

The logo for 'en3d' is displayed in a stylized, white, blocky font. It is set against a background of overlapping, semi-transparent shapes in shades of pink, purple, and blue. The overall background of the cover is a vibrant yellow and orange gradient, featuring a close-up photograph of a toothbrush with blue, green, and yellow bristles being held under a running faucet, with water splashing around the head of the brush.

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

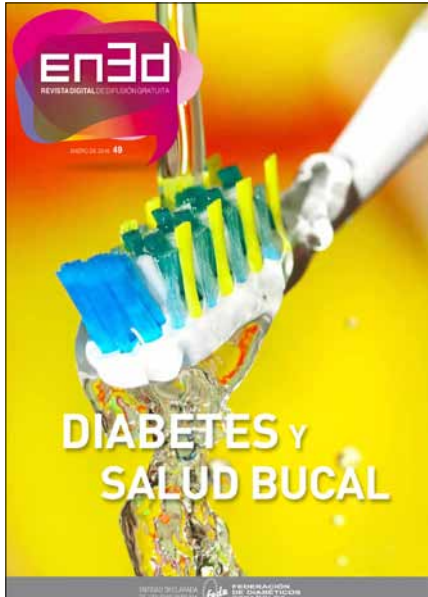
ENERO DE 2016 **49**

DIABETES Y SALUD BUCAL

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
DE DIABÉTICOS
ESPAÑOLES



sumario

03

EDITORIAL

Ampliamos nuestras rutinas

04

PORTADA

La importancia de la salud bucodental

06

ENCUESTA DEL MES

Por una sonrisa sana

08

REPORTAJE

¿Sabemos que es la hidratación?

10

DULCIPEQUES

Algo básico en la infancia

12

CONSEJOS PRÁCTICOS

Sonreír al año nuevo

13

UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

App para diabetes 'Experience Day' / Watson, una ayuda extra

14

LOS TOP BLOGGERS

Carmen Gallego / Patricia Santos

15

EL EXPERTO

A tener en cuenta, antes de usar las RRSS

16

CON NOMBRE PROPIO

Lorena Aguinaleo Álvarez:
'Se busca acompañar a las familias que pasan por lo mismo'

17

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Tartitas de queso con naranja y chocolate

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.



Ampliemos nuestras rutinas

Comienza el año y regresa de nuevo la rutina del día a día. En las asociaciones de personas con diabetes damos inicio a campañas de sensibilización, concienciación e información, para contribuir, con nuestro granito de arena, a mejorar la calidad de vida de las personas con diabetes y de sus familias.

Es cierto que muchas veces los temas que se abordan son repetitivos; nos centramos siempre en la salud de nuestros pies o de nuestra visión; en la alimentación o la actividad física, etc. Pero es algo fundamental, puesto que de un buen control de todo esto, junto con las revisiones periódicas, depende que no aparezcan complicaciones futuras de salud, por desconocimiento y / o dejadez.

Sin embargo, debo recordar que mientras muchos temas nos son ya familiares, otros muchos suelen dejarse de lado, aunque también se les debe prestar atención si se tiene diabetes. Me refiero a nuestra salud bucodental. De hecho, en ocasiones nos encontramos con verdaderos problemas en las encías por no acudir a una revisión rutinaria, y sólo entonces nos damos cuenta de la importancia que tienen no dejar de lado ámbitos de nuestro cuerpo tan importante y que, aparte de otras complicaciones de la diabetes, suelen derivar en desembolsos económicos importantes, pérdidas de piezas dentales y períodos con dificultades para comer.

La salud bucodental no es un juego, es algo fundamental en nuestro día

a día, y lo mismo que le prestamos atención a nuestros pies o a nuestros ojos, debemos prestárselo a nuestras encías. Comencemos, pues, 2016 sin descuidar todas nuestras rutinas y sumando otras nuevas que nos traerán, entre muchas otras cosas, más calidad de vida. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fedesp@fedesp.es
Twitter:
@andonilor



La importancia de la salud bucodental

La diabetes mal controlada puede derivar en numerosas complicaciones, entre ellas, problemas de salud bucodental. De hecho existe una relación directa entre diabetes y enfermedades como la periodontitis

Por ello, es fundamental que las personas con esta patología cuiden especialmente sus encías, puesto que, de lo contrario, pueden desarrollar complicaciones bucodentales, además de agravar la propia patología. No obstante, todo esto puede evitarse siguiendo una serie de consejos básicos -aunque el

más importante es mantener controlados los niveles de glucemia-, que a continuación se resumen:

- Acudir regularmente al odontólogo.
- Cepillarse los dientes tras cada comida.
- Consultar al profesional en caso de detectar heridas o inflamaciones.
- Abandonar el hábito tabáquico.

A día de hoy, falta información sobre este tema y, conscientes de ello, la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) y la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) firmaron un acuerdo de colaboración para atajar este problema. Para ello, además de acciones formativas para personas con diabetes, se trabaja sobre un protocolo de actuación para evaluar el riesgo de sufrir diabetes no conocida en pacientes que acuden al odontólogo con el objetivo de convertir al profesional de la salud bucodental en un colaborador activo de promoción de salud general y detección precoz de enfermedades sistémicas, un plan para el que es fundamental contar con los médicos de atención primaria. ■

¿CUÁLES SON TUS HÁBITOS ALIMENTARIOS?

En el número anterior de la revista EN3D os preguntamos por vuestros hábitos en alimentación, mediante una encuesta con la que poder conocer las costumbres de las personas con diabetes. En este sentido, los resultados confirman que el 50% de las personas con esta patología compra productos específicos para diabetes, gama de alimentos que aseguran conocer el 85% de los encuestados. Además, de las personas que sí los adquieren, el 53% dice que los ha conocido a través de una asociación, frente al 22%, que lo ha hecho por el personal sanitario. Mientras, el resto de encuestados afirman conocerlos por el farmacéutico, los medios de comunicación o la recomendación de un amigo. Entre los usuarios de estos productos, cerca del 75% considera que son interesantes para controlar su dolencia.





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



La glucosa que necesitas,
cuando más lo necesitas



CON LA EXPERIENCIA DE
ESTEVE **Pasqual**

Phila FORMULACIÓN AVANZADA
CON LA PROTECCIÓN DE
GLUCOSA PROLONGADA

www.diabalance.com



POR UNA SONRISA SANA

La diabetes mal controlada puede generar numerosas complicaciones bucodentales. No obstante, todavía es un problema sobre el que se debe seguir concienciando, puesto que puede derivar en otras complicaciones e incluso agravar la propia diabetes. Por ello, y con el objetivo de conocer sobre qué aspectos se deben hacer más hincapié desde las asociaciones y el colectivo médico, nos gustaría conocer tus hábitos al respecto. En este sentido, ¿acudes regularmente a tu odontólogo (al menos una vez al año), y realizas una correcta higiene bucodental (al menos dos veces al día)? Para participar, tan sólo tienes que acceder al siguiente link: <http://goo.gl/forms/qORAiytg3d> ■



DAMEL

PALOTES Bites

Con fruta natural

0% azúcar añadido

Con fruta natural

0% azúcar añadido

*Azúcar procedente de la fruta natural

Fresa
Piña
Limon
Coco-mora
Naranja

DAMEL

OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:

Janssen

¿Sabemos qué es la hidratación?

Una encuesta realizada y publicada en la Revista Española de Nutrición Comunitaria ha desvelado que la población adulta tiene percepciones erróneas de la hidratación, algo fundamental para la salud y el bienestar

La muestra, en la que han participado 3.000 personas de entre 18 y 65 años, refleja que el conocimiento de los valores de ingesta hídrica adecuados es escaso, ya que, en conjunto, el 43% de los hombres y el 33% de las mujeres desconocen cuál es la ingesta diaria correcta de

agua. Asimismo, el 38% de los participantes considera de manera errónea a las bebidas con cafeína como fuente de deshidratación.

El estudio también destaca que las personas son capaces de reconocer su propio estado de hidratación, así como los sínto-

mas de deshidratación y sobrehidratación. En este sentido, el 85% identifica correctamente el color claro de orina como indicador de una hidratación adecuada, mientras que la temperatura corporal normal y la presión sanguínea son reconocidos en menor medida. Respecto a las fuentes de información sobre la hidratación, el estudio revela que pocas personas buscan información sobre hidratación de manera activa y, quienes lo hacen, recurren a Internet como principal fuente. ■

SANDRA DE MIGUEL
Responsable de
Comunicación de FEDE
@FEDE_Diabetes



personas que

H. Rodríguez: “Hay que informar al dentista si se tiene diabetes”

Héctor J. Rodríguez Casanovas es Doctor en Odontología por la Universidad del País Vasco y especialista en Periodoncia e Implantes Dentales por la Universidad de Texas-Houston. Además, el doctor Rodríguez es miembro de la Sociedad Española de Periodoncia y Osteointegración (SEPA) y profesor invitado del Departamento de Periodoncia e Implantes de la Universidad Autónoma de Nuevo León, en Monterrey, México.

Pocas personas en nuestro país saben tanto como él sobre salud bucodental y diabetes. Por eso mismo, nosotros qui-

simos preguntarle sobre la importancia de cuidar nuestra boca cuando la diabetes está de por medio.

¿Cómo debemos hacerlo? ¿Qué debe tener en cuenta una persona con esta patología en cuanto a su dieta? ¿Existe conexión entre la diabetes y la enfermedad periodontal? ¿Qué síntomas ponen de manifiesto que nuestra salud bucodental se está resintiendo? De estas y otras cuantas cuestiones hablamos con él en esta interesante entrevista. Léela aquí: <https://www.personasque.es/diabetes/salud/opinion/salud-dental-dientes-1281>



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes

PURIFICACIÓN SALGADO
Periodista
Personas Que

SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.

AQUARIUS LIBRE



un producto de The Coca-Cola Company

AQUARIUS
LIBRE

Algo básico en la infancia



El Consejo General de Dentistas destaca que una buena salud bucodental ayuda a reducir complicaciones como la periodontitis, el exceso de acumulación de placa bacteriana o las úlceras orales persistentes, asociadas a la diabetes

Además, diversos estudios han demostrado que hay una relación directa entre diabetes y enfermedad periodontal y que ésta, además, es bidireccional. Esto significa que la enfermedad periodontal puede perjudicar el control de la glucemia y que, a la vez, la diabetes contribuye a aumentar el riesgo de sufrir enfermedades periodontales.

En relación a esto y a modo de ilustración, comentaré que, durante una revisión rutinaria, una dentista sentenció diciendo que una niña con diabetes comía muchas golosinas, porque tenía cuatro caries incipientes siendo tan pequeña. Su madre,

casi sin experiencia por el reciente debut de su hija, no tenía formación acerca de la posible relación entre la diabetes y la salud dental, pero lo sí que podía afirmar con rotundidad es que no probaba chuches. Visto esto, es sorprendente encontrarse con especialistas médicos que tengan tan poco conocimiento de esta enfermedad.

La salud bucodental es básica y fundamental durante la infancia de todos los niños; un correcto cepillado de los dientes y las visitas periódicas al dentista unidas a una alimentación saludable es el principio de un crecimiento saludable de

la boca de nuestros hijos. Si además tienen diabetes y son propensos a sufrir hiperglucemias, y en consecuencia a tener niveles más altos de glucosa en sangre, es recomendable realizar una revisión cada seis meses, sobre todo si se detecta que es propenso a tener caries.

Así las cosas, y para evitar cualquier complicación, es importante consultar con el especialista ante cualquier úlcera o lesión que surja. Y un último y triple consejo: BUENA HIGIENE, OBSERVACIÓN Y REVISIONES PERIÓDICAS. ■



MARTA ZARAGOZA
Bloguera de Creciendo
con Diabetes

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

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 Diabetesfedede, póngase en contacto con:
suscripciones@diabetesfedede.com o a través del teléfono 91 440 12 47.

SUSCRIPCIÓN ANUAL (6 REVISTAS) 15 €. CONSULTAR TARIFA ESPECIAL PARA ASOCIACIONES





Sonreír al año nuevo

Todos estamos cansados de los buenos propósitos a comienzo del nuevo año, pero la realidad es que nunca es mal momento para hacer examen de conciencia y mejorar cada vez más nuestros hábitos

A estas alturas tenemos en mente muchos aspectos de nuestra salud que debemos vigilar para evitar complicaciones de nuestra diabetes: cuidar nuestros pies, vigilar la circulación sanguínea, la presión arterial, nuestra vista, etc. Pero no podemos olvidar cuidar ¡nuestra boca! Nuestra sonrisa viste nuestro rostro y es fundamental conservarla para asegurarnos que dure por muchos años, y máxime si se tiene diabetes, puesto que afecta a la salud bucal. Son muchos los moti-

vos por los que se deben evitar niveles elevados de glucemia, de lo contrario las encías se resienten, aumentando el riesgo de gingivitis (afección leve de las encías) y enfermedades periodontales (afección severa).

Esto se debe a que los niveles elevados de glucemia incrementan las probabilidades de sufrir infecciones bacterianas, cuya diana pueden ser las encías. Además, estas infecciones afectan de forma muy negativa a la salud y, entre otros

efectos, propician la subida de la glucemia. De esta manera, el cuerpo entra en una espiral que debe romperse y, sobre todo, evitar.

Hay personas con diabetes que sienten una sensación de sequedad en la boca, que puede llegar a provocar pequeñas heridas en su interior, que se tienen que cuidar para que no se infecten. Otro aspecto a vigilar es la afección por hongos que pueden instalarse en el interior de la boca. Estos problemas no son, ni mucho menos, exclusivos de las personas con diabetes, pero siempre es mejor prevenir que curar.

Para prevenir todo esto, lo primero de todo es acudir al odontólogo para realizarse una revisión, y lógicamente, la higiene es la mejor aliada. En este sentido, se deben limpiar los dientes, al menos, dos veces al día, utilizando un cepillo no deteriorado y adecuado a la fisonomía de cada uno, escogiendo un dentífrico con efecto antibacteriano, y teniendo siempre a mano seda dental. En caso de detectar heridas, inflamaciones o cualquier molestia, se debe consultar a un profesional e informarle de que se tiene diabetes. Y por otro lado, si se utiliza prótesis dentales o correctores, se tiene que hacer un esfuerzo extra para mantenerlos muy limpios.

Finalmente, recordar que el tabaco no ayuda nada en lo referente a salud bucal, así que lo ideal es dejarlo cuando antes. ■



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



Carmen Murcia @SMPharma

En lo que respecta a las TICs en salud estamos avanzando mucho, especialmente en patologías crónicas #TuiteaDiabetes2.



Emilio de Benito @emiliodebenito

#TuiteaDiabetes2 @andonilor @SMPharma @fcbzafra (respecto a la diabetes en 2015) Ha habido debates específicos, pero no hubo novedad ni concreción. Todo se reduce al dinero.



Yolanda Candon

Muy importante llevar un buen control de la enfermedad. Hay que cuidarse todos los días, es imprescindible para todos los que padecemos diabetes que tengamos buena calidad de vida el máximo de tiempo posible.



Breves en la web



App para diabetes 'Experience Day'

DiabetesED" es la principal novedad de la III Edición del Diabetes Experience Day, que tendrá lugar el próximo 13 de febrero en Madrid. Se trata de una aplicación para el Smartphone, a través de la que se podrá seguir el congreso, conocer la biografía de los ponentes, interactuar con ellos o saber a qué hora tendrán lugar las charlas y actividades. Con ella, los usuarios también podrán participar en estudios y encuestas; recibir notificaciones sobre los distintos eventos; o contar con un mapa de geolocalización de las distintas actividades.

Watson, una ayuda extra

El superordenador Watson, de la compañía IBM, que actualmente monitoriza embarazos, luchará ahora contra patologías como la diabetes o el cáncer. Este proyecto se halla enmarcado dentro del programa IBM Watson Health, el cual contará también con la compañía Novo Nordisk para ponerlo en marcha. Con este paso, las altas capacidades de cálculo de este ordenador se ponen a disposición de la lucha contra dos de las patologías que más afectan a la humanidad en este momento: el cáncer y la diabetes.





CARMEN MARÍA GALLEGO LÓPEZ

Bloguera de elmundodiabetico.blogspot.com
 Email: karmencita.lopez@gmail.com
 Twitter: [@carmencitakar](https://twitter.com/carmencitakar)

Nuestra salud, en nuestras manos

Las personas con diabetes corremos más riesgos de padecer enfermedades en las encías como demuestran muchos estudios. Somos más susceptibles a infecciones bacterianas, y un mal control de la diabetes acelera problemas de salud bucal como gingivitis (enfermedad de las encías en su etapa inicial), periodontitis (enfermedad avanzada en las encías) y sequedad bucal "xerostomía". Estas enfermedades pueden dañar las encías separando los dientes y los huesos de la mandíbula llegando a perder los dientes además de causar úlceras dolorosas; todo esto dificulta el control de la glucosa en sangre, lo que se convierte en un círculo vicioso.

Nosotros podemos mantener nuestros dientes y encías saludables. Para ayudar a que todo esto no suceda es importantísimo controlar nuestro nivel de azúcar en sangre, cepillarse a diario, usar hilo dental correctamente y no fumar ya que este mal vicio empeora la enfermedad de las encías. Debemos inspeccionarnos la boca a menudo y así identificar cualquier problema que podamos tener, no olvidarnos de visitar al dentista, cada 6 ó 12 meses, e indicarle que se padece diabetes. ■



PATRICIA SANTOS

Bloguera de santospatricia.wordpress.com
 Email: patriciasantosrubio@hotmail.es
 Twitter: [@vivetudiabetes](https://twitter.com/vivetudiabetes)

La clave está en la prevención

Una sonrisa perfecta incluye unos dientes sanos y para tenerlos, es necesario contar con una buena salud, tanto bucal como en general. Las enfermedades crónicas, como la diabetes, pueden aumentar el riesgo de enfermedades bucales, así como provocar otras como enfermedades cardiovasculares, de riñón o problemas neurológicos. Por ello, mantener nuestra diabetes a raya, con un buen control glucémico, deporte y hábitos de vida saludables es fundamental para no tener que sufrir nada de lo mencionado anteriormente, pues es el descontrol el causante de la enfermedad periodontal.

Es importante que la persona que vive con diabetes realice al menos una visita obligatoria al año, aunque lo ideal es que acuda cada seis meses al dentista. En estas se debe observar la higiene y salud bucal, desde la limpieza pasando por las caries, sangrado de encías, así como observar posibles complicaciones como la enfermedad periodontal, en la que se ven afectados desde los huesos (dientes) hasta las encías y donde se pueden apreciar la presencia de bacterias que provocan inflamación.

No obstante, antes de llegar a este punto hay algunos síntomas que nos pueden alertar de que es hora de acudir al dentista y son la falta de salivación, hongos en la boca, ardor en la lengua y glotis, caries e infecciones múltiples o muy repetitivas, mal aliento, sangrado e inflamación de las encías, hipersensibilidad o alteración del gusto.

¿Cómo se puede prevenir? Cuidando nuestra diabetes, lavándonos los dientes después de cada comida, usando un cepillo suave, evitando los colutorios con alcohol, y abandonando hábitos que perjudican a nuestra salud bucal, principalmente el tabaco. ■

A tener en cuenta, antes de usar las RRSS



LAS REDES SOCIALES SON UN IMPORTANTE ALIADO A LA HORA DE ENFRENTARSE A UNA ENFERMEDAD, ESPECIALMENTE SI ES CRÓNICA COMO LA DIABETES. PERO COMO EN CUALQUIER ENTORNO SOCIAL, HAY DE TODO

A sí, y sin ánimo de alarmar, es necesario conocer los riesgos que puede tener su uso, sobre todo en un ámbito tan delicado como es la salud.

Doctor Google

Al teclear en Google uno o varios síntomas, en apenas unos segundos se obtiene un diagnóstico. Se puede pensar que es perfecto, puesto que se ha conseguido sin movernos de casa y rápidamente. Pero si se analiza con calma, está claro que no es nada recomendable. De hecho, si se acude al médico y da un diagnóstico tan sólo 4 segundos después de la consulta (lo que se tarda en obtener una respuesta en un buscador), ¿nos fiaríamos del diag-

nóstico? Entonces, ¿por qué fiarse del diagnóstico de Google?

Veracidad de las fuentes

A diario aparecen decenas de páginas que venden medicamentos milagrosos, como vigorizantes sexuales, adelgazantes instantáneos y hasta pastillas para curar la diabetes. Por ello, es absolutamente necesario comprobar la veracidad de las fuentes de todas las formas posibles: consultando el apartado 'SOBRE NOSOTROS' y comprobando que se trata de profesionales sanitarios los que hablan de salud o que está avalando por un organismo gubernamental. También es interesante confirmar que cuente con algún sello de

calidad que garantice su información, así como desconfiar de las páginas o redes sociales que ponen énfasis, en sus contenidos, en palabras milagrosas. Y finalmente, si las publicaciones o artículos están en inglés y no se domina el idioma, no hay que fiarse de los traductores online, puesto que hacen traducciones literales, que muchas veces difieren del significado real.

Escepticismo

Por último, no hay que creer a pies juntillas todo lo que se lee en Internet, y aunque se obtenga información fiable, siempre se debe compartir con el equipo médico. Si bien es cierto que es beneficioso acudir a la consulta con información previa, no menos lo es que se debe comentar con el profesional y solicitarle recomendaciones de páginas web o redes sociales donde ampliar conocimientos sobre la enfermedad.

Con estas buenas prácticas, se puede seguir disfrutando de Internet y las redes sociales, como apoyo para poder convertirse en un paciente más preparado. ■





ENTREVISTA A... **Lorena Aguinaleo Álvarez**

‘Se busca acompañar a las familias que pasan por lo mismo’

CARGO
Maestra PT

Facebook
Chiqui Sweet. El lado dulce de la diabetes.

¿Cómo surgió la idea de este libro “Chiqui Sweet, el lado dulce de la diabetes”?

- Todo empezó con la necesidad de transmitir algo que nos estaba ocurriendo y no sabía cómo abordarlo. Algo duro, triste, y que costaba asumir. Decidí ponerme manos a la obra escribiendo todo lo que me pasaba por la cabeza. Todo. Sin pensar. Y de repente empecé a compartirlo en un blog. De ahí cayó en manos de Marta García, que fuimos compañeras en las escuelas infantiles de la Comunidad de Madrid, y mira cómo estamos, con un libro y miles de seguidores. No lo planteamos como objetivo a conseguir pero, ahora, se está consiguiendo conocer más de cerca la diabetes y acompañar a miles de familias que están pasando por este proceso. Por supuesto, he de agradecer el trabajo que también realizó Carlos Moncada, el otro co-editor de la publicación, pues, sin él, no habríamos llegado a la Diputación de Málaga ni, a su vez, a la empresa Clece, quienes fueron nuestros Mecenas.

¿Cómo fueron esos primeros contactos con la diabetes y cómo ha evolucionado tu relación con ella?

Es un diagnóstico fácil, eso nos dijeron, llegar con casi 700 al hospital no tiene otra explicación. Pero te quedas pasmada, sin saber qué es, ni qué hacer. Lloras

todo el tiempo y quieres despertar de esa pesadilla. No te lo quieres creer. Ves a tu hija, tan pequeña, tan indefensa... Ahora es parte de nuestra vida, la diabetes ha llegado a casa para quedarse y, como invitada, hay que tratarla bien, no se nos vaya a disgustar. Mantener la glucosa en los niveles adecuados es una misión diaria que asumimos con valentía toda la familia.

¿Crees que falta información? ¿Qué aspectos consideras que pueden ser mejorables?

Existe mucha información sobre diabetes tipo 1, pero la buscamos sólo las personas que la tenemos cerca. La mayoría la relaciona con la diabetes común o tipo 2, e incluso escuchas que es por mala alimentación, por comer muchos dulces, por estar gordo... Creo que más información en los centros escolares, no sólo a las familias, sino también a los profesionales de la educación, no estaría de más y ayudaría a dar visibilidad a una enfermedad que está ahí, presente.

¿Consideras clave las RRSS y las NNTT para difundir información y mejorar la calidad de vida de los pacientes?

Por supuesto. Vivimos en un mundo inmerso en tecnología con unas posibilidades increíbles de comunicación y de llegar a millones de personas de una manera rápida y fácil. Parte del éxito del libro es gracias a las redes sociales. Facebook ha sido, y está siendo, nuestra plataforma de venta, además de las 3 librerías que han aceptado la venta del libro.

¿Cuáles son ahora los retos por delante?

Además de seguir dando a conocer el libro por el resto de provincias españolas, nos están pidiendo presentar el libro en Madrid, y hemos comenzado a trabajar sobre el segundo. Ése es otro pasito dulce que daremos próximamente. ■



2 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 80 calorías
 0,9 raciones de alimento proteico x 40 calorías = 36 calorías
 1,55 raciones de grasas x 90 calorías = 139,5 calorías
Total por tartita: 255,5 calorías

Tartitas de queso con naranja y chocolate



INGREDIENTES

Para la base de pan tostado:

- 5,6 gramos de pan tostado

Para la gelatina de queso:

- 250 gramos de queso de untar light
- 100 ml de leche desnatada
- 250 gramos de leche evaporada
- 10 gramos de sucralín
- 6 hojas de gelatina

Para la decoración:

- 125 gramos de gajos de naranja pelados "al vivo"
- 75 gramos de chocolate con leche sin azúcares añadidos

Además necesitaremos::

- Moldes de acero de 6 cm

PREPARACIÓN

Para la gelatina de queso:

- Poner en un bol con agua fría las hojas de gelatina para hidratarlas. En un cazo, verter los 100 gramos de leche desnatada y cuando comience a hervir, incorporar el queso de untar y mover hasta que se funda y lograr una crema de queso espesa.
- Retirar del fuego, dejar templar unos minutos, e incorporar a la mezcla las hojas de gelatina hidratada bien escurridas. Remover unos segundos hasta que la gelatina se disuelva completamente. Añadir la leche evaporada y seguir removiendo con unas varillas. Reservar hasta que se enfríe y empiece a espesar la mezcla.

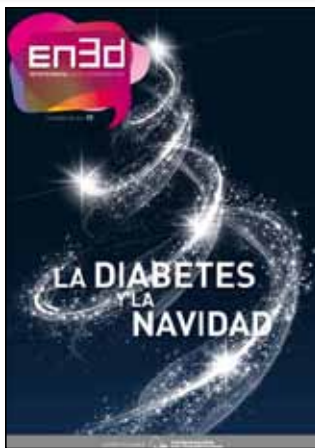
Para formar las tartitas:

- Hidratar las tostadas de pan ligeramente con agua fría, y con ayuda de un molde de acero, cortar la tostada retirando las partes sobrantes. Volcar en cada molde parte de la gelatina de queso aún sin terminar de gelificar, y dejar enfriar en la nevera por espacio de unas 6 horas.
- Colocar los gajos de naranja encima de cada tarta. Finalmente, añadir unos cordoncitos de chocolate con leche, para fundir en el microondas.

Más información:

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

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado