner remedio a esto, estos niños con sobrepeso de hoy, se convertirán en los adultos con diabetes tipo 2 mañana.

Visto esto, sin duda creo que es un motivo, más que suficiente, para que en estas Navidades seamos prudentes en nuestra alimentación y, además, ayudemos al resto de personas que nos rodean para que entiendan de la importancia de saber comer de una manera sana y responsable.

Desde FEDE nuestro principal deseo para con todos vosotros es prudencia para disfrutar en compañía de vuestros seres queridos; y tras esto, tan sólo nos resta deseáros unas muy felices fiestas. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
[@andonilor](https://twitter.com/andonilor)

Interpretar el etiquetado

Es importante para las personas con diabetes saber interpretar la información nutricional de las etiquetas de los productos alimentarios para un correcto control de la patología

Los ingredientes de los alimentos pueden impactar en los valores de azúcar en sangre, por lo que se debe prestar atención a la información nutricional, que permitirá, además, equilibrar el consumo diario de azúcares, proteínas y carbohidratos.

Por lo que respecta a los hidratos de carbono, en especial los simples (azúcares), son a los que más se debe prestar aten-

ción, ya que son los que provocan las subidas de los niveles de azúcar en sangre. Las etiquetas nutricionales distinguen, dentro de los carbohidratos, los simples o azúcares, presentes en muchos alimentos, y de entre los que destacan la sacarosa (azúcar común) y la fructosa, entre otros.

También hay que tener cuidado con palabras como "light" o "apto para diabéticos,"

puesto que pueden inducir a error, y se hace necesario interpretar correctamente el etiquetado de estos productos. Por ejemplo, con los alimentos "light", hay que tener presente que no quiere decir que se pueda consumir sin límite de cantidad. Según la legislación vigente, un producto "light" es aquel al que se le ha reducido al menos en un 30% el valor energético respecto al producto de referencia.

Para más información, existen webs con información al respecto, como la del Centro para la Innovación de la Diabetes Sant Joan de Deu (CIDI). ■

Información del etiquetado

Por lo que respecta a las etiquetas nutricionales, a continuación se detalla los ítems que deben contener:

- Nombre del producto.
- Listado de ingredientes.
- Fecha de caducidad.
- Peso neto y bruto.
- Información nutricional (variará según el producto).
- Valor energético (en kcal o kJ).
- Grasas (saturadas, monoinsaturadas, poliinsaturadas, hidrogenadas).
- Hidratos de carbono (totales y simples o azúcares).
- Proteínas.
- Fibra.
- Sodio (sal).
- Otros nutrientes (minerales, vitaminas, etc.).



¿INTERESA LA DIABETES?

Con motivo del Día Mundial de la Diabetes (DMD), que se celebró el pasado 14 de noviembre, aprovechamos el pasado número para lanzar una encuesta en la que os preguntábamos si la diabetes interesa a nivel mediático. Los resultados que hemos obtenido finalmente reflejan que el 38% de los usuarios cree que los medios sólo se interesan por la diabetes durante el DMD. Por su parte, otro 35% de los internautas considera que los medios de comunicación sólo se interesan por esta patología si ocurre un suceso alarmante relacionado, mientras que el 27% de los encuestados restantes afirma que aunque no tanto como en el DMD, esta dolencia sí está presente en los medios durante todo el año.



MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@M_Maderuelo



Cuando la glucosa
te deja tirado,
**Geles de Glucosa
DiaBalance Expert**



La glucosa que necesitas,
cuando más lo necesitas



CON LA EXPERIENCIA DE:
ESTEVE **Pascual**

fed EMPRESA COLABORADORA
CON LA FEDERACIÓN DE
DIABÉTICOS ESPAÑOLES

www.diabalance.com

¿CUÁLES SON TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS?

Con la mente y el estómago pensando ya en las navidades y teniendo muy presente que son fechas en las que, por lo general, se come más de la cuenta, queremos conocer los hábitos de alimentación de las personas con diabetes. Por ello, desde La Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) estamos realizando una encuesta al respecto, en la que preguntamos a las personas con diabetes si consumen, compran y / o conocen productos específicos si se tiene esta patología. En el siguiente enlace puedes acceder al cuestionario completo, que solamente te llevará unos minutos responder, y que nos será de gran utilidad para conocer tus hábitos e intereses.

¡Gracias por participar! ■



DAMEL

PALOTES Bites

Con fruta natural

0% azúcar añadido

Con fruta natural

0% azúcar añadido

Fresa
Piña
Limón
Cola-mora
Naranja

DAMEL

*Azúcar procedente de la fruta natural

OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:

Janssen

Relación entre peso y enfermedades crónicas



El control del peso resulta fundamental para poder prevenir enfermedades crónicas. Para llevar una adecuada supervisión del mismo hay que tener muy en cuenta cuatro factores clave: actividad física, nutrición, apoyo social y estrés

Todos ellos son elementos que hacen que se quemen calorías o se pueda llevar un estilo de vida saludable, ya que intervienen en una mejor alimentación y, por tanto, que el peso se mantenga.

Cuando se habla de control de peso, lo fundamental es una alimentación adecuada y la realización de ejercicio físico. Respecto a la alimentación, debe ser equilibrada y basada en productos naturales, valorando la in-

gesta energética en función de las necesidades de cada persona. Por su parte, hacer ejercicio de forma diaria favorece la pérdida de calorías y peso, pero también que se mantenga la masa muscular. Este es uno de los aspectos más im-



portantes a la hora de hablar de estilos de vida saludable, ya que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física provoca 600.000 muertes al año en Europa, y las cifras, lejos de disminuir, podrían incrementarse, puesto que el 50% de los europeos tienen sobrepeso u obesidad. En este sentido, se debe ser responsable de las acciones que se realizan y ser conscientes de que una mala alimentación o la falta de ejercicio conduce, primero, al sobrepeso y luego, a la obesidad.

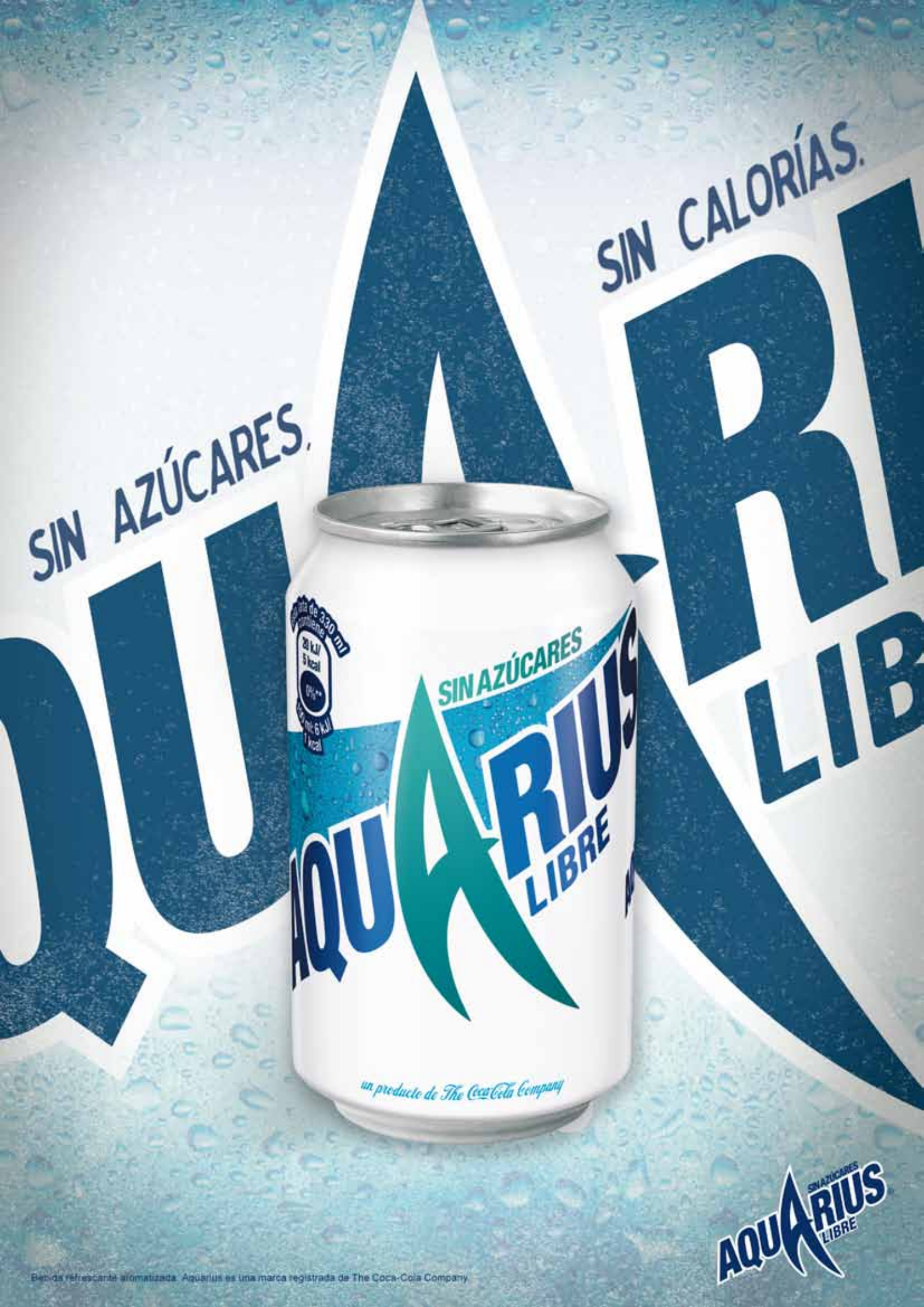
La mejor manera de combatir esto es aplicar principios básicos como comer lo que se necesita y cuando se necesita, y mantener la balanza de lo que se come y la actividad diaria que consume esas calorías. También es importante el estrés, puesto que bajo situaciones de mucha presión, se tiende a comer de forma inadecuada. El apoyo social también influye notablemente, es más, expertos en la materia aseguran que contar con un pilar social sólido hace que el control del peso sea hasta un 30% más exitoso.

Amplia esta información en la siguiente infografía. ■



SANDRA DE MIGUEL
Responsable de
Comunicación de FEDE

@FEDE_Diabetes



SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.

Porción de 330 ml
contiene:
20 kJ
5 kcal
0%*
*por 100 ml: 6 kJ
1 kcal

SIN AZÚCARES

AQUARIUS
LIBRE

un producto de The Coca-Cola Company

SIN AZÚCARES
AQUARIUS
LIBRE

Días especiales para los más pequeños



Los niños son los protagonistas de estas fechas, sueñan despiertos con Papa Noel y los Reyes Magos, disfrutan de las luces en las calles y del árbol de Navidad; no pensemos que estos días son sólo sinónimo de dulces y comidas colosales

Además, para los más pequeños, la Nochebuena trae consigo una cena interminable, y muchas veces no les gustan los entrantes ni el primer plato o ni siquiera el segundo, y tienen que esperar sentados a la mesa, mientras los mayores "se ponen las botas", a que llegue el pavo que devoran porque, sobre todo, quieren salir corriendo para seguir jugando. Y es que, terminar de cenar significa que ya queda menos para que llegue Papa Noel.

Posiblemente no se acuerden de los turrónes y, si lo hacen, será para picar un trocito entre juego y juego. Ahí viene lo

importante, lo que diferencia a nuestro hijo de cualquier otro niño: cómo controlar las temibles raciones de hidratos de carbono en celebraciones que se alargan eternamente. Posiblemente no coma grandes cantidades de dulces en el postre ni muchos hidratos durante la cena pero, ¿cómo calcular la insulina que va a necesitar si la comida va a permanecer durante horas encima de la mesa? La consigna principal para no agobiarse sería aceptar que ese día especial pueda estar un poco descontrolado. Partiendo de esta reflexión positiva, podemos seguir algunos de los siguientes consejos:

- Hablar con nuestro hijo de las comidas

de Navidad, explicándole que tradicionalmente son muy abundantes y con muchos dulces, que él podrá participar como todos de lo que se ponga en la mesa pero que será muy importante tener un control de lo que está comiendo.

- Hablar con la familia y tratar de instaurar unas comidas un poco más equilibradas; se pueden hacer menús diferentes y exquisitos sin tener que preparar cinco platos y veinte postres.
- Una vez llegado el momento, los niños con bomba de insulina tienen algunas ventajas, disponen de variedad de bolus que administrarán la insulina de la forma que mejor se adecúe a la ocasión. Lo más importante es hacer un seguimiento de las raciones (en la red encontramos programas que facilitan esta labor) y aplicar pequeñas dosis de insulina rápida según se vaya desarrollando la celebración y hacer uso de los bolos correctores si fuera necesario.
- No convertir las Navidades en una celebración continua sentados a la mesa. Existen muchas actividades divertidas que se pueden hacer en familia.
- Por último un consejo personal, es mejor un pequeño trozo de turrón normal que una tableta de turrón para personas con diabetes. ■

MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo
con Diabetes

<http://creciendocondiabetes.blogspot.com.es/>



personas que

Controlar la diabetes durante las fiestas



Ya está aquí la Navidad. Llegó el tiempo de los villancicos, los reencontros familiares y las grandes comilonas. Estamos acostumbrados a hacer excesos durante estos días, y nos consolamos pensando que ya nos quitaremos esos kilitos de más en enero, cuando llegue el momento de los propósitos y lo sacrificios. Pero, ¿pueden las personas con diabetes también hacer la vista gorda y pegarse grandes homenajes como si no hubiera mañana? La respuesta es no. Porque una cosa es que la diabetes no nos prive de comer cosas ricas, y otra muy diferente que nos saltemos nuestro plan alimenticio a la torera. Para ayudarte a conseguir el control de

la enfermedad en estos días, hemos preparado esta presentación en la que te damos algunos consejos para cuidar tu alimentación sin sentir envidia del resto de comensales, y te traemos una receta navideña que hará las delicias de todos tus comensales. Léelo todo aquí:



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



Para estar al día con la diabetes, ¡Suscríbase!

A LA REVISTA DE LA FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES



Para recibir información y suscribirse a la revista Diabetesfede, póngase en contacto con: suscripciones@diabetesfede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.
SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES





Felices y dulces fiestas

Ya están aquí estas fiestas, tan esperadas como temidas, dependiendo de la experiencia y gustos de cada cual. Nos gusten o no, no tenemos escapatoria, así que lo mejor es vivirlas con tranquilidad y disfrutarlas a nuestra manera

De una forma u otra, la familia y amigos siempre están muy presentes en estas celebraciones. Además, en el caso de las personas con diabetes, siempre decimos que nuestro entorno cercano juega un papel muy importante: con su apoyo, comprensión y normalización nos sentimos mucho más cómodos con las pequeñas exigencias de la enfermedad. Así que, ¿por qué no aprovechar estas fechas para concienciar a nuestra familia y amigos? A muchas personas les da algo de vergüenza o pereza tratar este tema, pero tiene sus ventajas. En este sentido, el primer paso es la COMUNICACIÓN, es decir, dar a conocer nuestros sentimientos, miedos y dificultades, porque nos asegurará que las

personas que nos aprecian de verdad nos comprenden.

Además, lo mejor de la familia es compartir, así que lo ideal es que aprendan a conocer NUESTROS HÁBITOS, e incluso que sean PARTICIPES. Podemos crear juntos un menú navideño adecuado, explicando cómo escoger los alimentos y recetas más saludables. ¡Y esto no tiene por qué suponer un sacrificio! Es solo cuestión de aprender: productos tan navideños y ricos como el marisco, los pescados ahumados, las carnes asadas o las sopas de pescado pueden ser los aliados de la familia. Explica también a tu familia y amigos lo importante que son los horarios para ti, y anímalos a unirse, seguro

que te comprenderán perfectamente. Por otro lado, a veces, la pereza o la rutina nos impide DISFRUTAR de nuestros seres queridos. Por ello, prepara un plan que podáis hacer todos juntos, y que además ¡sea saludable!

Pero ante todo, si lo necesitas y además tienes la suerte de contar con algunos días de vacaciones, dedícate tiempo a ti mismo, date un capricho y haz tus propios planes, ¡te lo mereces!

¡Felices Fiestas del equipo de Alegra diabetes! ■



MARIA DEL MAR ELENA
CEO y asesora de Tecnología
e Innovación en Alegra Salud
alegradiabetes@alegrasalud.es



Carolina Zárate @Carolina_tipo1

No sólo se necesita saber cuántos tienen #diabetes, sino qué necesitan esos pacientes #tuiteadiabetes @FEDE_Diabetes



Belen Box Hernández

No todo el que quiere tiene una bomba de insulina. Debería estar al alcance de todo el que la quisiera llevar, pero por desgracia esto no es así. Debería extenderse a todo el mundo ese páncreas artificial que no sólo inyecta insulina, sino que también mide constantemente el azúcar e inyecta glucagón si el paciente lo necesita.



Yolanda Candon

Más vale prevenir que curar! La diabetes es algo serio, no se trata solo de no comer dulce. A ver si la gente empieza a concienciarse y a cuidarse en serio, tanto si ya es diabética como si no lo es. Un 70% de casos de tipo 2 se puede evitar solamente cambiando hábitos y llevando una vida saludable.



Breves en la web

Evitar pinchazos gracias a una pastilla

La Universidad norteamericana de Santa Barbara acaba de presentar una cápsula con un recubrimiento especial que carga en su interior con parches de un polímero mucoadhesivo cargado de insulina. Esta pastilla ha demostrado que es capaz de sobrevivir a los ataques de los ácidos del estómago y liberar su carga en el intestino. Allí, la cápsula se abre y los parches se fijan a la pared intestinal donde depositan la insulina para que pueda ser después absorbida por el torrente sanguíneo.



Apple Healthkit, para diabetes tipo 1

Son muchas las APPs sobre salud que se crean, pero quienes mejor pueden evaluarlas son los pacientes y los profesionales sanitarios. Es el caso del Apple Healthkit, una aplicación para iPhone e iWatch que, unida al monitor continuo de glucosa, permite tener lecturas en tiempo real de la glucemia. En EE.UU, su uso se ha extendido, de ahí que profesionales como el endocrino pediátrico Rajiv Kumar, del Lucile Packard Hospital de Stanford, den su opinión sobre su utilidad.



**MILA
FERRER**

Bloguera de jaime-dulceguerrero.com
 Email: jaimedulceguerro@hotmail.com
 Twitter: [@dulce_querrero](https://twitter.com/@dulce_querrero)

Disfruta sin descuidar la salud

Para muchos de nosotros la época de Navidad tiene un significado muy especial, simboliza familia, compartir y, sobre todo, crear memorias. Pero para las personas con diabetes, la Navidad puede provocar tristeza e incluso ciclos de depresión. Esto ocurre cuando piensan que ya NO pueden disfrutar de esta época y de los deliciosos platos, como antes lo hacían.

Pero esto no es cierto. Todas las personas debemos ejercer nuestro buen criterio, siendo moderadas y conscientes al momento de sentarnos en la mesa. Podemos compartir en familia, saborear los platos típicos y mantener un manejo adecuado de nuestra diabetes durante la Navidad.

En este sentido, aquí os dejo algunos consejos que te podrán ayudar:

- No asistas a las fiestas con hambre, ni omitas comidas pensando en todo lo que vas a comer en las fiestas; esto sólo provocará que comas más de lo necesario y luego verás los efectos en tu glucosa elevada.
- Dedicar 30 minutos al día para caminar o hacer alguna actividad física.
- No te sientas obligado a comer todo lo que hay en la fiesta, disfruta tus platos favoritos con moderación.
- No olvides tu medicación y revisa tu glucosa con regularidad.
- Si crees que no habrá alimentos que debas o quieras comer, lleva tu propia comida; tus familiares y amigos quieren compartir contigo y no les molestará que lo hagas.
- Esta Navidad, relájate, disfruta de las reuniones familiares, sé moderado con las cantidades de los alimentos y no permitas que la diabetes te robe la oportunidad de compartir con la familia y amistades, y crear memorias duraderas. ■



**JULIO
GARCÍA**

Email: juliogar89@gmail.com
 Web: www.juliogc.com
 Twitter: [@juliogar89](https://twitter.com/@juliogar89)

Navidad y diabetes

Vacaciones, reuniones familiares, grandes comidas y cenas... Pero también cambios de horario, excesos y por si fuese poco, el frío no suele ser una ayuda para salir a hacer deporte. Aunque de vez en cuando debamos darnos una tregua, a continuación vamos a repasar algunos trucos para que estas vacaciones no se nos vayan de las manos.

1. Mantener las 5 comidas diarias. No saltarnos las comidas nos ayudará a mantener el hambre a raya. Si la cena va a ser fuerte, se debe comer algo ligero. Es importante acostarse al menos dos horas después de terminar de cenar para comprobar el nivel de azúcar y evitar sustos.
2. Beber agua. Tanto para depurar los excesos como para ayudar a reducir la sensación de hambre.
3. Moverse. Hace frío, anochece pronto y la verdad que hace falta un extra de fuerza de voluntad para salir a correr o montar en bici. Sin embargo, cada paso cuenta. Ir a hacer las compras a pie, dar un paseo en familia o aprovechar para probar algún deporte de invierno estas vacaciones puede ser la excusa perfecta.
4. Controlar el alcohol. Aparte de su alto contenido calórico, el alcohol descontrola el efecto de la insulina. Es mejor beber un par de copas de buen vino que pasarse con los combinados. Será más fácil controlar la glucemia.
- 5.- Disfrutar. Aunque como diabéticos pasemos gran parte del día controlando qué comemos, las dosis de insulina y la actividad física, también es necesario aprender a darse un capricho. Cuanto mejor autocontrol, mayores posibilidades. ■

¡Felices Fiestas!

Aplicaciones saludables



Con esta APP se pueden registrar las comidas desde Lista de Control, y cuenta con otra serie de herramientas útiles como Calculadora, Añadir Alimentos Exprés, Listas de Favoritos y Recientemente Añadidos. Además, se pueden localizar infinidad de recetas, menús y alimentos con su Buscador. También permite la opción de registrar la actividad que se realiza automáticamente a través de un dispositivo de control de actividad, pudiendo ganar ProPoints de actividad. Y por si esto fuera poco, si se tienen amigos que también la utilicen, se pueden localizar con Buscador de Reuniones. 'entulinea' se puede descargar gratis en APP Store para iPhone y iPad, y en Google Play para dispositivos Android.

Por último, y por si se quiere guardar como recuerdo las comidas familiares en Navidad, hay una APP muy divertida para ponerle marcos a las fotografías, con motivos navideños; se llamada 'Marcos de Navidad', y se puede descargar gratis para iOS y Android. ■

LAS COMIDAS NAVIDEÑAS, TAN PLACENTERAS PERO A VECES TAN POCO EQUILIBRADAS, TIENEN UN PELIGRO AÑADIDO PARA LAS PERSONAS DIABÉTICAS

Por eso se hace imprescindible no olvidar dos cosas fundamentales: la alimentación y el ejercicio. No obstante, los avances hacen que estas

fiestas puedan ser más fáciles de llevar, con ayuda de APPs que ayuden a controlar lo que se come y cuándo se come, como es por ejemplo 'entulinea'.



CARMEN MURCIA
 Consultora de Comunicación Digital
 especialista en Salud y Deporte

Email:
 carmenmurb@gmail.com
 Twitter:
 @SMPharma



ENTREVISTA A... **Alma M^a Palau Ferré**

‘Las NNTT no pueden suplir la atención personalizada’

CARGO

Presidenta del Consejo General de Dietistas-Nutricionistas (CGDN)

Twitter

@alma_palau

Facebook

www.facebook.com/almapalauferre

Página web

www.consejodietistasnutricionistas.com

Qué mitos en torno a la alimentación y diabetes están más arraigados y más cuesta desterrar?

Diría que son cinco los mitos, no sólo entre las personas con diabetes, sino incluso entre profesionales de la salud. Los más arraigados son las creencias de que no pueden comer plátano, melón, uva, pasta, arroz, patatas, etc., es decir, que deben llevar una dieta restrictiva, con el problema psicológico o de autoestima que acarrea; que palabras como “light”, “apto para diabéticos”, “dietéticos”, “sin azúcares añadidos”, etc., significa que se puede comer la cantidad que se quiera; que la dieta recomendada es la de 1.500 kcal/día, da igual si son niños o mayores, delgados o con sobrepeso, hombres o mujeres; que tomando la pastilla y se cumple con el tratamiento, y la dieta no es tan importante; y que el alcohol no tiene azúcares y se puede beber cuanto quiera.

¿Qué se debe valorar a la hora adquirir productos “light” o “aptos para diabéticos”?

Se debe saber interpretar la etiqueta porque el mensaje en letras grandes suele

ser un anzuelo publicitario. Hay que aplicar el sentido común. Si a una mermelada le quitamos los azúcares añadidos, sigue teniendo azúcar. La base de nuestra alimentación, y más la de una persona con diabetes, debe ser hortalizas, verduras, legumbres, cereales integrales y fruta, además de carne, pescado y huevo.

¿Se debe a falta de información o a un problema de formación?

La primera responsabilidad es la formación de los profesionales sanitarios y debemos reconocer que no siempre están actualizados y casi nunca derivan al dietista-nutricionista. Asimismo, las personas con diabetes deben aprender a vivir con ello, y se aprende formándose.

¿Qué papel pueden jugar en este sentido las NNTT como, por ejemplo, las apps?

Para las nuevas generaciones está claro que tienen un papel muy importante. Creo que es muy importante que estén diseñadas, en este caso, por equipos multidisciplinares en los que esté, al menos, el endocrino, el dietista-nutricionista, el enfermero y, muy importante, el paciente. Pero sobretodo, que no suplan a la atención personalizada de los pacientes.

Se acaban de celebrar dos fechas importantes: el Día Mundial de la Diabetes y el Día Mundial del Dietista-Nutricionista. ¿Hasta qué punto son importantes estas efemérides?

La concienciación es muy importante y se dan grandes pasos organizando días así. La diabetes, en particular, es una enfermedad que se puede prevenir, y que si se padece debe estar rodeada de muchos cuidados.

Se acercan las Navidades, ¿qué debe tener en cuenta una persona con diabetes para disfrutar plenamente de ellas?

Tal vez la solución sea probar un poquito de aquellos dulces que no se debería comer, y aumentar un poco más la actividad física, haciendo salidas al campo o dedicando un rato más largo a caminar. ■



Energía	242,94 kcal	% AET*
Hidratos de carbono	18,83 g (1,9 raciones)	31%
De los cuales:		
Azúcares	8,03 g	13,3%
Glúcidos complejos	10,8 g	17,7%
Grasas	16,7 g	61%
Proteínas	4,98 g	8%
Fibra alimentaria	3,08 g	

*% AET: porcentaje del aporte energético total

Tartaleta con chocolate y frambuesas



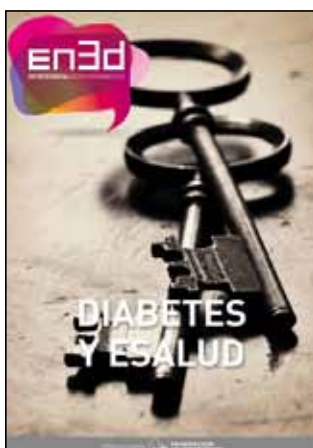
INGREDIENTES

- 2 galletas Dorada al Horno DiaBalance.
- Natillas de chocolate DiaBalance (1 unidad).
- Frambuesas (40 gr.).
- Mantequilla (15 gr.).

PREPARACIÓN

- Pica las galletas hasta que queden como arena.
- Calienta la mantequilla al microondas para que se ablande.
- Mezcla la mantequilla con las galletas hasta que quede una pasta homogénea y ponla en el fondo de un vaso o bol pequeño.
- Déjalo enfriar en la nevera, al menos una hora.
- Añade las natillas de chocolate y corónalo con las frambuesas.
- Servir frío.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado