

The logo for 'en3d' is displayed in a white, stylized, blocky font. It is set against a dark, multi-colored abstract shape that resembles a speech bubble or a drop, with shades of purple, red, and orange.

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

JULIO DE 2019 | 88

The background of the cover is a vibrant, abstract composition of overlapping geometric shapes in shades of light blue, pink, and white. Several ice cream sticks are scattered across the scene, each with a wooden stick and a rectangular head. The ice cream is layered in three colors: a top layer of pink, a middle layer of light blue, and a bottom layer of white. The sticks are arranged in a way that they appear to be melting or dripping slightly, adding a sense of freshness and summer to the overall aesthetic.

LA ALIMENTACIÓN, CLAVE EN EL VERANO

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES



Sumario

03

EDITORIAL

La formación nos empodera como pacientes

04

EN PORTADA

Nuestra dieta mediterránea

06

ENCUESTA MES / RESULTADOS

¿Resistimos la tentación? / Un concepto poco conocido

07

KURERE

Alteraciones de costumbres

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

Objetivos de partida

10

EL EXPERTO

Sin excusas que valgan

12

DULCIPEQUES

Más flexibles, pero saludables

14

OPINIÓN / BREVES

One Drop, el glucómetro de apple / Retos MEDiabetes

15

TOP BLOGGERS

Cath Mansen

16

CON NOMBRE PROPIO

Pilar Esquer, experta en nutrición y gestión de empresas saludables

18

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Ensalada de aguacate y calabacín con vieiras a la plancha

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES (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 FORMACIÓN NOS EMPODERA COMO PACIENTES

De nuevo comienza el verano y los calores, y esto provoca, en mayor o menor medida, ciertos cambios en nuestras rutinas diarias.

Es por ello por lo que, ahora más que nunca, pesa mantener una adecuada hidratación y, sobre todo, saber escoger los alimentos más adecuados pues en una época como esta, no podemos descuidar los aportes de hidratos de carbono, y sobre todo en función de la actividad física que desarrollemos, la cual inevitablemente es diferente a la que venimos realizando el resto del año.

En esta estación, la más calurosa de todas, una de las mejores recomendaciones que podemos hacer es la de acudir a nuestro profesional sanitario de referencia, para que nos explique, de una forma detallada y sencilla, cuáles son los alimentos más idóneos para nosotros, las personas con diabetes. Y es que, todavía son muchas las que creen que no pueden comer determinados alimentos, y esto es algo que debemos desterrar y corregir, y sobre todo, trasladar a una opinión pública que todavía desconoce mucho sobre una patología que afecta, nada más y nada menos, que a 6.000.000 de ciudadanos en España.

Las personas con diabetes podemos comer de todo. Eso sí, sabiendo bien el qué y conociendo la composición y

el impacto que cada alimento tendrá sobre nosotros, en función de nuestro tratamiento y actividad física, de forma que seamos capaces y autosuficientes para saber escoger adecuadamente y con criterio la cantidad que podemos introducir en cada una de las comidas que hacemos a lo largo del día. Y es que, una buena formación e información nos empodera como pacientes, pudiendo tener una alimentación saludable, que contribuya a tener bajo control nuestros niveles de glucosa, y lo que es más importantes: evitar complicaciones y contar con más cantidad y calidad de vida.

Es por todo esto, por lo que desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) insistimos, fundamentalmente siempre por esta época del año, en la importancia de la educación y formación de la mano de nuestros profesionales sanitarios de referencia: nuestros médicos, con el apoyo, en la mayoría de las ocasiones, de l@s enfermer@s.

Es aquí (en las consultas), y con esta herramienta (la educación), a través de las que debemos resolver todas las dudas que se tengan sobre alimentación y acertar en algo que nos acompaña durante todo el año pero que, en verano, es todavía más importante cuidar y consolidar. ■



PRESIDENTE
ANDONI LORENZO
GERENTE
MERCEDES MADERUELO
RESPONSABLE DE COMUNICACIÓN
LAURA ALEMÁN
DISEÑO Y MAQUETACIÓN
JAVIER LÓPEZ

COLABORADORES
MARÍA DEL MAR ELENA,
ANA OCAÑA, MARTA ZARAGOZA,
CARMEN MURCIA, PEDRO SORIANO,
CARMEN CARBONELL,
ADRIÁN DÍAZ, MILA FERRER,
JULIO GARCÍA, CATHERINE MANSEN,
PATRICIA SANTOS, CAROLINA ZÁRATE
Y CATH MANSEN.

REDACCIÓN FEDE
Centro Cívico "La Avanzada"
c/ de la Habana, 35.
28945 Fuenlabrada (Madrid).
Tel.: 916 908 840



NUESTRA DIETA MEDITERRÁNEA

Una alimentación saludable es aquella que está basada en una amplia variedad de alimentos que aporten los nutrientes que se necesitan para mantenerse sano, sentirte bien y tener energía. Estos nutrientes incluyen las proteínas, los carbohidratos, las grasas, el agua, las vitaminas y los minerales.

Una buena alimentación es importante para toda la población y, combinada con la actividad física, es una excelente herramienta para ayudar al cuerpo a mantenerse fuerte y saludable. Esto es, todavía si cabe, más relevante para las personas

con diabetes, pues para ellas, la alimentación es uno de los principales pilares para el buen control de su patología.

Ahora bien, aunque es cierto que la alimentación es la parte del tratamiento de la diabetes que más cuesta modificar y / o ajustar,

una vez se diagnostica la enfermedad, se puede decir que la población española parte con “ventaja”, pues a pesar de tener que realizar cambios, quizás estos puedan ser menos drásticos. Esto se debe a que España cuenta con algo de lo que carecen países de nuestro entorno: nuestra tan alabada dieta mediterránea. De hecho, esta es una de las principales claves, recogidas en el estudio de **Bloomberg Healthiest Country Index**, por las que se sitúa a nuestro país como el más saludable del mundo. Sin embargo, esto no es nada nuevo. Desde hace años es sabido que productos como el aceite de oliva virgen extra o los frutos secos, muy presentes en este tipo de alimentación, contribuyen a



ALIMENTOS COMO EL ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA REDUCEN PROBLEMAS CARDIOVASCULARES

reducir la tasa de problemas cardiovasculares, entre otras enfermedades.

Por lo que respecta a la diabetes, los beneficios de la dieta mediterránea se incrementan, pues este tipo de dieta saludable, junto con la práctica de ejercicio, es imprescindible para tener bajo control la patología. En este sentido, y tal y como se ha demostrado en muchos estudios, seguir la dieta mediterránea, baja en alimentos procesados y en cárnicos y dulces; y rica en aceite de oliva, verduras, frutas, frutos secos y legumbres, ejerce una “acción anti-diabética”, mejorando la sensibilidad de las células a la insulina. Es decir, que reduce la resistencia a la insulina y favorece el control de los niveles de azúcar en sangre. ■



MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

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

PELIGROS REALES

Pero la dieta mediterránea cuenta con varios enemigos. Por un lado, los cambios de rutinas en momentos concretos, tales como la época estival. Es precisamente en estas fechas cuando la población incrementa las comidas rápidas que prepara, reduce las legumbres que consume, y no consume el agua como bebida diaria principal. Y por otro, los cambios de alimentación de los más pequeños, que hace que, como

contraste, se esté asistiendo a un alto índice de obesidad, que está llevando a España a estar entre los países con mayor obesidad infantil del mundo. Esto se debe a que estas nuevas generaciones tienen una alimentación mucho peor que la mediterránea: rica en proteínas procedentes de la carne y de la leche; con azúcares libres, proceden de la bollería o las bebidas azucaradas, entre otros; y pobre en frutas, hortalizas, frutos secos y legumbres.

Esto está derivando, además, en el incremento de otras patologías diferentes a la obesidad, tales como la diabetes o las cardiovasculares, justo lo contrario de lo que protege nuestra dieta mediterránea.

Así pues, a pesar de ser alabada internacionalmente fuera de nuestras fronteras, de puertas para dentro parece que está perdiendo su valor. Es por ello por lo que se debe trabajar para, no sólo conser-

varla, sino potenciarla, porque es parte de un patrimonio nacional de incalculable valor, además de ser la base para la prevención de patologías como la diabetes. En este sentido, gestos tan sencillos como comer todos los días 5 piezas de fruta; 3 veces a la semana legumbres; ingerir frutos secos como snacks; o seguir usando nuestro tan alabado aceite de oliva virgen extra, son clave para mantener una larga vida sana y saludable.



¿RESISTIMOS LA TENTACIÓN?

Las vacaciones de verano ya están aquí! Durante los meses de julio y agosto, buena parte de la población disfruta de unos días de descanso en la playa, la montaña o la piscina, entre otros destinos. Pero sea cual sea el que elijamos, para las personas con diabetes la salud debe seguir siendo siempre lo prime-

ro, pues la patología no se toma nunca unas vacaciones. Por lo tanto, es importante que, igual que no hay que relajarse con el tratamiento pautado por los profesionales sanitarios, tampoco se deben olvidar los buenos hábitos saludables que se han adquirido a lo largo del año. La alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico deben estar también

presentes durante las vacaciones, sea cual sea el destino y los cambios de rutinas que se produzcan, los cuales pueden provocar que se reduzca la práctica de actividad física o realizar dieta poco saludable. Por eso, en esta Encuesta del Mes os hacemos la siguiente pregunta: **¿Seguís hábitos saludables durante las vacaciones?** ■



UN CONCEPTO POCO CONOCIDO

El pasado mes de junio, indagamos en la revista EN3D sobre el cambio de paradigma que se está produciendo en el abordaje de la diabetes, a partir del desarrollo de la medicina de precisión. Se trata de un concepto relativamente nuevo y que nos va a acompañar en los próximos años, puesto que investigadores de todo el mundo ya han comprobado el amplio potencial de este campo de la medicina, para conocer los elementos genéticos y biomarcadores ligados al desarrollo de la diabetes. Más allá de los laboratorios, es importante que la población, y en especial las personas con diabetes, conozcan estos nuevos términos y, sobre todo, sus implicaciones. Por eso, en la Encuesta del Mes preguntamos a los lectores si conocían qué era precisamente la medicina de precisión. Prácticamente la mitad, un 47,8%, contestó que había oído hablar del término, pero que no sabía lo que era exactamente; un 39,1% de los encuestados respondió que no había escuchado nunca hablar sobre medicina de precisión; y solo un 13% contestó afirmativamente a la pregunta. ■



OBJETIVOS DE PARTIDA

En verano, es posible disfrutar de la comida, de la playa, las fiestas, etc., sin descuidar el control de la diabetes. La clave está en identificar las costumbres insanas repetidas, que se perpetúan, y abrir la mente y la boca a nuevas propuestas alimentarias.

El verano supone una época de ruptura en la dinámica a lo largo del año, algo bueno a la hora de recapitar sobre todo lo que he venimos haciendo con la rutina diaria a lo largo del resto del año. En la alimentación, como tantos otros procesos repetitivos y constantes, tendemos a estandarizar y a repetir lo que estamos acostumbrados a hacer, perpetuando así tanto los buenos como los malos hábitos. Esta época, en cambio, nos invita a tener la posibilidad de refrescar los criterios y conocimientos que tenemos acerca de la alimentación, así como a tener algo más de tiempo para poder modificar todos aquellos malos hábitos que vayamos arrastrando.

Como punto de partida, **podemos establecer los siguientes objetivos:**

- Evitar la ganancia de peso.
- Mantener un buen control de los niveles de glucosa y lípidos en sangre.

- Garantizar una hidratación suficiente.
- Aprovechar el buen tiempo para disfrutar del deporte moderado al aire libre.

Nutrición y salud

La alimentación es una parte fundamental de nuestra salud y bienestar. Por una parte, **tenemos que ser suficientemente conscientes de los alimentos que estamos ingiriendo**, no solamente en relación a su índice glucémico sino también al resto de características de los mismos. Una buena educación alimenticia promueve la salud y reduce la enfermedad tanto en las personas con diabetes, sobrepeso, colesterol elevado u otro tipo de afecciones, como para el resto de individuos sanos.

Por lo tanto, contar con este tipo de información y tenerla en cuenta a la hora de planificar las ingestas y los menús aporta salud a las personas con diabetes y al resto de la familia. El cuidado de la diabetes,

lejos de verse como un lastre, puede servir para aportar un plus de información y buenos hábitos alimenticios a la rutina familiar.

Entender lo que cada alimento aporta en términos de nutrientes y también en términos de índice glucémico supone conocer qué nos favorece o nos perjudica en cada uno de los momentos de nuestro día a día, y ser capaces de componer menús saludables, que tengan suficiente aporte energético y calórico, así como un equilibrio en el resto de componentes nutricionales. Las nociones sobre alimentación saludable están al alcance de todos hoy en día, lejos de ser un territorio exclusivo de los nutricionistas.

Aprender a tener una relación adecuada con la comida y unos hábitos favorables para nuestra salud en cantidad y variedad de los alimentos es una responsabilidad fundamental para nuestra salud y bienestar personal.

Planificar es lo primero

Planificar las necesidades alimenticias de cada uno de los individuos que componen la unidad familiar supone un ahorro de energía y tiempo, tanto en términos logísticos como funcionales, porque nos permite entender qué es lo que necesita-

mos comprar y la combinación de alimentos que debemos utilizar para cada día.

- Lo primero es organizar una **lista de la compra saludable**, lo que evita tentaciones, promueve el equilibrio tanto en las cantidades como en los tipos de alimentos y nos ayuda a simplificar la parte más tediosa de aprovisionamiento y organización. Invertir tiempo en tener unos conocimientos básicos sobre nutrición así como reflexionar sobre los menús y productos a incluir en la lista de la compra transforma de forma sencilla nuestra relación con la comida.
- En segundo lugar, ya en casa, debemos **preparar alimentos sanos**, una tarea que para algunos es ardua pero que a veces solo es cuestión de aprender nuevas recetas y formas de preparación. Estar abiertos a conocer y experimentar formas novedosas, sanas y sencillas de preparar los alimentos nos abre a la posibilidad de disfrutar de más posibilidades. Invertir algo de tiempo en descubrir recetas fáciles y rápidas de preparar verduras, pescados y carnes blancas, al vapor o al horno, ampliará las posibilidades de nuestros menús saludables.

Más allá de estos consejos prácticos y funcionales, es importante que en las épocas en las que tengamos menos estrés y más opción de recapitar sobre nuestras rutinas, invertamos tiempo en entender si las adoptadas hasta el momento son útiles, óptimas y actualizadas a nuestras circunstancias.

La psicología como aliada

Lo que comemos no solo afecta a cómo nos sentimos, sino que el cómo nos senti-



EN MOMENTOS DE INESTABILIDAD EMOCIONAL SOMOS MÁS PROPENSOS A CONSUMIR ALIMENTOS GRASOS

mos también afecta a nuestra manera de comer. La Psicología puede ser una importante aliada para mejorar la adherencia a una dieta o cambiar los hábitos alimenticios, ya sea para mejorar la imagen corporal o para controlar la ingesta excesiva de comida en casos de sobrepeso. Por lo tanto, un psicólogo puede ser una gran ayuda en la pelea contra la obesidad o en la transformación de nuestros hábitos ali-

mentarios, pues los aspectos emocionales son muy importantes a la hora de lograr un cambio permanente en las costumbres que afectan a la alimentación.

En muchas ocasiones las personas conocen muy bien la pedagogía de la alimentación, el problema es que no se adhieren a un plan dietético. Esto sucede por muchos motivos: falta de motivación, objetivos poco realistas, creencias de autoeficacia negativas, exposición a estímulos interferentes y, sobre todo, un estado anímico bajo.

La relación emociones-nutrición es clara, ya que en momentos de inestabilidad emocional somos más propensos a consumir alimentos grasos.

Las variables psicológicas y emocionales son muy importantes para tener éxito en la dieta, ya que para muchas personas no es un camino fácil. Entender que la ansiedad, el estrés y los diferentes estados emocionales afectan a nuestra ingesta y a nuestra relación con la comida es fundamental. ■

¡A TENER EN CUENTA!

A continuación, te proponemos algunos hábitos saludables para desarrollar aprovechando la época estival:

1. Favorecer la hidratación. Incrementar la ingesta de agua es más fácil gracias al calor, así que aprovecha para coger la rutina de beber con cierta constancia y garantizar tu hidratación.
2. Apostar por la Dieta Mediterránea. Incluye en tu alimentación: aceite de oliva, frutas y verduras, pan y otros alimentos a partir de cereales integrales o legumbres, y pescados y huevos.
3. Incrementar la actividad física. Para no aumentar de peso y mantenernos en forma, debemos incrementar las calorías que gastamos y la forma más saludable para lograrlo es mediante una actividad física que sea suave o moderada y siempre regular (4 - 5 veces por semana).



SIN EXCUSAS QUE VALGAN



Parece lógico que se aproveche el verano para relajarse, olvidarse de la rutina y del estrés, y dejarse llevar al ritmo que nos pida el cuerpo. Sin embargo, cuando se tiene una enfermedad crónica, lo recomendable es no hacerlo en exceso con los hábitos que nos ayudan a cuidarnos, especialmente en lo referente a la alimentación y el ejercicio físico.

En verano, es fundamental cuidar especialmente algunos aspectos de nuestra salud, como la hidratación o la exposición solar. Además, cuando se tiene diabetes, cuidar la alimentación se convierte en algo imprescindible con el fin de evitar los desajustes de glucosa. Es preciso el control de la alimentación, ya que es el primer hábito que se ve alterado cuando estamos de vacaciones. Y es que, la diabetes no se va de vacaciones, así que es mejor si le seguimos dando el mismo cariño a nuestra salud y nos alimentamos tal y como nuestro organismo necesita: controlando la ingesta de hidratos de carbono para ir aportando glucosa de manera paulatina, y así evitar desajustes que dificulten el control

glucémico. Para conseguirlo, puedes ayudarte de alguna aplicación móvil para realizar el seguimiento de tu dieta y no abandonar el control de tu alimentación. Aquí os dejo algunas ideas:

Bant. Esta aplicación está enfocada a la mejora del autocontrol de la diabetes mediante algunas funciones muy prácticas. El objetivo es llevar un control de los niveles de glucosa basado en los datos que nosotros mismos vayamos introduciendo en la aplicación. También podemos añadir los pasos diarios o fotografías de nuestros platos para recordar qué hemos comido. De esta forma, podemos relacionar nuestro nivel de glucosa con aquello que hemos ingerido y acceder a esta información

de forma sencilla. La interfaz es sencilla e intuitiva, y permite la creación de gráficos con aquellos datos que introduzcamos para hacer que todo sea más visual y accesible. Está disponible para **iOS** y **Android**.

GluQUO. Es una aplicación para gestionar la diabetes que pretende ir un paso más allá a la hora de utilizarla. A nivel de características, comparte varias con otras aplicaciones como es el hecho de introducir datos para llevar un control sobre nuestras comidas, niveles de glucosa o actividad física. Pero dentro de su similitud con otras, GluQUO incorpora una función de autocompletar que simplifica mucho el proceso de añadir datos a la aplicación. Reconocerá aquellas palabras que más utilicemos y nos propondrá completarlas por nosotros, y también las indexará mediante etiquetas, simplificando el acceso a nuestros datos guardados. Además, ofrece la posibilidad de sincronizar la aplicación con Google Fit y Apple Health para cruzar datos de salud, como las pulsaciones por minuto cuando entrenamos o nuestro historial de sueño. GluQUO está disponible en dos versiones, una gratuita y otra de pago, mediante una cuota anual que amplía sus funciones, y para dispositivos **Android** y **Apple**.

Finalmente es importante recordar que, igualmente, hacer ejercicio físico es un hábito que tampoco hay que abandonar. No hay excusa para no salir por las noches a pasear al aire libre, y se pueden aprovechar las vacaciones o la época estival para convertir estos paseos en un hábito que perdure el resto del año. ■



CARMEN MURCIA
 Consultora de Marketing y
 Comunicación Digital
 en entornos sanitarios

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





MÁS FLEXIBLES, PERO SALUDABLES

Llegan las vacaciones y se rompe la rutina completamente; los horarios cambian, no se madruga y se alargan las veladas; no hay horarios fijos para las comidas y se tiende a picotear entre horas o a pasar muchas horas sin probar bocado... Todo depende de lo entretenido que esté el niño, del tiempo que haga y otros muchos factores.

A los niños con diabetes tipo 1 les favorece la rutina, mantener unos mismos horarios, regímenes de alimentación y tiempos dedicados al deporte y al ocio. Partiendo de que el verano rompe cualquier molde de rutina, sería positivo, en la medida de lo posible, organizar unas nuevas rutinas más flexibles, pero presentes, sobre todo en la organización de las comidas.

Pero cada familia es diferente, en algunos hogares se organizan mil actividades distintas sin dejar hueco al "hoy no tengo nada que hacer"; en otros hogares, los

planes brillan por su ausencia, por falta de iniciativa, por tener mil problemas en la cabeza o porque las cosas siempre se van dejando para mañana. Como todo en la vida, encontrar el equilibrio es lo más beneficioso para los niños.

Profes que dejan huella

Martina ha tenido una gran profesora este curso, nos demostró que hablando a los niños de forma positiva, siempre con una sonrisa, son capaces de marcarse retos más altos y luchar por conseguir aquellas cosas de las que quizás no se sentían tan capaces. Finalizando el curso, también con un guiño hacia el humor, nos dio

unas simpáticas **recomendaciones para este verano** que me han parecido perfectas y por ello las quiero compartir con todos vosotros. Aquí van:

"Espero que este verano disfrutéis al máximo y que Martina descanse. Ha trabajado mucho y se lo merece. No me gusta mandar deberes para el verano así que sólo recomiendo un poquito de lectura para las mañanas y jugar en la playa; bucear hasta el fondo del mar; disfrutar de días largos con la familia y los amigos; tomar el sol hasta ponerse conguito; comer mucha fruta y helados de todos los colores; hacer alguna ruta turística si se puede; hacer muchas fotos; y reír a carcajadas, ¡para eso estamos de vacaciones!"

De estas recomendaciones, quiero destacar dos, especialmente apropiadas para los niños con diabetes. La primera es la de **comer "fruta de todos los colores"**. A veces no nos damos cuenta, pero en la fruta se puede encontrar ese postre especial, ese dulce que los niños ansían. En verano hay frutas de muchos colores que llaman la atención a los niños, algunos son reacios a tomarlas, pero ¿y si se las presentamos de una manera diferente? Por ejemplo: cortada, combinando colores o formando figuras. Solo hay que indagar un poco en Internet para ver propuestas del todo sugerentes. Los zumos de frutas naturales, que tanto apetecen en verano,

producen hiperglucemia mucho más rápido de lo que tarda la insulina en hacer efecto. Así que será una bebida que, aunque parece muy sana si la elaboramos en casa, no deben consumir los niños con diabetes

Es mucho más recomendable para todas las personas tomar la fruta directamente y, si es posible, con piel. Si los zumos son procesados o hablamos de refrescos tienen que quedar eliminados por completo de la dieta de nuestros hijos. Para matar el antojo de forma excepcional, pueden tomar un refresco sin azúcar, aunque siguen siendo muy poco saludables. Algunas familias utilizan un zumo pequeño para hacer frente a las hipoglucemias, cada niño es un mundo y cada familia tiene sus costumbres, pero desde que Martina se pasó a las tabletas de glucosa de Glucotab, hemos conseguido reducir por completo los rebotes después de las hipoglucemias.

Sobre **los helados, por supuesto, también de colores**, como debe de ser la vida de los niños. Mi recomendación es que hagáis un pequeño estudio de sus valores nutricionales, porque perfectamente pueden tener cabida en la dieta del verano de forma controlada. La mayoría de los helados que a priori parecen poco convenientes, como los que contienen lácteos, tienen la virtud de contener grasas y esto hace que su absorción sea más lenta y permiten controlar mejor los niveles de glucosa, administrando la cantidad de insulina adecuada.

La otra recomendación que quiero destacar es la de **"jugar en la playa"** o en la piscina, el campo, la montaña, la plaza del pueblo o de la ciudad en la que estemos. Pero el verano es para estar el máximo



ENCONTRAR EL EQUILIBRIO ES LO MÁS BENEFICIOSO PARA LOS NIÑOS

de tiempo en la calle, disfrutando del sol en las horas que no daña nuestra salud y haciendo vida con familiares y amigos, recargando las pilas que han quedado un poco agotadas del largo invierno.

Una nueva experiencia

El verano también es un buen momento para probar cosas nuevas. Por primera vez, y con 11 años, Martina está participando en un campamento. En un principio iba a ir a uno muy chulo que se organiza, aquí en Galicia, para los niños con diabetes, pero finalmente surgió la oportunidad de participar en otro al que acudían sus amigas y algunos profes del cole y nos pareció perfecto. Todo está transcurriendo con normalidad, y como

hacemos habitualmente cuando no está con nosotros, por teléfono vamos solventando las dudas sobre los menús, las subidas y bajadas de glucosa y cualquier otra alarma que pueda surgir. Como anécdota, os puedo contar que "el neceser de la diabetes" se fue al fondo del mar en una actividad en kayak, en la que el monitor les gastó una broma volcando el kayak, sin haber protegido el neceser en un bidón estanco. Menos mal que había repuestos de todo.

A veces somos un poco reacios a dejarlos hacer, pero los niños van creciendo y haciéndose más autónomos. **Nuestro papel como padres es el de abrirles camino y, en cada etapa, favorecer su autonomía.** Desde el día del debut, independientemente de la edad que tenga, siempre debemos hablarles de su enfermedad, eligiendo las palabras adecuadas, pero llamando a las cosas por su nombre, para que se familiaricen con sus necesidades, con sus riesgos, para que se hagan responsables con respecto a su patología y a sus cuidados. La experiencia de ir a un campamento es estupenda para todos los niños, siempre y cuando se organicen y atiendan bien sus necesidades especiales. ■

EL EJERCICIO ES LA CLAVE

Ya que es difícil evitar mantener el orden alimenticio cuando junto a nuestro hijo se encuentran otros niños que toman helados y picotean sin control, vamos a tratar de nivelar la balanza con un mayor ritmo de ejercicio y movimiento. En verano hay niños que no paran, piscina, playa, bicicleta, etc. y otros que se pasan el día viendo la tele o jugando a la consola.

Nuestros niños con diabetes tienen que ser de los que no paran. Así que, si los papás trabajamos, tenemos que buscar actividades alternativas, como los campamentos, para que sus pequeños cuerpecitos estén en movimiento continuo. Si junto al ejercicio, hacemos un buen control glucémico, tienen todo el derecho a disfrutar tomándose un helado junto a sus amigos.



TU OPINIÓN CUENTA



Torneo de fútbol para jóvenes "Diabetes Lilly Cup"

Carmen - @Carmen99000

¡¡¡Felicidades Lilly!!! Nosotros fuimos hace 3 años y siempre lo recordamos como un evento precioso y muy enriquecedor. ¡Ojalá, cada año, muchos niños y niñas puedan disfrutarlo! Nos encantaría repetir.



Debate #BloguerosNNTT

Diabetes a tiras - @DiabetesaTiras

En mi caso, si no fuese por Internet, y por interés propio, no conocería nada sobre los nuevos tratamientos, así que sintiéndolo creo que no hay suficiente comunicación en este ámbito #BloguerosNNTT.



Carolina Zárate - @Carolina_tipo1

Los pacientes se enteran de todo avance por medio de las redes sociales. Tenemos la fortuna de poder contar las experiencias reales con los dispositivos, sus ventajas y desventajas. Así mismo demostrar su efectividad, no con estudios clínicos sino con la vida real #BloguerosNNTT



BREVES EN LA WEB



ONE DROP, EL GLUCÓMETRO DE APPLE

La multinacional tecnológica Apple ha desarrollado su propio glucómetro, llamado One Drop, dando un paso más en su objetivo de contribuir a la mejora de la salud, tal y como explicó su director ejecutivo, Tim Cook, en una entrevista reciente. Este sistema, con una aplicación propia, se puede conectar por bluetooth a los teléfonos móvil iPhone y al reloj inteligente Apple Watch, ampliando las funciones de estos dispositivos y permitiendo un control más sencillo de los niveles de glucosa en sangre de las personas con diabetes. Según explican desde Apple, el glucómetro One Drop, que ha sido aprobado por la Asociación Americana de Alimentos y Medicamentos (FDA, según sus siglas en inglés), "garantiza resultados precisos y confiables en tan solo 5 segundos", y sus tiras solo requieren de 0,5 microlitros de sangre para realizar la medición. Por el momento, solo está a la venta en Estados Unidos, a un precio de 70 dólares, unos 62 euros. Para más información, haz clic [aquí](#).

RETO MEDIABETES

La empresa Quodem ha sido recientemente galardonada por la iniciativa Reto MEDIabetes, por su proyecto Valued Based Healthcare (VBHC). Este premio forma parte del Proyecto MSD Innovando Juntos, que busca resolver los retos tecnológicos actuales en el ámbito de la atención sanitaria y mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes. El proyecto ganador propone un sistema de análisis de datos que permitirá a los profesionales sanitarios contar con la mayor información posible a la hora de tomar decisiones y prescribir los tratamientos más adecuados para sus pacientes, avanzando así hacia la medicina de precisión. Además, como explica José María Prian, miembro del equipo de Quodem, "el paciente se coloca en el centro del proceso asistencial y se le dota de herramientas digitales que funcionarán a modo de motivación, usando sistemas de gamificación, y le permitirán la comunicación directa y sencilla con su médico de manera remota, optimizando así el coste y las visitas al centro de salud". Para más información, haz clic [aquí](#).





CATH MANSEN



SALUDABLE Y VACACIONES: ¿INCOMPATIBLE?

La verdad es que llevar una alimentación saludable y controlada durante las vacaciones no es imposible, pero se convierte en una tarea casi titánica para quienes vivimos con diabetes tipo 1, sobre todo si no somos muy organizados.

Sabemos que nuestra diabetes tipo 1 no tiene días de fiesta o, mejor dicho, nosotros no descansamos de ella, así que tenemos que adecuarnos, lo mejor posible, para no “descarrilarnos” y terminar en una montaña rusa digna del mejor parque de atracciones.

No podemos negar que **la diabetes es amiga de la rutina, los horarios, la vida organizada y la alimentación controlada**; y es justo durante el verano cuando todo esto se altera. Por ello, debemos estar preparados, y la clave de esta ecuación es la educación en diabetes.

Un manejo efectivo

¿Ustedes qué opinan? En lo personal, siempre digo que el conocimiento es poder, y la educación en diabetes nos da las herramientas y la facultad para manejar de manera más efectiva nuestra vida ante distintas circunstancias y retos. Y las vacaciones y el verano son uno de ellos, pues durante este tiempo podemos no tener horarios definidos, dormir más horas de las habituales, tener diferente tipo de alimentación (si nos encontramos de viaje) y dedicarnos a actividades que no solemos realizar el resto del año. Así que, si bien el papel de los profesionales de salud es básico durante todo el año, en esta época es más que necesario.

Niños y padres

En el caso de niños pequeños, los padres pueden considerar más retador el verano con todas sus tentaciones y

cambios de rutina, ya que mientras ellos se encuentran en la escuela hay un horario para todo (despertar, desayunar, hacer ejercicio, almorzar, jugar, cenar, dormir, etc.) y eso permite que podamos manejar casi todas las variables que pueden interferir con nuestras glucemias. Pero durante las vacaciones, la cosa cambia drásticamente: viajes, días de playa y mar, piscina, horarios no definidos y comidas poco habituales.

Para mí, sigue siendo básica la educación en diabetes y, aunque la recibí después de muchos años de serme diagnosticada, cada día sigo aprendiendo mucho.

Aunque no lo crean, solo fue hace 10 años (de los 37 que convivo con la diabetes tipo 1) cuando me introdujeron al “enigmático mundo del conteo de carbohidratos”. Y lo pongo entre comillas, porque para mí era como la “dimensión desconocida” o un “mundo paralelo”, al cual nunca tuve acceso antes. Y siendo adulta, es un poco más difícil de entender y aprender, rompiendo una serie de paradigmas aprendidos desde siempre.

Lo que más me aportó, fue que **me ayudó a saber que podía tener flexibilidad en mi vida** y que no todos los días tenía que desayunar, almorzar o cenar lo mismo. Y ha sido justamente esta herramienta la que me ha permitido viajar, poder conocer otras culturas y probar otros sabores haciendo un poco más fácil el tomar las decisiones correctas, no sin equivocarme algunas veces, pues no somos infalibles.

Lo cual me lleva a confirmar que sí, la alimentación saludable y las vacaciones son compatibles, siempre que nos demos algunas licencias para disfrutar de este viaje llamado vida, y en el que vamos de la mano de nuestra fiel compañera: la diabetes. ■

La falta de educación y de concienciación, junto con el aumento del consumo de productos poco saludables, ha hecho que olvidemos las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo, lo que hace importante, más que nunca, la labor de especialistas como Pilar Esquer.

PILAR ESQUER

Experta en nutrición
y gestión de empresas
saludables.



‘Hay un gran desconocimiento de lo que es comer sano’

“TENEMOS QUE IDENTIFICAR CUÁL ES LA COMPLEJIDAD QUE ENTRAÑA EL ABORDAJE DE LA DIABETES EN CADA PERSONA

¿Por qué suele ser en verano cuando más se abandonan las rutinas saludables?

El verano trae consigo la oportunidad de abandonar la rigidez de los horarios del resto del año: trabajo, colegio, extraescolares y un largo etcétera de actividades, que en esta época del año se reducen o desaparecen. Y ahí es cuando cambian nuestras rutinas y, en especial, las de alimentación. Pero es nuestra decisión el aprovechar este tiempo extra para convertir nuestra vida en un caos o, por el contrario, utilizarlo para comer mejor. Es nuestra actitud ante las circunstancias la que marcará la diferencia.

¿Qué impacto puede llegar a tener esta relajación en la salud de las personas con diabetes?

Relajarnos siempre es muy bien recibido por nuestro cuerpo, en especial cuando nos aqueja alguna patología. Pero relajarse no debe ser sinónimo de caos, y especialmente en diabetes, mantener horarios y seguir la alimentación pautada es de suma importancia. En verano, las personas con esta patología pueden aprovechar para, de la mano de su profesional de referencia, experimentar con nuevos alimentos saludables. Además, todos deberíamos

comer como si tuviéramos diabetes, es decir, de forma sana.

Mucha gente declara conocer los beneficios de nuestra dieta mediterránea, pero una inmensa mayoría no la pone en práctica. ¿A qué se debe esta paradoja?

La gente piensa que por vivir en un país bañado por el Mediterráneo ya come dieta mediterránea. Pero no es así y la estamos perdiendo. La excusa más habitual cuando se compra comida ya cocinada o semipreparada es la "falta de tiempo"; pero esa es la mayor mentira de cuantas nos contamos a nosotros mismos, todos tenemos tiempo para lo que queremos. Es cuestión de replantearnos nuestras prioridades y la de comer sano no es una de ellas por una razón muy simple: no hacerlo no te mata inmediatamente, sino poco a poco.

¿Consideras que en esto pesa más la falta de educación o de concienciación?

Ambas. Mi experiencia con los colegios, tanto con alumnos como con padres, es que hay un gran desconocimiento sobre lo que es comer sano. Si entramos en un aula de alumnos de primaria con una cesta de verduras, no son capaces de nombrar ninguna más allá del tomate, la lechuga y la patata. No reconocen una berenjena, un nabo, un repollo o un puerro, y no lo hacen porque en casa no los comen. Por eso, siempre incluyo la formación a los padres en los proyectos educativos que llevo a cabo en colegios, como una pieza clave. Deberíamos introducir la nutrición y la cocina como asignaturas en los colegios como parte de la educación de nuestros niños.

¿Qué papel juegan aquí los profesionales de la nutrición?

Los dietistas-nutricionistas son los profesionales que mejor conocen los alimentos y sus efectos en nuestro cuerpo. Son los mejor preparados para llevar a cabo la educación y la concienciación sobre esta materia. Aunque nos encontramos con una paradoja digna de estudio: ¡el ser humano es el único animal del planeta al que se le ha olvidado cómo comer bien! Con excepción de nuestras mascotas, a las cuales alimentamos nosotros, ningún animal ingiere conscientemente alimentos dañinos para su salud, como hacemos los seres humanos.

¿Cuenta nuestro sistema sanitario con profesionales suficientes para formar y educar a la sociedad sobre la importancia de una alimentación saludable?

Cada año terminan sus estudios un gran número de dietistas-nutricionistas, y esta profesión lleva ya más de 25 años en nuestras universidades. Lo que hace falta ahora es que nuestros gobiernos los incluyan en la Sanidad Pública.

Respecto al nuevo concepto de "reprogramación nutricional", ¿a qué se refiere?

Hace referencia a volver a nuestra naturaleza, redescubrir aquello para lo que estamos programados. A causa de vivir lejos de la naturaleza y de comer alimentos procesados que no son apropiados para el ser humano, hemos perdido conexión con nuestra sabiduría innata sobre lo que debemos comer. Es un tanto extraño que ahora tengamos que formar a profesionales en nuestras universidades para que nos digan qué debemos comer. El ser humano, como cualquier otro animal, sabe comer; sólo se nos ha olvidado. Y eso es lo que a mí me gusta hacer: recordar a la gente cómo debe comer.

¿Cómo puede beneficiar a la salud?

Hipócrates lo expresó en su conocida frase de "que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento". Cuando le damos a nuestro organismo aquellos ali-

mentos cargados de los nutrientes que necesitamos es impresionante ver cómo cambia la vida de la persona: más vitalidad, menos cansancio, mejores articulaciones, mejor función cerebral... TODO mejora.

¿En qué medida crees que las redes sociales pueden contribuir a la educación en materia de alimentación y salud?

Las RRSS juegan un papel decisivo en la transmisión de información sobre salud y nutrición. El problema es atinar con aquellas páginas y profesionales que, de verdad, lo son. Y no me refiero sólo a que tengan sus estudios y su título oficial, sino también a que sean profesionales honestos. La ética y las subvenciones nunca se llevan bien. Y los estudios científicos y las recomendaciones de un profesional deberían estar libres de ellas.

¿Cómo utilizas las redes sociales para ayudar a que la gente adopte hábitos saludables?

Me gusta recoger la información que llega a mi poder y difundir aquella que creo que más puede ayudar a los demás. La mayor parte versa sobre Nutrición, pero también sobre otros aspectos relacionados con la salud y, una vez al mes, escribo un post para mi página web sobre algún tema de actualidad sobre el que quiera aportar mi granito de arena. ■



ENSALADA DE AGUACATE Y CALABACÍN CON VIEIRAS A LA PLANCHA



Una receta de "Una diabética en la cocina".

Ingredientes

Para la ensalada:

- 150 gramos de calabacín (8 lonchas de unos 18,75 gramos cada una).
- 150 gramos de tomates.
- 50 gramos de pimiento amarillo.
- 200 gramos de aguacate.
- 20 gramos de zumo de limón.
- 50 gramos de cebolletas.
- Sal fina.
- Pimienta negra molida.

Para la vinagreta:

- 20 gramos de aceite de oliva virgen extra.
- 10 gramos de vinagre balsámico de Módena.
- Sal fina.

Para las vieiras:

- 260 gramos de vieiras limpias.

Para adornar:

- Germinados de ajo o alfalfa.
- Ensalada de brotes tiernos.

Elaboración

Para la ensalada:

1. En un bol, mezclar los tomates, el pimiento amarillo, el aguacate y la cebolleta, todo picado en "brunoise" (cubitos pequeños), con el zumo de limón (que nos ayudará a que el aguacate no se oxide y adquiera un color feo), la sal y la pimienta. Reservar en la nevera.

2. Limpiar y lavar el calabacín. Con la ayuda de una mandolina, cortarlo en tiras finas para hacer los rollitos, donde introduciremos la ensalada de aguacate.

Para la vinagreta:

1. En un bol pequeño o un biberón de cocina, poner el aceite, el vinagre y la sal.
2. Mezclar ligeramente y reservar.

Para las vieiras a la plancha:

1. Poner al fuego una sartén antiadherente y, cuando esté bien caliente, poner las vieiras limpias.
2. Dejar que se hagan hasta que se doren bien por sus dos caras. Retirar del fuego y reservar.

Montaje

- En un plato, disponer unas tiras de la vinagreta (repartir la vinagreta en 4 platos).
- Formar los rollitos de calabacín y rellenar con la ensalada de aguacate. Este paso se puede realizar en un plato supletorio, para no manchar el principal, pasando después los rollitos una vez ya formados al plato principal.
- Colocar las vieiras ya cocinadas a la plancha.
- Y terminar, adornando con unos germinados de ajo o alfalfa y unos bouquets de ensalada de brotes tiernos.

Racionamiento

- 150 gramos de calabacín: 0,5 raciones de hidratos de carbono.
- 150 gramos de tomates: 0,5 raciones de hidratos de carbono.
- 50 gramos de pimiento amarillo: 0,17 raciones de hidratos de carbono.
- 200 gramos de aguacate: 1 ración de hidratos de carbono, 3 raciones de grasas.
- 20 gramos de zumo de limón: 0,20 raciones de hidratos de carbono.
- 50 gramos de cebolletas: 0,25 raciones de hidratos de carbono.
- 260 gramos de vieiras limpias: 4 raciones de alimento proteico, 0,6 raciones de grasas.
- 20 gramos de aceite de oliva virgen extra: 2 raciones de grasas.

Total raciones de hidratos de carbono: 2,62 raciones x 40 calorías = 104,8 calorías.

Total alimento proteico: 4 raciones x 40 calorías = 160 calorías.

Total raciones de grasas: 5,6 raciones x 90 calorías = 504 calorías.

Total calorías: 768,8 calorías.

Dividiendo estas cantidades en 4 platos iguales, cada comensal tomará:

0,66 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 26,4 calorías.

1 ración de alimento proteico x 40 calorías = 40 calorías.

1,4 raciones de grasas x 90 calorías = 126 calorías.

Total calorías por comensal: 192,4 calorías

Creemos en la reducción de azúcar, no del sabor.

Desde Coca-Cola en España queremos contribuir a que las personas reduzcan su consumo de azúcares. Por eso en los últimos 16 años hemos bajado en un 38% el azúcar promedio de nuestra oferta de bebidas.

Coca-Cola Iberia

¿TE PERDISTE ALGÚN NÚMERO?



SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES Y MANTENTE INFORMADO

