



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

JULIO DE 2018 **77**

VERANO, OCIO Y DIABETES

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
ESPAÑOLA
DE DIABETES

SUMARIO



Sumario

03

EDITORIAL

Disfrutar con sentido común

04

EN PORTADA

Siempre seguros

06

ENCUESTA MES / RESULTADOS

08

CONSEJOS PRÁCTICOS

Verano, una pauta en el año

10

KURERE

¡Felices vacaciones!

12

EL EXPERTO

Con diabetes de viaje

14

DULCIPEQUES

El mundo al revés

16

REPORTAJE

El lugar donde aprender a ser abuelos

18

UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Nuevos Dexcom G6 / Plataforma "alimentos saludables"

20

TOP BLOGGERS

Carmen Gallego

22

REPORTAJE

Un lugar para el zumo de fruta

24

CON NOMBRE PROPIO

María Rasal Gracia, coordinadora del campamento de verano de la ADE Zaragoza

26

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Helado de fresas, queso y hierbabuena, sin azúcares añadidos

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.



DISFRUTAR CON SENTIDO COMÚN

Cuando llega el verano, somos muchos los que aprovechamos estas fechas para cambiar o modificar nuestras rutinas, y aprovechar del buen tiempo, las vacaciones y disfrutar mejor de estos días al ser más largos. Esta circunstancia bien planificada y preparada puede resultar muy buena y beneficiosa para nuestra salud y nuestro estado emocional. Pero también debemos recordar que estos cambios pueden entrañar, al mismo tiempo, ciertos riesgos o errores muy comunes que, aun con la mejor de las voluntades, nos pueden llevar a situaciones no deseables. Me refiero a esos planes o propósitos que nos marcamos, como comenzar o aumentar la realización de ejercicio.

Por lo que se refiere a las personas con diabetes, no debemos olvidar nunca la importancia de tener perfectamente planificadas aquellas actividades que puedan llevar algún riesgo o susto en nuestra salud, como es el deporte de menor o mayor intensidad. En este sentido, la primera y más importante recomendación que daría sería la de acudir a nuestro médico y explicarle cuáles son nuestros planes, bien en verano bien en las vacaciones. Tras esto, y en el momento de dar el paso de incrementar nuestra actividad física, no debemos olvidar nunca los siguientes consejos:

- Estar siempre bien hidratados, llevando con nosotros algún tipo de bebida azucarada.
- Equiparnos con ropa adecuada que nos evite sudar más de la cuenta.
- Contar con calzado cómodo y calcetines sin costuras.
- Hidratar adecuadamente los pies para evitar posibles rozaduras o ampollas que luego pueden resultar muy molestas o difíciles de eliminar.

Sin lugar a dudas, el verano y el buen tiempo son factores que nos ayudan a salir pasear, caminar o hacer más ejercicio, algo que siempre se nos recomienda, y que deberíamos realizar todo el año, y no solamente ahora. Por ello, os animo a que en estas fechas aprovechemos para cuidarnos un poquito más, haciendo ejercicio, y también mediante una alimentación sana y equilibrada, ya que en la época veraniega a veces nos saltamos los buenos hábitos alimenticios que tenemos, y abusamos ingiriendo de más y / o productos de peor calidad.

Por lo tanto, y deseándoos ya un feliz verano, os invito a disfrutar con sentido común de este buen tiempo, sin descuidar nuestra salud. ■



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



SIEMPRE SEGUROS

Julio es, junto con agosto, el mes por antonomasia de las vacaciones de verano para millones de españoles. Lo habitual es disfrutar de un merecido descanso, después de un intenso y, en ocasiones, largo año de trabajo y responsabilidades, a nivel laboral. Por salud, es fundamental este parón, y que la inmensa mayoría de los profesionales sanitarios reconocen tan necesario como saludable, para reponer fuerzas.

Las personas con diabetes, al romper mayoritariamente los horarios y hábitos mantenidos durante el resto del año, tienen que tener en cuenta una serie de consideraciones clave para

que no se produzca ningún tipo de descontrol en su tratamiento. Por ello, es muy importante estar en contacto con el profesional médico para comunicarle los cambios de rutina y, de proceder, coordinar y determinar los posibles ajustes

a realizar. Pero una vez hecho esto, lo cierto es que sólo cabe una sola cosa: DISFRUTAR.

El primer paso para conseguirlo, no cabe la menor duda, es viajar. O al menos para los españoles, tal y como puso recientemente de manifiesto en el [IV Estudio de Comparación Online hacia el Ahorro Inteligente](#), llevado a cabo por el portal Rastreator.com. En él, se reflejó que el 88,6% de los españoles reconoce que viajar le hace feliz, llegando a elevarse al 91% en el caso de las mujeres. Además, estas cifras vienen a reafirmar los datos que ya anticipó el [Instituto Nacional de Estadística \(INE\)](#), organismo que informó también de que los españoles realizaron 64 millones de viajes en el tercer trimestre



tre de 2017, lo que supone un 4,9% más que en el mismo periodo de 2016.

Con respecto a los destinos, ya sea por economía o por gustos, los nacionales desbancan a los internacionales. En este sentido, y según el mismo estudio de Rastreator, si se analizan las búsquedas de vuelos, las ciudades más visitadas en territorio nacional por los españoles son Madrid, Barcelona, Tenerife, Mallorca y Sevilla; mientras que fuera de nuestras fronteras, el top lo lideran Londres, París, Roma, Ámsterdam y Nueva York.

Evitar sorpresas

Ahora bien, tanto si se tenga o no diabetes; o si se viaje por España o fuera de nuestras fronteras, hay algo que no puede faltar en ningún momento a la hora de desplazarse: SEGURIDAD. Por ello, a la hora de preparar un viaje, a nivel general, hay que informarse muy bien de las características del lugar de destino para evitar sorpresas inesperadas. En

este sentido, Internet nos proporciona un amplio abanico de recursos a los que recurrir para prepararnos antes de salir.

Un ejemplo de esto último es el portal viajarseguro.org, una plataforma digital que proporciona consejos generales y personalizados, con el fin de mejorar la salud de los viajeros, además de facilitar la resolución de dudas y consultas. Concretamente y bajo el lema "disfrutar del viaje sin correr riesgos de salud innecesarios", proporciona una gran cantidad de recursos sobre, entre otros temas, vacunas, picaduras y repelentes, el agua y los alimentos, prevención de enfermedades o seguros de viaje. A nivel específico, además para las personas con diabetes, destaca el apartado del "[Botiquín del viajero diabético](#)", en el que se detalla un listado de lo que tener en cuenta y nunca olvidar antes de salir de casa.

Por otro lado, otra web que proporciona información muy útil si se planea viajar al extranjero, es la web del Ministerio de

Asuntos Exteriores y de Cooperación. En ella, además de consejos generales, se puede encontrar la campaña divulgativa '[Viaja informado, viaja seguro](#)', cuyo objetivo es ofrecer "recomendaciones básicas sobre lo que se debe hacer antes de viajar al extranjero, así como durante el viaje, y detallar los servicios que pueden y no pueden prestar la red de Embajadas y Consulados de España en el exterior". ■

MERCEDES MADERUELO
Gerente de FEDE

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



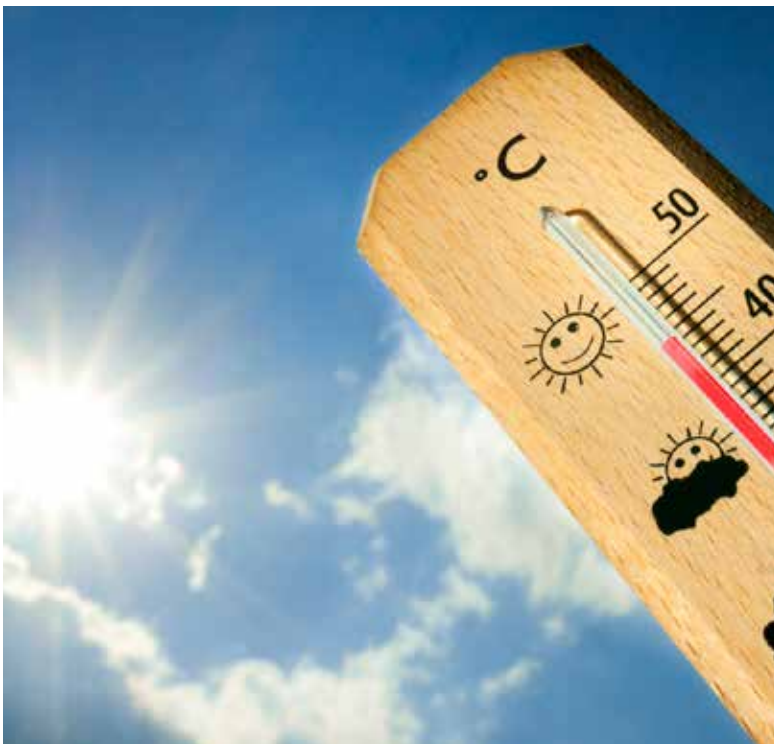
¿DIABETES BAJO CONTROL EN VACACIONES?

A lo largo del mes de julio, muchas personas inician sus vacaciones de verano, una época en la que, como veremos a lo largo de esta edición de la revista EN3D, podemos aprovechar para disfrutar del ocio y tiempo libre con nuestra familia, amigos y, no olvidemos, tam-

bién con la diabetes, que nos acompaña a lo largo de todo el año. La época de verano favorece para algunas personas el control de la diabetes, porque realizan una mayor actividad física y aprovechan los productos frescos de temporada para llenar sus platos de frutas y verduras; mientras que otras, se encuentran con algunos retos

para conseguirlo, por los cambios de horarios y ritmos, y también en la alimentación, puesto que comer fuera de casa, de forma saludable, no siempre es sencillo. Por eso, en la Encuesta del Mes os preguntamos lo siguiente **¿Encuentras dificultades para controlar tu diabetes durante las vacaciones?** ■

¿PREPARADOS PARA EL CALOR?



En la edición de junio de la revista EN3D se revisaron algunas medidas de prevención ante la llegada del calor, típico de los meses de verano, para evitar algunos de sus efectos no deseados sobre el control de la diabetes. Entre otras, se destacó: la importancia de mantener una buena hidratación; la necesidad de proteger la piel de la exposición solar; y las consideraciones esenciales a la hora de transportar los dispositivos y medicamentos necesarios para el control de la diabetes, especialmente en el caso de la insulina. Para evaluar el nivel de concienciación sobre este tema, en la Encuesta del Mes se consultó a los lectores si toman medidas de prevención ante la llegada del calor. Entre todos los encuestados, un 37,5% contestó afirmativamente y otro 37,5% respondió que, a pesar de hacerlo también, podrían mejorarlas. Solo un 25% de los participantes dijo no tomar medidas de prevención, al no habérselo planteado anteriormente. ■



Dar un paso adelante comienza por saber dónde uno está

La app móvil OneTouch Reveal® junto con su medidor cambian la forma de ver su glucosa en sangre y le ayudan a hacer un seguimiento de sus resultados, para que pueda seguir con su vida.

TECNOLOGÍA
ColourSure™



Visite www.LifeScan.es



Contacte con la Línea de Atención Personal en el 900 100 228 (llamada gratuita)

Horario de funcionamiento, días laborables de lunes a viernes, de 9:00 a 19:00h



Descargue su aplicación hoy mismo:



Johnson & Johnson



La App Móvil OneTouch Reveal®, cumple con los requerimientos del nuevo reglamento de protección de datos, Reglamento General de Protección de Datos (RGPD).

iOS es una marca registrada de Apple Inc., registrada en los EEUU y otros países. Apple Store™ es una marca de servicios de Apple Inc. Android™ y Google Play es una marca de Google Inc. Lea atentamente las precauciones y limitaciones en las instrucciones de uso. Para solicitar cualquier aclaración dirijase a su profesional sanitario.
@LifeScan, Johnson&Johnson, S.A. 2017 - CO/DMV/0417/0031 - 17-LFS-36
LifeScan, Johnson&Johnson, S.A., Paseo de las Doce Estrellas, 5-7, Campo de las Naciones, 28042 Madrid



VERANO, UNA PAUSA EN EL AÑO

Probablemente, las cualidades que más se asocian con el verano son el buen tiempo y las vacaciones. La época estival es, sin duda, un momento del año que, en nuestro país, invita a estar más tiempo fuera de casa y a aumentar las interacciones sociales.

El buen tiempo, los días más largos y la mayor disponibilidad de tiempo hacen que sea, para muchos, un periodo del año que permite reequilibrar el esfuerzo realizado a lo largo de los meses anteriores.

Es por ello que podemos aprovechar este periodo para hacer balance del año y reforzar hábitos positivos. En este sentido, el verano nos ofrece la posibilidad de realizar más deportes

y, sobre todo, aquellos deportes de exterior que nos permiten tener contacto con la naturaleza. Las actividades acuáticas son una alternativa, en muchos casos, atractiva; como también lo es montar a caballo, jugar al tenis o, simplemente, desarrollar la costumbre de pasear a primera o última hora del día. Este ejercicio nos ayuda a tonificar nuestros músculos, relajarnos, regular los niveles de glucemia e incrementar nuestra sensación de bienestar y alegría. Comenzar con la práctica depor-

tiva o intensificarla, en esta época, nos ayudará a sentirnos mejor y, en muchos casos, puede ser un primer paso para consolidar un hábito de práctica deportiva regular y que podemos extender a lo largo del año.

Más ligeros y frescos

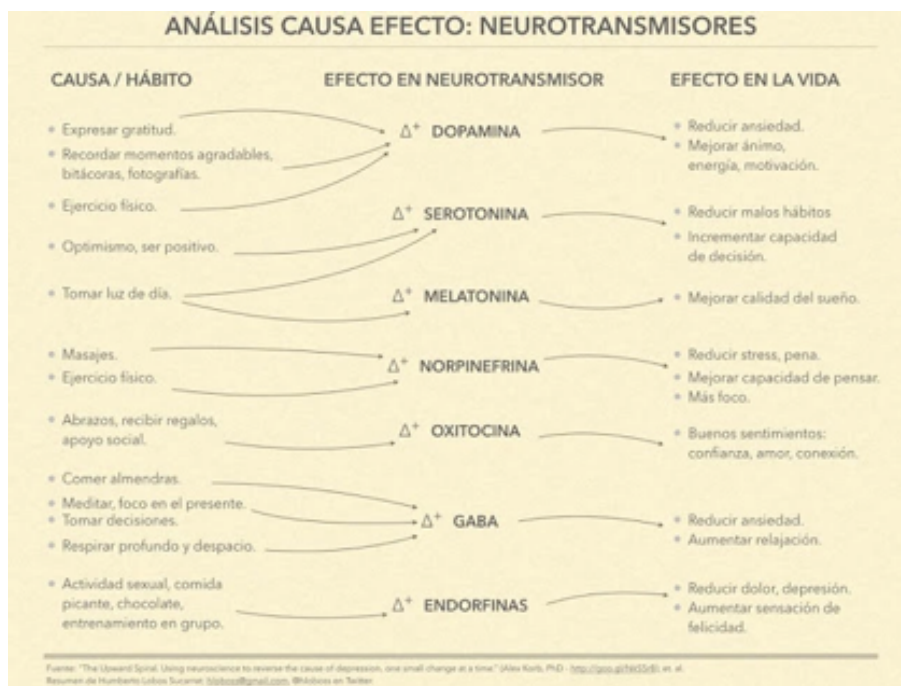
Es un buen momento para plantearse bajar de peso, en los casos en los que sea necesario, y aprovechar para tener una dieta más rica en frutas y verduras. Pese a que en verano se tienda a relajar muchas veces la disciplina alimenticia, es un buen momento para plantearse hacer justo lo contrario. El calor juega a favor en este sentido, produciendo una menor sensación de hambre, una mayor sensación de saciedad e invitando al consumo de alimentos más ligeros y frescos.

No te dejes llevar por los eventos sociales y aprovecha para llenar tu dieta de frutas de temporada como la sandía con pocos hidratos y mucha agua. Las ensaladas son una buena alternativa para los días de calor, mezclando proteínas con algunos hidratos y muchas vitaminas y minerales.

Relacionado con este punto, es también importante la hidratación. Beber una cantidad suficiente de agua favorece nuestro equilibrio y bienestar. Además, tenemos algunos aliados tecnológicos para conseguirlo, puesto que en la actualidad existen aplicaciones para los smartphones, que nos recuerdan la conveniencia de hidratarnos pasado un determinado tiempo.

Aprende a desarrollar el hábito de consumir agua, deja de lado los refrescos y bebidas con gas. Consigue pautas que te permitan ingerir el agua que tu cuerpo necesita. Los licuados naturales de verduras frescas y fruta son una buena combinación, ¡saca partido a la licuadora!

El descanso y la regulación del sueño es también un aspecto fundamental. Aprovechar durante este periodo para relajarnos del estrés y la demanda que supone el día a día del resto del año, es fundamental para reequilibrarse y coger impulso emocional y vital para continuar con la rutina a la vuelta del verano. Sin embargo, el calor y la extensión de las horas de luz provocan que no siempre respetemos un horario y un ritmo de sueño correctos. Relájate y disfruta, pero procura dormir lo suficiente. Si por las noches no lo consigues, quizá una pequeña siesta colabore a que consigas todo el descanso que necesitas.



EL VERANO ES UN PERIODO DEL AÑO QUE PERMITE REEQUILIBRAR EL ESFUERZO REALIZADO A LO LARGO DE LOS MESES ANTERIORES

Sensación emocional

También es un tiempo ideal para invertir en espacios en ocio y relaciones interpersonales que contribuyan positivamente a nuestra sensación emocional, a consolidar nuestras redes sociales y a nutrir nuestras vidas. Viajar, desarrollar nuevas aficiones, aprovechar para leer ese libro que llevamos tiempo queriendo leer o encontrar tiempo para compartir con la familia y los amigos es, sin duda, una buena alternativa. Así pues, activa tus sentidos, tu creatividad.

Regálale a tu cerebro neurotransmisores como la serotonina, dopamina, melatonina y endorfinas que te ayudarán a estar de buen humor, liberar estrés y ver la parte positiva de las cosas.

Vivimos en una sociedad en la que se vive con demasiada prisa, estrés y ansiedad. Utilizar el verano para contrarrestar el cansancio, la tensión y el desgaste del día a día es un ejercicio de autocuidado y autorresponsabilidad fundamental. ■



TIEMPO DE APRENDER

Para todos los que padecemos diabetes o somos familiares directos de personas con diabetes el verano se presenta también como una oportunidad para la formación y el reciclaje de nuestros conocimientos. Es bueno leer sobre el tema, investigar, observar nuestros hábitos y mediciones; todo con vistas a acoger aquello que pueda servirnos para tener una mejor calidad de vida y un mayor bienestar.

Además, en el caso de los pacientes más pequeños, los campamentos y el tiempo con la familia, a un ritmo más pausado, puede suponer también una oportunidad para enseñarles a ser más autónomos y responsables en la medida en la que cada edad lo permita. Compartir tiempo y vivencias con otros niños con diabetes contribuye a normalizar la enfermedad y al desarrollo compartido de habilidades y estrategias emocionales, mentales y prácticas.



se recomienda, en medios especializados, intentar no realizar demasiadas variaciones en nuestras costumbres, lo que no implica que no podamos darnos caprichos de vez en cuando.

Para las personas con diabetes, además, los factores a tener en cuenta cobran más importancia. Es necesario:

- Prestar atención a la ingesta de líquidos, para lograr una correcta hidratación.
- Vigilar la temperatura de la insulina, puesto que el calor puede dificultar su conservación y empeorar su eficacia.
- Revisar, con especial atención, las heridas en los pies que puedan surgir del aumento de la actividad al aire libre.
- Prevenir posibles hipoglucemias durante los viajes.

LOS CAMBIOS DE COSTUMBRES NOS OBLIGAN A ESTAR MÁS PENDIENTES, SI CABE, DE LOS CUIDADOS RELATIVOS A NUESTRA SALUD

- Ajustar las dosis de insulina, en colaboración con nuestro equipo médico, en función de los cambios de la alimentación y horarios.

Para los niños y adolescentes, los campamentos de verano son una muy buena oportunidad para pasar unas vacaciones en compañía, compartiendo actividades y momentos al aire libre. Además, les permiten fomentar costumbres y hábitos en el cuidado de su salud de forma autónoma y responsable.

Desde la Asociación Kurere, palabras que curan, queremos desearos, de todo corazón a todos, unas muy felices vacaciones y ¡qué el regreso a la rutina sea lo más leve posible! ■



¡FELICES VACACIONES!

Ya estamos en pleno verano, las temperaturas han subido y se acercan, si no han venido ya, los deseados días de vacaciones. En esos días, el clima más extremo y los cambios de costumbres nos obligan a estar más pendientes, si cabe, de los cuidados relativos a nuestra salud.

Las vacaciones son un derecho recogido en la Declaración Universal de Los Derechos Humanos y adquirido por los trabajadores. Este texto explica en su artículo 24º que: "Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas".

Estos días de descanso también son necesarios para nuestro bienestar físico y mental, porque nos ayudan a eliminar, en la medida

de lo posible, las causas que nos pueden producir estrés y ansiedad. En algunas ocasiones, estas sensaciones pueden desembocar en el llamado "estrés vacacional", que nos puede impedir disfrutar de las merecidas vacaciones y la indispensable "recarga de baterías".

La alimentación es un aspecto fundamental a tener en cuenta, debido a los cambios que se producen, tanto en la variedad como en la cantidad, y a veces en la disponibilidad de los productos que consumimos. Por eso,



DiaBalance



EN DIABETES

NACEMOS PARA
HACERTE LA VIDA
MÁS FÁCIL

Diabalance te ofrece productos y servicios creados única y exclusivamente para las necesidades de personas con diabetes y su entorno.

Regístrate en www.diabalance.com y disfruta de todas sus ventajas

BalanceLabs

Toda la experiencia de
Grupo **LECHE PASCUAL** en nutrición



CON DIABETES DE VIAJE

Con la llegada del verano, comienzan las vacaciones, las salidas a la playa, las terracitas, etc. Y, todo esto, con el consecuente descontrol metabólico del organismo, debido a los cambios de horario en el sueño, en la alimentación y en las actividades habituales.

Estos días, el control de los niveles de glucosa se hace más necesario que nunca, al igual que el hecho de salir bien preparados, ya que el riesgo de sufrir una hipoglucemia aumenta considerablemente con el calor.

Si vas a viajar fuera de tu ciudad, infórmate del funcionamiento del sistema sanitario de tu comunidad (ya sabes que en España todavía no están unificados todos los procesos y servicios). Si vas a hacerlo fuera de España, puedes seguir algunas recomendaciones importantes que te podrían sacar de un apuro en caso de contratiempo fuera

del país. Por ejemplo, averigua el nombre comercial de tu medicación en el país donde vas a viajar. No todos países comercializan, con el mismo nombre, el mismo fármaco. Además, localiza el teléfono del laboratorio del país al que vas, y si es de farmacovigilancia, mejor que mejor.

Dudas o emergencias

Por otra parte, las nuevas tecnologías vuelven a facilitarnos las cosas en caso de dudas, contratiempos o emergencias. No está de más pertenecer a un grupo internacional de personas con diabetes; ya que, en caso de duda, nos pueden sacar de un apuro. En [Facebook](#)

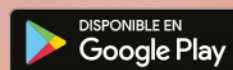
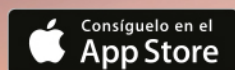
os recomiendo [este grupo](#), que seguro os será de gran ayuda.

Y por último, también puedes descargar una app que te sirva para adaptar tu alimentación a cualquier tipo de dieta internacional. Por ejemplo, [My-FitnessPal](#) tiene un sinfín de utilidades, desde ideas de recetas, contador de calorías de alimentos de todo el mundo, planes de ejercicio y, para mí lo mejor, una comunidad virtual que te servirá para motivarte a disfrutar del verano sin cometer demasiados excesos que puedan descontrolar tu diabetes. ■



Entender cómo las actividades diarias afectan a mi glucosa en sangre. Ilumina tu diabetes.

El control de la diabetes bajo una nueva luz. CONTOUR™ DIABETES app sincroniza los resultados de las glucemias de su medidor. Además, este nuevo sistema permite registrar tus actividades diarias para ayudarte a comprender como afectan a tus niveles de glucosa en sangre y así poder controlar mejor tu diabetes.



Ilumina tu diabetes
Contour
diabetes solutions



Para más información consulta a tu profesional sanitario, visita contourone.es o llama a nuestro teléfono de atención al cliente 900 100 117

Cumple con la normativa sobre productos sanitarios.

Ascensia, el logotipo de Ascensia Diabetes Care y CONTOUR son marcas registradas de Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Apple y el logotipo de Apple son marcas comerciales de Apple Inc., registradas en EE. UU. y otros países. App Store es una marca de servicio de Apple Inc.

Google Play y el logotipo de Google Play son marcas registradas de Google Inc.

© Copyright 2016 Ascensia Diabetes Care Holdings AG. Todos los derechos reservados.

Fecha de elaboración: mayo 2016. Código: G.DC.03.2016.45125.

CPSP16081CAT.



EL MUNDO AL REVÉS

Disciplina, organización, rutina, control de la alimentación, hábitos horarios... Son elementos que facilitan el cuidado de la diabetes durante el curso escolar; pero, al llegar las vacaciones, la vida de los niños cambia por completo, y dificulta su control glucémico.

El primer cambio, bien merecido, que se produce con la llegada del verano es el cambio de horario. Durante las vacaciones, no es necesario madrugar, aunque en nuestra casa nos gusta decir que el tiempo que se pasa en la cama por las mañanas es tiempo perdido y que se disfruta mucho más madrugando en vacaciones. La realidad es que, si no hay una necesidad, se produce una relajación en el amanecer de la familia, algunos incluso casi llegan a juntar el desayuno con la comida o directamente se lo saltan... Cuando un niño tiene diabetes, debe de tener en cuenta sus necesidades de insulina y sus niveles de glucosa para permitirse el "lujo" de pasarse la mañana durmiendo.

La alimentación, parte fundamental en el control de la diabetes, sufre un cambio considerable con la llegada del verano. El tipo de comidas que se elaboran son di-

ferentes, y se picotea mucho más; pero, sobre todo, vuelve a ser el horario lo que más complica el control de la diabetes. Probablemente, sea difícil comer dos días a la misma hora o quizás a los peques con diabetes no les apetezca merendar porque no quieren salir del agua, en la piscina o en la playa, incluso pueden darnos las once o las doce sin haber puesto la cena. Por una parte, hay que ajustar las raciones de hidratos de carbono de las comidas principales, que suelen llevar menos cantidad de hidratos de carbono al contar con más ensaladas y alimentos ligeros en grasas; pero, por otra, el picoteo de helados o tentempiés a lo largo del día puede hacer necesario el uso de bolos intermedios, para hacer frente a esos hidratos extra en horas imprevistas.

De un lado a otro

Parece que el verano es sinónimo de cierta relajación en la disciplina. Sin embargo, la

diabetes precisa de un control constante las 24 horas del día, los 365 días del año. Los niños con diabetes se levantan más tarde, les apetece desayunar cosas diferentes, quieren jugar todo el día, retrasamos y desorganizamos comidas y cenas. **No obstante, debemos de tener muy presente que la diabetes no coge vacaciones.** Realizar más controles glucémicos puede compensar los cambios en la rutina diaria.

El verano también es una época propicia para ir de un lado para otro, a jugar a casa de los amigos o a dormir a casa de los primos. No se pueden tomar estas decisiones sin una preparación previa, es importante ir enseñando a los niños y, por supuesto, a quienes le van a cuidar, las necesidades de su enfermedad, los controles que tienen que realizar y la importancia de la alimentación en su tratamiento.

¿Negativa o realista?

Cuando hablo de la diabetes de mi hija, por ejemplo, en estos últimos días que he estado tramitando su dependencia y discapacidad; o cuando le explicas ciertas cuestiones a los profesores u otras personas que deben hacerse cargo de ella;

o incluso cuando escribo mis artículos, a veces tengo la sensación de que soy demasiado pesimista hablando de su enfermedad, de las complicaciones que le acarrea (que nos afectan a todos) o la carga que le suponen.

Lo cierto es que ella tiene que enfrentarse a una carga que otros niños no tienen que soportar. Por ejemplo, al no poder levantarse a la hora que le apetece, igual que hace su hermana, porque la bomba pitará para calibrar; o porque, a pesar de que podemos establecer otro patrón de pauta basal o de ratio para la mañana y el desayuno, es imposible predecir con antelación si ese día le va a apetecer dormir más o menos. ¿Esto tiene mucha importancia? Pues la verdad es que no, su importancia es bastante relativa y por eso en ocasiones tomamos la decisión de dejarla dormir, a pesar de que se desajusten un poco más de lo habitual sus niveles de glucosa.

Y una vez levantada, ¿vestirse puede ser una carga para una niña con diabetes? No tiene por qué; pero no está exento de dificultades. En el caso de mi hija, como le gusta llevar vestidos, nos surge el pequeño inconveniente de que, para mirar la bomba, ha de levantárselos. Algo similar nos pasa en la piscina, donde es más práctico que se ponga un bañador para que la bomba de insulina quede más protegida, pero entonces se encuentra con el fastidio de no poder usar biquini como todas sus amigas. Así que la realidad es que, cuando vamos de compras, buscamos prendas que sean prácticas para llevar con la bomba, algo que no ocurriría si no tuviera diabetes. La conclusión es que **también vestirse, si tienes diabetes, puede suponerte una pequeña carga.**



SU TIEMPO DE OCIO SE VE INTERRUMPIDO POR ALARMAS, MEDICIONES DE GLUCOSA, BOLOS O NECESIDADES DE TOMAR ALGÚN HIDRATO

Las mismas cosas

¿En qué se diferencia su tiempo de ocio del de un niño que no padece diabetes? Todos los profesionales de la diabetes y nosotros los padres inculcamos a los niños y a la sociedad la premisa de que “un niño con diabetes puede realizar las mismas cosas que cualquier otro niño”. Ahora bien, imaginemos que a Martina y a su amiga Sofía

deciden invitarlas a pasar la tarde unos vecinos que tienen una niña de su edad. Las dos estarían encantadas de ir. Sin embargo, Sofía podría hacerlo sin ningún problema mientras que, para poder quedarse Martina, habría que dar un montón de explicaciones e indicaciones que podrían incluso hacer pensar a los papás que se ofrecieron que menuda idea han tenido. La realidad es que, en su día a día, carga con este tipo de necesidades especiales que la diferencian y le dificultan (aunque no le impiden) ir a jugar o quedarse a dormir sola en casa de amigos o familiares. Su tiempo de ocio, irremediablemente, se ve interrumpido por alarmas, mediciones de glucosa, bolos o necesidades de tomar algún hidrato de absorción rápida por encontrarse en hipoglucemia, lo que también le obliga a pararse hasta recuperar el nivel correcto de glucosa y encontrarse bien.

Se podría decir que cada momento del día se ve afectado en mayor o menor medida por su diabetes y esto supone que los niños que padecen esta patología deben cargar con una importante mochila de preocupaciones. ■

TRUCOS PARA DISFRUTAR CON CONTROL

- 1 Cambiar las pautas de insulina, siguiendo las indicaciones médicas para ajustarlas a los nuevos horarios y ritmo de vida, en la medida de lo posible.
- 2 No desconectar de la diabetes, a pesar de estar de vacaciones, e incrementar el número de controles de glucosa para suplir las deficiencias que podamos estar cometiendo en la administración del tratamiento.
- 3 Adaptar su diabetes al ritmo de vida y no su ritmo de vida a la diabetes.
- 4 Si vamos a viajar, tener en cuenta las necesidades para toda la estancia e identificar los hospitales cercanos para casos de emergencia. Además, es adecuado llevar un informe médico que nos pueden pedir en los aeropuertos al pasar el control de seguridad.
- 5 ¡¡Disfrutar mucho del verano!!





EL LUGAR DONDE APRENDER A SER ABUELOS

En un momento en el que cada vez vivimos más años, se hace imprescindible dar un nuevo enfoque al concepto de envejecimiento y poner en valor estos años de la vida, en los que aún hay mucho por aprender y por vivir.

TESTIMONIOS DE LOS PROTAGONISTAS

El proyecto Más Que Abuelos. Además, para demostrar que los abuelos tienen mucho por vivir, recoge los testimonios de personas como Pilar o María, mujeres que han demostrado que la vejez es también un momento para disfrutar, como dice Pilar: "Lo importante no es tanto mantenerse como vivir; hacer lo que te guste".

Y junto con esta declaración, destacan otras tantas, en esta misma línea. A saber:

"Hay que reconocer el valor de la experiencia que da la vida"

"La buena salud en la vejez es un trabajo que empieza en la edad madura; no pierda tiempo, no pierda vida"

"Cuando el futuro se va haciendo pequeño, cada día adquiere un nuevo valor"

Así como la infancia es considerada una etapa de la vida positiva y de gran aprendizaje, en todos los sentidos, la vejez suele valorarse como un periodo negativo y de deterioro, que poco tiene que ver con las ideas de desarrollo o crecimiento. De hecho, técnicamente la Organización Mundial de la Salud (OMS) define el proceso de envejecimiento como *"la consecuencia de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte"*.

No obstante, y teniendo en cuenta que la esperanza de vida va en aumento y que esto implica el crecimiento del porcentaje de personas mayores de 60 años con respecto al total de la población, es necesario replantear conceptos preestablecidos y considerar la tercera edad como una etapa natural de la vida, que también puede ser enriquecedora y positiva para este colectivo, al tener mucho que aportar. Con este objetivo, están surgiendo numerosas iniciativas, por parte de asociaciones de pacientes y de empresas, para hacer que este proceso, en el que la salud adquiere una gran relevancia, sea más sencillo, y que las personas mayores puedan contar con toda la formación e información necesarias para disfrutar la vida en estos años de una manera activa.

Un gran ejemplo de éxito, en este sentido, es el portal [Más Que Abuel@](#), creado por Jansen, y que tiene como principal objetivo el convertirse en "El lugar donde aprender a ser abuelos", como bien indica su lema. Se trata de una plataforma que mira hacia la vejez como un momento de la vida para el que se requiere preparación. Y qué mejor forma de conseguirla que contando con un portal online con información sobre cuestiones tan importantes para el bienestar como la práctica de ejercicio físico, la nutrición saludable o cómo mantener la mente activa. Para más información, visita la [web](#) y la página de Facebook de [Más Que Abuelos](#). ■





Nuestro compromiso: transformar el futuro en presente

Sebastián Ferreira, *sin título*
Obra procedente de las National Art Exhibitions of the Mentally Ill Inc.

En **Janssen** tenemos un compromiso firme con la innovación. Innovar para aportar soluciones en **áreas terapéuticas** clave como neurociencia, enfermedades infecciosas, oncología, inmunología, cardiovascular y metabolismo. Campos donde la frontera entre la vida y la muerte se estrecha, donde sólo el valeroso es valioso. Así es como acercamos nuevas **respuestas a nuestros pacientes**. Personas que, como nosotros, creen en el futuro. En **el valor de innovar**. Ese es nuestro compromiso. Transformar incógnitas en respuestas. **Futuro, en presente.**

TU OPINIÓN CUENTA



Asunción Sáez Sánchez

(Nuevas terapias para la úlcera de pie diabético: Membrana Amniótica)

Y mañana tenemos el placer de tenerlos de primera mano en nuestras jornadas de innovación. ¡Deseando escucharles! #adirmu



Alfonso López - @alfonsolopez93

(#TuiteaDiabetes12: ¿Creéis que las RRSS alimentan o contribuyen a desterrar los bulos?)

Cómo diabético, creo que las RRSS ayudan en algunos ejemplos y determinadas cuentas son muy buenas. Quizás haya más bulos en el día a día o en televisión.



Jessy83 - @Jessy834

(Colonia para jóvenes con diabetes de la Asociación para la Diabetes de Tenerife)

¡Me super encanta! Darik está feliz de la vida, esto no lo paga nada ni nadie.



BREVES EN LA WEB



NUEVO DEXCOM G6

El nuevo sensor de monitorización de glucosa Dexcom G6 mejorará la detección de los niveles de glucemia y, a diferencia de otras versiones anteriores de este gadget, no requerirá de calibrado manual. Además, el Dexcom G6, que pronto llegará a España, tendrá un tamaño más pequeño y su funcionamiento podrá integrarse con el de otros dispositivos, como el teléfono móvil y la bomba de insulina, facilitando así su colocación y uso, al disponer de un sistema automático de dosificación de insulina en función de los niveles de glucosa en sangre detectados. Además de todas estas novedades, Dexcom ha empezado a trabajar con Verily Life Science, empresa dependiente de Google, para seguir mejorando este tipo de tecnologías y desarrollar un nuevo sensor, que probablemente será desechable y más económico que otros modelos anteriores. Para más información, haz clic [aquí](#).

PLATAFORMA "ALIMENTOS SALUDABLES"

“Levamos salud desde el campo a la mesa” es el lema de la nueva plataforma online [Alimentos Saludables](#), que cuenta con una gran variedad de productos beneficiosos para la salud y que cuentan con certificado ecológico, lo que asegura sus amplias cualidades nutritivas y avala que, en su producción, no han sido tratados con elementos químicos, como fertilizantes, aditivos o antibióticos. Desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se recuerda que estos alimentos deben integrarse dentro de un estilo de vida saludable, determinante en el tratamiento y prevención de patologías como la diabetes, pero también de otras, como la obesidad o las enfermedades cardiovasculares. Por último, destacar que se trata de una plataforma 100% digital y que, además de contar con un amplio catálogo y un sistema de envío a domicilio, la web dispone de otros recursos para los consumidores, como un espacio de recetas, noticias y consejos sobre vida saludable. Para más información, haz clic [aquí](#).





LibreView

TU DIABETES EN UN CLICK

Visión completa
de tu glucosa en la nube,
de forma fácil y segura

EMPIEZA HOY EN LIBREVIEW.COM



CONECTA
PERSONAS



FOMENTA
EL DIÁLOGO



OFRECE INFORMACIÓN
MÁS COMPLETA


FreeStyle
Libre
SISTEMA FLASH DE MONITORIZACIÓN DE GLUCOSA

 **Abbott**

Cumplimiento del nivel de seguridad máximo exigido por la normativa española en materia de protección de datos.

LibreView está desarrollado y distribuido por Newyu, Inc. El software LibreView Data Management ha sido diseñado para que lo empleen tanto pacientes como profesionales sanitarios, con el fin de ayudar a personas con diabetes y a sus profesionales sanitarios a examinar, analizar y evaluar el historial de datos de los medidores de glucosa, con el objetivo de controlar la diabetes de forma eficaz. La función del software de LibreView no es proporcionar decisiones sobre tratamientos ni sustituir a la opinión de un profesional sanitario. Cumple con la normativa sobre productos sanitarios. Real Decreto 1591/2009, de 16 de octubre, por el que se regulan los productos sanitarios.

ADC-04448 V1 03/17 - CPS 2428-PS-CM



CARMEN GALLEGO



MI PRIMER CAMPAMENTO

Me diagnosticaron diabetes con 9 años y mi primer campamento lo recuerdo como un antes y un después en el debut de mi diabetes. Como en todo comienzo para cualquier niño con diabetes, mamá me inyectaba la insulina, me hacía los análisis pertinentes de mis niveles de glucosa en sangre y cuidaba de mi alimentación. Todo lo controlaba ella, pues yo aún no entendía lo que había empezado a cambiar a mí alrededor, y en mí misma.

Pero llegó ese verano que tan bien recuerdo y, con él, una importante fase de mi aprendizaje porque iba a vivir mi primera experiencia en un campamento para jóvenes con diabetes. **Es cierto que el primer día que llegué estaba muy nerviosa y rodeada de miedos, pero al poco tiempo todo esto pasó.**

Descubrí que todos los participantes eran niños como yo, todos con diabetes, y por eso entendían lo que me pasaba. Cuando tienes diabetes, es muy importante conseguir seguridad en ti mismo para saber gestionar tu patología, y tengo claro que, con este tipo de campamentos, se consigue o, al menos, contribuyen a conseguirlo. Están totalmente preparados para ello y cuentan con profesionales sanitarios (diabetólogos, pediatras, enfermeros, dietistas, nutricionistas, etc.), todos formados para tal fin.

En el campamento, el día comenzaba aprendiendo a pincharse uno mismo. Todavía recuerdo el miedo que tuve el primer día, cuando íbamos cambiando la zona de pinchazo, puesto que es recomendable no hacerlo en la misma zona siempre. Por aquel entonces, aún no existían los bolis, solo teníamos jeringuillas y teníamos que mezclar insulinas rápidas con lentas (¡cómo ha avanzado todo esto hoy en día!). Después, tocaba desayunar y la clase teórica.

Una de las partes más importantes de este campamento, para mí, fueron las clases teóricas. En ellas aprendía-

mos sobre el control de la dosis de insulina a inyectar, la alimentación, consejos a la hora de hacer deporte, cómo resolver situaciones complicadas producidas por la diabetes, entre muchas otras cuestiones. Todas ellas forman parte de nuestras vidas con diabetes y, por eso, **cuanta más seguridad tengamos sobre las distintas situaciones que podemos vivir, mejor control tendremos sobre nuestra salud.**

A las demás actividades, que hacíamos a lo largo del día, yo las entendía como clases prácticas, porque experimentábamos todo lo aprendido en las clases teóricas. Todos los días hacíamos deportes, como baloncesto o fútbol. Yo recuerdo estas actividades como divertidísimas porque hacíamos grupos, lo que nos ayudaba a conocer a más niños; teníamos nuestras medallas para el equipo ganador; y, sobre todo, nos dábamos cuenta de que, con o sin diabetes, podíamos hacer cualquier deporte, sabiendo llevar un buen control de nuestros niveles de glucosa en sangre.

Además de todas estas actividades formativas, también teníamos nuestro tiempo de ocio: íbamos a la piscina a disfrutar del solecito, hacíamos alguna que otra salida a conocer los alrededores de la zona en donde estábamos y organizábamos veladas nocturnas. Personalmente, me encantaban las veladas nocturnas porque, después de todo el día, en ellas teníamos ese ratito especial para hablar tranquilamente con los amigos que habíamos hecho, y disfrutar con la música de fondo.

Como dije al comienzo del texto, esta experiencia supuso para mí un antes y un después en mi vida con diabetes. Por eso, **animo a todas las familias que tengan hijos con diabetes a permitirles disfrutar de esta experiencia, que considero muy importante.** ¡Espero que año tras año sigan aumentando los campamentos para niños con 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





UN LUGAR PARA EL ZUMO DE FRUTA

Muchas personas con diabetes se encuentran con algunas dudas a la hora de introducir los zumos de fruta en su alimentación. Por esa razón, en este reportaje revisamos la evidencia científica existente en torno al impacto del consumo de fruta sobre el control de la diabetes.

En este sentido, un análisis sistemático de 18 ensayos controlados aleatorizados, que fue publicada en 2017 en la revista científica *Journal of Nutritional Science*, apunta a que el consumo continuado de zumo de fruta no tiene un efecto significativo sobre el control glucémico.

La evidencia científica señala que los zumos de fruta no afectan a la homeostasis de la glucosa-insulina y no son un factor causal en el desarrollo de la diabetes tipo 2. Esto probablemente se debe a que el zumo de fruta no tiene un índice

glucémico (IG) o una carga glucémica (CG) alta, pese a las creencias de muchos profesionales sanitarios y consumidores.

El zumo de naranja tiene un IG realmente bajo (50), como se puede observar en el siguiente gráfico. En cuanto a su CG, está considerada intermedia, al ser de 11. Calculada en base a una ración recomendada de 150 ml, se convierte en una carga glucémica baja, de solo 7,2.

Por otro lado, es probable que el consumo moderado de fructosa aumente la tolerancia a la glucosa al activar la absorción neta de glucosa en el hígado y en el tejido muscular. Además, la absorción de la fructosa no depende de la producción de insulina.

Sus propiedades

Los nutrientes presentes en el zumo varían según la fruta de la que se extraen, aunque puede tomarse como referencia la composición de un zumo de naranja, cuyo consumo es el más extendido. Un vaso de zumo de naranja contiene un 50% de la vitamina C diaria recomendada para una mujer en una dieta diaria de 2.000 kcal, un 10% (227 mg) del potasio diario recomendado, folato y fitonutrientes.

Además, los zumos de frutas cuentan con polifenoles, elementos con propiedades antioxidantes, que según el estudio mencionado anteriormente podrían favorecer la regulación de los niveles de glucosa e insulina, al activar los receptores de insulina y captación de glucosa por las células.

Alimento	IG/100 g	CG/porción
Pan blanco	75+2	11/30 g
Pan integral	74+2	7/30 g
Copos de maíz	81+6	21/30 g
Arroz blanco, hervido	73+4	28/150 g
Manzana, natural	36+2	6/120 g
Naranja, natural	43+3	4/120 g
Zumo de naranja, mediano	50+2	11/250 ml
Zumo de naranja, pequeño	50+2	7/150 ml
Plátano, natural	51+3	11/120 g
Patata, hervida	78+4	21/150 g
Bebidas azucaradas	63-68	16-23/250 ml

Para que las personas con diabetes puedan introducir el zumo de frutas en su alimentación, lo más apropiado es, como recomienda Tanja Callewaertl, miembro de la Confederación Europea de Dietistas y Nutricionistas, combinar el zumo con otros alimentos.

se saciado más tiempo y reduciendo el potencial deseo de tomar azúcares". A lo que añade que "comer sano significa no solo elegir alimentos nutritivos, sino también combinar ciertos alimentos en las comidas para mantener las funciones naturales del organismo". ■

Esta experta en nutrición explica que: "combinando el zumo de fruta 100 % natural con las proteínas del yogur, la grasa del huevo y la fibra del pan integral, los alimentos trabajan juntos: los azúcares naturales combinados con proteínas y algo de grasa y fibra bajarán el IG de toda la comida y reducirán la respuesta insulínica del organismo, ayudando a sentir-



María Rasal Gracia nos cuenta los elementos que hacen del campamento de ADE Zaragoza una experiencia única para los jóvenes con diabetes que en él participan, pero también para todos los profesionales, tanto sanitarios como monitores, que lo hacen posible.

MARÍA RASAL GRACIA

Coordinadora del campamento de verano para niños y jóvenes con diabetes de la Asociación de Diabéticos ADE Zaragoza.



‘Colaboración y autonomía, las claves en un campamento’

¿Cómo surgió y cuáles son los principales objetivos del campamento de verano para jóvenes con diabetes de ADE Zaragoza?

Surge por la necesidad de ofrecer a los niños con diabetes unos días de convivencia y normalización, en los que mejorar su educación sobre su diabetes. Además, sus principales objetivos marcados son: ofrecer la necesaria formación y educación práctica, dotando al niño y adolescente de las habilidades que le permitan asumir el cuidado de su diabetes, con plenas garantías, y en todos los aspectos de dicho cuidado; posibilitar la convivencia durante 10 días con otros niños y adolescentes en su misma situación, evitando así la idea de ser único; demostrar que son capaces y que es posible realizar una vida completamente normal, desarrollando actividades propias de un campamento de tiempo libre y de la edad; y separar, por un tiempo,

al niño con diabetes del entorno familiar, con frecuencia, “superproteccionista”; a la vez que propiciar unos días de “descanso diabético” para los padres.

¿Qué elementos definirías como “imprescindibles” para llevarlo a cabo?

Contar con unos buenos equipos de trabajo, tanto sanitario como de tiempo libre de plenas garantías. Cada equipo es responsable de una parcela dentro del campamento y de ahí la importancia de que cada equipo “juegue” bien su papel y en general sea un gran equipo dirigido en todo momento hacia los mismos objetivos.

Y en este sentido, ¿qué papel juega el equipo de profesionales que forman parte del campamento?

En nuestro caso, es fundamental. El equipo sanitario está compuesto por médicos

CADA EQUIPO ES RESPONSABLE DE UNA PARCELA DENTRO DEL CAMPAMENTO Y DE AHÍ LA IMPORTANCIA DE QUE CADA EQUIPO “JUEGUE” BIEN SU PAPEL

y enfermeras de la Unidad de Diabetes Infantil del Hospital Miguel Servet de Zaragoza y desarrollan toda la programación de educación en diabetes que van a recibir, además de acompañarlos en todas las actividades. Por otro lado, el equipo de tiempo libre, dirigido por una directora titulada, se compone por monitores de tiempo libre que además de poseer la titulación adecuada, parte de ellos, padecen diabetes. Incluso en algún caso de pequeños han asistido a estos campamentos como acampados y ahora lo hacen como monitores.

En general, ¿qué características destacarías de este tipo de campamentos?

Habría muchas, pero me quedaría con las siguientes: la normalidad en el desarrollo del campamento, realizándose, incluso, alguna "actividad estrella" (rafting, caballos, parque multiaventura, etc.); el buen ambiente que se genera; y la colaboración entre la Asociación y la Unidad de Diabetes Infantil y la vinculación que de ella se deriva.

¿Cuáles son los principales beneficios para los chavales que acuden?

Adquisición de conocimientos y hábitos que les permiten una correcta autonomía e independencia, así como el desarrollo de una vida normal, sin que la diabetes les suponga ningún impedimento, ni que dicha normalidad suponga ningún riesgo para su salud; y todo ello en un ambiente de naturaleza, de tiempo libre y de ocio.

¿Y para sus familias?

Lo más importante es el relax y el descanso, por unos días, en relación a la diabetes de sus hijos; además de la tranquilidad por saber que sus hijos están atendidos en todo momento por un grupo de profesionales sanitarios.

¿En qué medida influye el hecho de que los participantes compartan experiencias con otros niños que también conviven con la diabetes?

Es muy importante, en primer lugar, por el hecho de erradicar la idea de sentirse únicos. Pero además porque todo lo relacionado con el control y tratamiento se hace en conjunto, todos a la vez, dando normalidad a todo ello. Y también por darles la posibilidad de que entre ellos intercambien experiencias.

Tras su finalización, ¿cómo contribuyen, el resto del año, las actividades que ahí se desarrollan, al mejor control de la diabetes de los jóvenes que acuden a los campamentos?

El contacto con otros niños proporciona una continuidad en la motivación para seguir siendo ellos los responsables de la atención a su diabetes, favoreciendo que cada vez sea mayor su autonomía, a la vez que sea menor la necesidad de intervención por parte de los padres.

¿Cuáles son los principales retos con los que os habéis encontrado en otras ocasiones y ante los que os habéis preparado en esta edición?

Cada año es un nuevo reto en sí. Con la experiencia de años anteriores, intentamos que ningún año sea igual, ideando actividades y dinámicas nuevas. Una de nuestras preocupaciones más importantes es la continuidad y el futuro del campamento, que en gran parte depende de la constitución de los equipos. Por ello, en el caso de los monitores, hemos establecido la figura del pre-monitor, que serían jóvenes de 17 años que muestran interés por aportar su trabajo. Una vez alcanzan la mayoría de edad, se les pide que obtengan su titulación de monitor de tiempo libre, asistiendo a nuestro campamento en calidad de "monitor en prácticas". Ambas figuras nos ayudan a que el equipo sea mayor y obtener continuidad en el tiempo.

ADE Zaragoza es una asociación activa en Internet y redes sociales, como Facebook. ¿Cómo se emplean estos canales para la organización y difusión del campamento?

Evidentemente empleamos las redes sociales para la difusión del campamento; pero, sin duda, nos sirven para mantener un continuo contacto entre los equipos, tanto sanitario como de tiempo libre que facilita la organización. Una vez en el campamento, se crea un grupo de Whatsapp y Facebook con todos los padres, a través del cual se ofrece información diaria del campamento. Y, al concluir, estos espacios sirven para el contacto y la evaluación, entre todos. ■



Valor calórico

Total raciones de hidratos de carbono:

11 raciones x 40 calorías = 440 calorías.

Total raciones de alimento proteico:

5,5 raciones x 40 calorías = 220 calorías.

Total raciones de grasas:

3 raciones x 90 calorías = 270 calorías.

Total calorías: 930 calorías

Podremos sacar unas 15 bolitas de helado,

por lo que cada bolita tendrá:

0,75 raciones de hidratos de

carbono x 40 calorías = 30 calorías.

0,35 raciones de alimento

proteico x 40 calorías = 14 calorías.

0,2 raciones de grasas x

90 calorías = 18 calorías.

Total calorías por cada bolita de

helado: 62 calorías

Con estas cantidades nos saldrá

unos 1.300 gramos de helado.



HELADO DE FRESAS, QUESO Y HIERBABUENA, SIN AZÚCARES AÑADIDOS

Ingredientes

- 600 gramos de fresas, limpias y lavadas.
- 4 yogures naturales desnatados de 125 gramos cada uno.
- 350 gramos de queso de untar desnatado.
- 16 gramos de edulcorante "Sucralin".
- Hojas de hierbabuena al gusto.

Racionamiento plato

- 600 gramos de fresas limpias y lavadas: 5,5 raciones de hidratos de carbono.
- Cuatro yogures naturales desnatados de 125 gramos cada uno: 2,5 raciones de hidratos de carbono y 2 raciones de alimento proteico.
- 350 gramos de queso de untar desnatado: 2,5 raciones de hidratos de carbono, 3,5 raciones de alimento proteico y 3 raciones de grasas.

Preparación

1. En un bol troceamos las fresas, añadimos el edulcorante y lo trituramos. El resultado lo pasamos por un colador fino para eliminar las posibles semillas de las fresas.
2. Añadimos los 4 yogures y el queso de untar desnatado y volvemos a triturar. La crema resultante la volvemos a pasar por el colador para tener una mezcla lo más lisa y fina posible.
3. Esta mezcla la guardamos, al menos, durante 4 horas en la nevera. Lo mejor es prepararla la noche de antes y dejarla reposar toda la noche en el frigorífico.
4. Pasado este tiempo, la volcamos en la

heladera. La cubeta de esta deberá haber estado, al menos, durante 24 horas, en el congelador. Dejamos mantecar durante 45 minutos en la heladera. Pasados los 20 primeros minutos de mantecado, añadiremos la hierbabuena picadita finamente y dejamos que se termine de mantecar los 20 minutos restantes.

5. El resultado final lo podemos guardar en un tupper en el congelador, sacándolo unos 5 minutos antes de servir para que se ablande un poquito el helado y sea más fácil de servir.

Si no tenemos heladera:

1. Haremos los dos primeros pasos igual.
2. Una vez hecha nuestra mezcla fina y lisa de queso y fresas, la cubrimos con un papel film y la introducimos en el congelador.
3. Pasadas 2 horas, la sacamos del congelador, retiramos el papel film y trituramos la mezcla. Volveremos a poner el papel film y la introducimos en el congelador, donde estará otras 2 horas.

4. Pasado este tiempo, volvemos a repetir el proceso y, tras haber triturado la mezcla, añadimos la hierbabuena picada finamente. Volveremos a poner el papel film sobre el recipiente y los introducimos en el congelador otras dos últimas horas.

5. Pasado este tiempo, ya estará hecho nuestro helado. Lo dejaremos en el congelador retirándolo unos 5 minutos antes de comerlo, para poder servirlo y disfrutar de él.

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

