



en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

JULIO DE 2014 **33**

BENEFICIOS

DEL DEPORTE EN VERANO

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
DE DIABÉTICOS
ESPAÑOLES



sumario

03 EDITORIAL

¡Empieza a moverte ya!

04 PORTADA

Mucho más que bienestar físico

05 ENCUESTA DEL MES

El papel de las redes sociales en diabetes

PERSONAS QUE
¿Hacer el camino de Santiago con diabetes? ¡Por supuesto!

06 CONSEJOS PRÁCTICOS

Actívate y vive mejor

08 DULCIPEQUES

La diabetes no cierra por vacaciones

09 EL EXPERTO

Razones que mejorarán tu salud

10 UNIVERSO 2.0 / BREVES EN LA WEB

Web para pacientes y profesionales/ Nueva plataforma online de SEMERGEN

11 LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárate: Ejercitando nuestro cuerpo

Mila Ferrer: Beneficios de la actividad física

12 CON NOMBRE PROPIO

Domingo Curbeira: 'Mi blog es mi forma de compartir información sobre diabetes'

La columna de Lluís: Formando a formadores

16 ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Frutas exóticas: fiesta de color y sabor / Batido de piña y mango

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.



¡Empieza a moverte ya!

Cuando me levanto cada día, en ocasiones me rondan por la cabeza pensamientos de cómo podría mejorar mi calidad de vida; supongo que, como a todos, de vez en cuando solemos plantearnos que ya es hora de empezar a cuidarnos un poquito más. Sabemos que debemos mejorar nuestra alimentación y, aunque es cierto que a veces nos encontramos con muchas dificultades por la vida tan estresante que llevamos, donde todo son prisas y no tenemos tiempo para nada, no debemos caer en el error de recurrir a una alimentación rápida y fácil que, a la larga, no resulta nada saludable. ¡Y qué decir de la práctica de ejercicio! Cuando llegas a casa después de un duro día de trabajo da mucha pereza ponerse esas zapatillas que hemos comprado con todas nuestras buenas intenciones y salir a la calle, y al final terminamos por posponerlo por cansancio o por tener que ocuparnos de los quehaceres domésticos.

Sé que no resulta nada fácil, pero es fundamental que nos mentalicemos de todos los beneficios que el deporte puede aportar a nuestra vida. Nos ponemos excusas por la edad, el peso o cualquier otra razón, pero el ejercicio siempre se puede adaptar a nuestras condiciones físicas. Por ejemplo, dar un paseo diario por la ciudad o por un parque, acompañados de un amigo, un familiar o tu inseparable perro posibilita, además, respirar aire fresco y relacionarnos con otras personas.

También es importante recordar que el ejercicio debe ir unido a la constancia en el tiempo, es decir, integrarlo como una rutina más en nuestra vida; no podemos empezar con muchas ganas para, luego, abandonarla a los pocos días. Y tampoco debemos olvidar acudir a nuestro médico antes de empezar para hablarle sobre nuestras intenciones porque, como ya dije antes, la práctica de ejercicio debe amol-

darse a cada persona y a sus circunstancias particulares.

Así pues, querid@ amig@, no podemos abandonarnos; la vida es maravillosa y tenemos que saberla disfrutar, y si el deporte nos hace sentir mejor, no hay que dejar pasar la oportunidad; aprovecha esas sensaciones que te ayudan a afrontar la vida con más energía y optimismo.

¡Ánimo y empieza a moverte YA! ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@Fede_Diabetes



Mucho más que bienestar físico

Las conclusiones del Registro TEENs, un estudio centrado en jóvenes con diabetes tipo 1 de entre 8 y 25 años, han puesto de manifiesto la preocupante realidad de que el 70% de este colectivo no consigue alcanzar los niveles óptimos de glucemia, demostrando, asimismo, que obtener dichos niveles se asocia a una calidad de vida significativamente mejor

Lógicamente, los factores que influyen en mejorar estos niveles acapararon la atención de los investigadores, con el objeto de conocer la diana a

la que apuntar para mejorar estos resultados. En este sentido, se pusieron sobre la mesa variables como que el apoyo familiar es un elemento clave. Pero también se

demonstró que aspectos exógenos al entorno familiar, tales como la práctica del deporte, son beneficiosos.

Si bien es cierto que la práctica de cualquier actividad física contribuye al buen control de la patología, también lo es que añade un plus que la retroalimenta, sobre todo entre los más jóvenes. Este plus es que incrementa el círculo de amigos y, por ende y de manera indirecta, contribuye a normalizar su diabetes.

La importancia de fomentar esta realidad ha hecho que cada vez más se apueste por el desarrollo de iniciativas de este tipo, y que la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) apoya, de una u otra manera, con el fin de que puedan beneficiarse de ellas el máximo número de personas con diabetes.

En concreto, y por lo que respecta al colectivo adolescente más joven, hay excelentes ejemplos, como los torneos de fútbol Lilly Diabetes Cup, recientemente celebrada en Madrid; o la Junior Cup Diabetes de Medtronic, que tendrá lugar el próximo mes de agosto en Holanda. Y por lo que respecta al colectivo adulto, destaca la expedición en septiembre al primer campamento base del Everest, dirigida por el deportista Josu Feijoo; y la III Carrera y Caminata Popular por la Diabetes, que tendrá lugar en noviembre, con motivo del Día Mundial de la Diabetes de 2014. ■

LAS FUENTES MÁS FIABLES

La diabetes es una patología crónica que conociéndola y teniéndola bajo control, no tiene por qué afectar a quien la padece. Sin embargo, surgen dudas sobre el tratamiento en general o sobre cosas más concretas relacionadas con la alimentación o la actividad física que se puede llevar a cabo. El mes pasado preguntamos que a dónde recurren cuando les surgen este tipo de dudas y la mayoría de ellos, un 53%, respondió que a los profesionales médicos; seguido de un 31%, que se dirige a las asociaciones de pacientes.





EL PAPEL DE LAS REDES SOCIALES EN DIABETES

Las nuevas tecnologías han roto las barreras del espacio y el tiempo y esto mismo es lo que está posibilitando que, en cualquier momento y desde cualquier parte, se puedan compartir experiencias y lanzar preguntas sobre las múltiples dudas que, al cabo del día nos asaltan. Por lo que respecta a diabetes y salud, ¿qué red social consideras que es más útil y efectiva?

- Facebook.
- Twitter.
- Foros de pacientes.

Puedes darnos tu opinión entrando en el siguiente link:
<http://bit.ly/1vRib81> ■



personas que

¿Hacer el Camino de Santiago con diabetes? ¡Por supuesto!



Te consideras una persona aventurera pero piensas que la diabetes te limita? ¿Te gustaría hacer el Camino de Santiago pero tienes ciertos reparos? Adentrarse en el Camino de Santiago es una aventura apasionante e inolvidable. Si alguna vez se te ha pasado por la cabeza hacerlo, que sepas que tu diabetes ya no es excusa: en este artículo te damos todas las claves para poderlo llevar a cabo.

Si estás dispuesto a dar este paso, lo primero que debes hacer es ir a la Oficina del Peregrino más cercana a tu lugar de residencia. Allí podrás hacerte con unos permisos para alojarte en los albergues y poder recoger los sellos en cada sitio que visites. Lo siguiente es hacer partícipe de tus intenciones a tu equipo médico: ellos te ayudarán a trazar un plan de medicación y te asesorarán nutricionalmente. En este plan podrás planificar la estrategia de inyecciones de insulina basal y la de acción rápida antes de cada comida, así como la cantidad de hidratos de carbono que debes consumir en tu dieta.

Lo que debes llevar

Es importantísimo que lleves insulina suficiente. Debes calcular la insulina que te

hará falta para los días que vas a estar de viaje y llevar al menos un 25% extra.

¿Quieres saber qué más cosas debes llevar y qué tantas otras debes tener en cuenta? Entonces sigue leyendo en: <http://www.personasque.es/revista/publicaciones/el-camino-de-santiago-con-diabetes-este-es-tu-momento> ■



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



Luis Miguel Pérez,
entrenador personal



Actívate y vive mejor

La actividad física aporta innumerables beneficios para la salud de quien la practica, ya que reduce el estrés y el riesgo de obesidad y disminuye el peligro de enfermedad cardíaca

Pero además, para las personas con diabetes, está demostrado que su impacto es significativo a la hora de mantener la glucemia en niveles adecuados; la actividad física mejora el metabolismo de la glucosa en el músculo, lo que ayuda a disminuir el nivel de glucemia en nuestro cuerpo, aumentar la sensibilidad del músculo a la insulina, mejorar la capacidad para usar la insulina y disminuir el riesgo cardiovascular, además de la propia pérdida de calorías.

Para una persona con diabetes se recomiendan ejercicios aeróbicos como caminar, co-

rrer, bailar, saltar a la comba, nadar, montar en bicicleta... Cualquier ejercicio de intensidad moderada y prolongado en el tiempo es adecuado, sin olvidarse nunca de calentar durante unos 5 minutos antes de empezar y, antes de terminar, ir disminuyendo paulatinamente la intensidad del ejercicio.

A veces cuesta coger este hábito saludable, pero basta con realizar cualquiera de las actividades antes mencionadas durante 30 minutos al día para mejorar nuestra salud. Y si se es una persona sedentaria, se

puede empezar por unos 3 ó 4 días a la semana de actividad física e ir incrementando paulatinamente la frecuencia de su realización cada semana.

Para aquellas otras que no les guste realizar deporte o que no dispongan de mucho tiempo, siempre existen soluciones que también ayudarán a controlar la glucemia y, en definitiva, a vivir mejor con su diabetes. Por ejemplo, ir andando al trabajo, caminar o usar la bicicleta, optar por las escaleras en vez del ascensor, aprovechar el tiempo de ocio y realizar alguna actividad lúdica que motive como bailar o jugar al tenis. Con imaginación y ganas notarás que ganas en salud y en calidad de vida. ■

A TENER EN CUENTA

- Acudir a los profesionales sanitarios que llevan nuestra diabetes.
- Realizar una evaluación médica individualizada.
- Cuidar especialmente los pies y el calzado.
- Conocer los signos y síntomas de una hipoglucemia y saber reaccionar ante ella.
- Procurar hacer ejercicio físico en compañía.
- Llevar productos azucarados y un móvil con números de urgencias.
- Revisar y anotar los niveles de glucosa antes, durante y después de la actividad física.
- Mantenerse hidratado en todo momento.



JUAN JOSÉ LIÑÁN
profesional del Deporte
y la Actividad Física en
Alegra salud.



EN DIABETES
TE QUEREMOS
HACER LA VIDA MÁS FÁCIL



Unimos conocimiento y experiencia en productos que te ayudan a regular tus niveles de glucosa y a vivir tu diabetes con tranquilidad.

DiaBalance
soluciones para que disfrutes de
tu alimentación en cualquier momento del día.
De venta en tiendas de alimentación

DiaBalance EXPERT
soluciones formuladas para situaciones
específicas asociadas a tu diabetes.
De venta en farmacias

Regístrate en www.diabalance.com y descubre cómo te podemos hacer la vida más fácil

DiaBalance
UNA MARCA REGISTRADA DE

BalanceLabs

Toda la experiencia de **ESTEVE** en
salud y de **PASCUAL** en nutrición

La diabetes no cierra por vacaciones



Las vacaciones estivales rompen con la rutina que durante el curso escolar mantienen los niños con diabetes. Los horarios controlados y repetitivos se sustituyen por ritmos más desordenados; duermen hasta más tarde y todo se sucede con el relax propio de los días de vacaciones sin horario fijo

Jornadas maratónicas de playa y piscina se intercalan con días de descanso y poca actividad. Así pues, sería muy recomendable que antes de iniciar las vacaciones se realizara una revisión médica para ajustar el tratamiento a los nuevos horarios.

A parte de las diferencias en las horas, es importante tener en cuenta los cambios en el ritmo diario, el ejercicio y el deporte. Así pues, establecer el equilibrio del ejercicio diario que se realiza y, a su vez, ajustarlo a las necesidades de insulina es la tarea principal que, junto a la alimentación, tenemos que plantearnos durante las vacaciones; porque aunque de todo necesitamos desconectar, la diabetes acompaña a nuestros hijos.

No tiene por qué haber un horario fijo de actividad deportiva. Es más, este ritmo diario puede implicar una disminución de las necesidades de insulina, exigiendo un mayor control glucémico para evitar hipoglucemias severas, sobre todo si se trata de niños pequeños que, con las emociones, se olvidan de avisar que se encuentran mal. Por el contrario es posible que haya días más tranquilos, carentes de mucho movimiento, en ese caso estaremos muy atentos porque las necesidades de insulina aumentarán.

Es fundamental ser conscientes de la gravedad de esta patología y de lo importante que es para nuestro hijo mantener la mayor estabilidad glucémica posible; su forma de

vida, su alimentación y su control glucémico le permitirá vivir una vida sana mientras que el descontrol continuo afectará enormemente a su sistema vascular provocando el deterioro de órganos vitales que complicaran en gran medida su vida.

Como padres les dimos la vida y como padres tenemos el deber de proporcionarles una vida saludable aunque ello nos suponga un sacrificio extra por las complicaciones de su enfermedad. Es necesario pensar en el futuro; cada día que hagamos las cosas bien les estamos proporcionando calidad de vida en su día a día y para su futuro. ■



Razones que mejorarán tu salud

PRACTICAR DEPORTE ES SIEMPRE BENEFICIOSO, Y NO IMPORTA EN QUÉ ESTACIÓN DEL AÑO SE PRACTIQUE. HAY DEPORTES DE INVIERNO COMO EL ESQUÍ O EL PATINAJE SOBRE HIELO, DEPORTES DE VERANO COMO EL VOLEY PLAYA Y DEPORTES PARA PRACTICAR EN CUALQUIER ÉPOCA DEL AÑO COMO LA NATACIÓN, EL GOLF O EL TENIS



Ir al gimnasio está de moda y las estadísticas dicen que las principales motivaciones para acudir a un centro a practicar deporte son ampliar el círculo social / ligar y verse más guap@. Pero no importa el motivo, ni siquiera el deporte que practiques ni la época del año que lo hagas; lo importante es que tu salud se vea beneficiada directamente desde el primer día.

En una ocasión Valentín Fuster, uno de los cardiólogos más importante del mundo, que entre otras personas atiende personalmente al alcalde de Nueva York, al Papa y al Dalai Lama dijo esta frase: "Cuando los pacientes están en mi mesa de operaciones, en sus corazones no se nota si tienen mucho poder o mucho dinero. Lo que se nota es si han hecho deporte. Hasta los cuarenta años el deporte debe ser una prioridad, y a partir de los 45 la prioridad".

Si lo que quieres es que te demos nosotros razones, aquí tienes unas cuantas:

- Mejora la resistencia a la insulina.
- Incrementa y / o mantiene la densidad ósea.
- Ayuda a mantener el peso corporal.
- Aumenta el tono y la fuerza muscular.
- Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Aumenta la autoestima.
- Reduce el aislamiento social.
- Rebaja la tensión y el estrés.
- Incrementa el bienestar general.





Judith Garcia

Por desgracia, todos los hospitales no ponen facilidad para implantar bombas de insulina y tampoco es igual en todas las comunidades. Mi hija debutó hace un año, tiene siete años y sigue sin estar controlada, es desesperante.



La Diabetes no es mi límite

El movimiento se demuestra andando, y para muestra de ello, los chavales y chavalas de la III Lilly Diabetes Cup. Enhorabuena a tod@s!!



Juan Cano

Esperemos que todos estos avances sobre el páncreas artificial se hagan pronto realidad.



Breves en la web



Web para pacientes y profesionales

Saluspot es el punto de encuentro de usuarios y profesionales de la salud, una red gratuita donde los profesionales de la salud dialogan y colaboran y donde las personas con alguna patología pueden preguntar sobre cualquier tema de salud a miles de médicos. El objetivo de Saluspot es mantener una comunidad online donde usuarios y profesionales de la salud puedan resolver sus dudas, colaborar, compartir, dialogar y, fundamentalmente, ayudar a mejorar la salud de las personas. Si queréis conocer más sobre la web o registraros, podéis hacerlo en el siguiente enlace: <https://www.saluspot.com/>

Nueva plataforma online de SEMERGEN

Se ha presentado recientemente Pacientes SEMERGEN, una nueva plataforma online dirigida a pacientes y usuarios que quieran realmente conocer los procesos de diferentes patologías. Se trata, además, de un canal de comunicación digital de confianza, basado en la experiencia y en los estudios científicos médicos que SEMERGEN ha reunido a lo largo de los últimos años. Si quieres saber más sobre la plataforma y registrarte, puedes hacerlo en el siguiente enlace: <https://www.pacientessemergen.es/>





**CAROLINA
ZÁRATE**

Bloguera de www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com
Email: carolina_zarate@msn.com
Twitter: [@Carolina_tipo1](https://twitter.com/Carolina_tipo1)

Ejercitando nuestro cuerpo

Confieso que antes de escribir este artículo sobre los beneficios del deporte en el verano, mi actividad física era poca; mi mejor ejercicio era frente al ordenador y el coche. Así que para poder pensar en esta columna y hablar con propiedad, no me senté ante el ordenador, sino que me dispuse a ejercitarme.

Primero, desempolvé la elíptica que reposaba como adorno en mi casa, elegí ropa adecuada y me llené de entusiasmo. A continuación medí mi glucemia, para cerciorarme de no derrumbarme por una hipoglucemia y de no tener una hiperglucemia, ya que en ese estado es contraproducente si hay cetonas en el cuerpo.

Con la glucemia en perfecto nivel inauguré, después de muchos años de inactividad, mis primeros 30 minutos de ejercicio cardiovascular y 20 minutos más de pesas para fortalecer brazos y piernas. El resultado fue una glucemia perfecta en todo el día, con reducción de dosis de insulina e incluso pocas correcciones. Así continúe y me di cuenta que cada día es más fácil controlar mi glucosa.

Sin duda, como predicán nuestros doctores, cualquier actividad física que hagamos ya sea en invierno, primavera, otoño o verano, nos ayudará a mejorar considerablemente el control de nuestra diabetes y a sentirnos más activos y mejorados.

Consultad con vuestro médico para determinar la actividad que más se adecue a vuestras necesidades y los cuidados para incluir, definitivamente, el ejercicio en tu tratamiento. ■



**MILA
FERRER**

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

Beneficios de la actividad física

Con frecuencia escuchamos acerca de los beneficios que el deporte y la actividad física nos brindan, no sólo a las personas que viven con diabetes, sino también a la población en general. Y es que, cuando hacemos algún tipo de actividad física, ya sea de menor intensidad como caminar unos 15 ó 30 minutos, los niveles de glucosa en sangre tienden a bajar.

La actividad física tiene un efecto en la glucosa muy similar a la insulina: reduce los niveles. Nuestros músculos se alimentan de glucosa y durante la actividad física trabajan como una aspiradora recogiendo la glucosa en el torrente sanguíneo. Por esto es recomendable caminar después de la ingesta de alimentos, ayudando a nuestro cuerpo a mantener los niveles de glucosa en rango.

Hay estudios que lo comprueban; de hecho, recientemente leí un estudio en el que se demostraba que la actividad física antes de la ingesta de alimentos es igual o más efectiva que hacerlo después. Así pues, y después de lo dicho, es muy importante realizar deporte, aunque en esta época del año se deben extremar las precauciones.

Recuerda también, por último, que hacer deporte o actividad física no significa tener que ir al gimnasio; la actividad física no tiene por qué ser cara, otras alternativas son caminar por tu ciudad o la playa, bailar al son de tu música favorita o dar un relajante paseo en bicicleta.

Así pues, sea cual sea tu actividad favorita, animate y hazlo parte de tu rutina diaria. ■



con nombre propio

ENTREVISTA A... **Domingo Curbeira**

‘Mi blog es mi forma de compartir información sobre diabetes’

¿QUIÉN?

Domingo Curbeira “Dimanse”, fundador del blog “Una diabética en la cocina”.

E-MAIL:

unadiabeticaenlacocina@hotmail.es

TIENES DIABETES

No, mi madre es quien tiene diabetes

BLOG

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

TWITTER

@CDimanse

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/Dimanse1>

TU FILOSOFÍA DE VIDA

Vive y deja vivir.

¿Qué es para ti la diabetes?

Es una patología que, con el paso del tiempo, se ha convertido en un estilo de vida que comparto, indirectamente, desde 1996, año en el que debutó mi madre en diabetes mellitus tipo 2.

¿Cómo surgió la idea de un blog?

El blog es mi forma de guardar y compartir

una información sobre esta enfermedad que nos pueda servir de ayuda. En concreto comparto recetas de cocina con el conteo de las distintas raciones de nutrientes que contiene el plato. La idea surge hace ya casi 2 años; tras crear mi primer blog de cocina, pude comprobar que en este mundo de la blogosfera había blog con recetas para diabéticos pero muy pocos que explicaran el tema del conteo de raciones de nutrientes.

¿Algún consejo a tener en cuenta a la hora de cocinar?

De manera básica, saber que 10 gramos de carbohidratos equivale a una ración de carbohidratos; que 10 gramos de proteínas equivale a una ración de proteínas; y que 10 gramos de grasa equivale a una ración de grasas.

¿Cuál crees que es el papel que juegan las nuevas tecnologías en el ámbito de la diabetes?

Su rol es bastante importante. A día de hoy existen aplicaciones móviles que ayudan en el buen control diario de la diabetes; también hay redes sociales que sirven

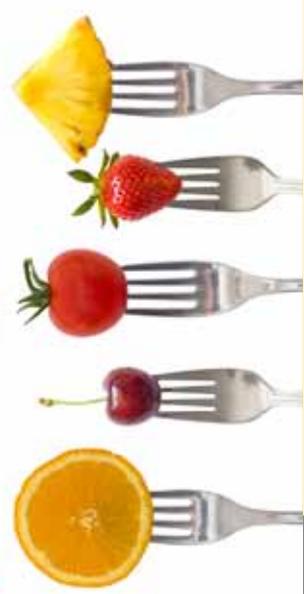
de punto de encuentro entre personas unidas por el mismo nexo que, en nuestro caso, es la diabetes.

Como experto en alimentación. ¿Alguna recomendación?

Recordar controlar las cantidades que podemos tomar de cada alimento, no solo por su aporte de hidratos de carbono, sino también por las proteínas y grasas que nos aportan para poder hacer nuestra dieta más sana, equilibrada y apetitosa. ■



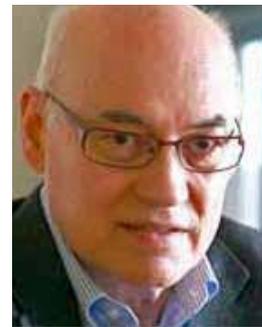
- ✓ Planificación dietética
- ✓ Informes y valoraciones nutricionales
- ✓ Entrenamientos personales
- ✓ Mejora de la condición física



¡¡ Aprende a comer sano y entrena con nosotros !!

Somos lo que comemos

Infórmate ya, sin compromiso mardafit@gmail.com - Tfno. 691 842 796 – 650542695



Formando a formadores

Varias Comunidades Autónomas han desarrollado programas de formación de pacientes con el objetivo de, primero, identificar a las personas con patologías crónicas más activas y, segundo, formarlas para convertirles en “pacientes expertos.” Su propósito es prepararles para que puedan educar a otros pacientes crónicos en la autogestión de su patología. Para ello, estos programas utilizan la metodología de “formación a formadores”, es decir: preparar a los pacientes más motivados para que formen a otros menos activos. La ventaja es que el paciente formador puede comunicar mejor sus experiencias que un médico o un enfermero que, aunque sean muy buenos en el desempeño de su trabajo, no

cuentan con la experiencia personal de convivir con una enfermedad.

Por lo que se refiere a la diabetes, la importancia de la educación sanitaria terapéutica es conocida desde hace muchos años. Hace un siglo, el médico americano Elliot Joslin se dedicó a formar a los padres de niños con diabetes cuando todavía no se había descubierto la insulina; en esa época, la formación era la única herramienta para afrontar la enfermedad. Tras el descubrimiento de la insulina se volvió en formar a los padres en la administración de la misma, y más tarde, cuando se identificó la diabetes tipo 2, se dedicó a formar a los pacientes en relación al control del peso y la alimentación.

Más adelante, cuando se generalizó el uso de los glucómetros, los profesionales sanitarios se centraron en educar a los pacientes en el manejo de este aparato y en aprovechar la información sobre la glucemia. A todo esto se ha sumado la formación sobre el cálculo de los carbohidratos y en el de bolos de insulina. Es decir, que la educación terapéutica evoluciona en la misma medida que avanzaba la tecnología o se conoce mejor la enfermedad.

Así las cosas se puede afirmar que la educación sanitaria está muy desarrollada en el campo de la diabetes, siendo varios colectivos referentes en este ámbito: educadores, médicos, enfermeros y profesionales sanitarios relacionados con la diabetes en general, así como también asociaciones de pacientes. ■





Frutas exóticas: fiesta de color y sabor

Las frutas tropicales son ricas en vitaminas, agua y fibra. Aportan una gran cantidad de fibra soluble, importante en las personas diabéticas ya que ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en sangre así como los de colesterol. También contienen fibra insoluble que previene el estreñimiento y el cáncer de colon.

Destacan también por su amplia variedad de aromas, formas y sabores muy destacados. Su sabor es muy dulce, por su alta cantidad de azúcares (fructosa, sacarosa y glucosa), constituyendo la mayor parte de los hidratos de carbono. Sus colores son muy llamativos, debidos a pigmentos como los flavonoides, que proporcionan un ligero color amarillo y actúan como antioxidantes; los carotenos, responsables del color amarillo y naranja, también con efecto antioxidante; y los licopenos, responsables del color rojo, y que actúan como antioxidante y previenen el cáncer de próstata.

Las frutas tropicales, en general, tienen altos contenidos en vitamina C y provitamina A, y ambas poseen una importan-

te acción antioxidante actuando contra el envejecimiento. A su vez, contienen cantidades moderadas de vitaminas del grupo B (sobre todo B1, B2 y niacina). También destacan por su contenido en calcio, hierro, potasio y magnesio, que ayudan a potenciar el sistema inmunitario.

A modo de resumen, os dejamos la siguiente clasificación que, exceptuando la sandía y el melón, tienen un índice glucémico bajo, es decir, menor de 55:

- **Sandía.** Destaca por su cantidad de provitamina A. Su índice glucémico es elevado.
- **Melón.** Contiene una elevada cantidad de provitamina A. Su índice glucémico es medio.
- **Mango.** Fruto carnoso, sabroso y refrescante, que destaca por su contenido en vitaminas B, E y magnesio.
- **Guayaba.** Contiene vitaminas A y B1, pero sobre todo C, que favorece la absorción de hierro y aporta una mayor resistencia del organismo a infecciones.
- **Aguacate.** Es rica en vitamina E, que evita la oxidación de las células del or-

ganismo impidiendo la formación de radicales libres.

- **Piña.** Es digestiva, depuradora, refrescante y laxante, además de rica en vitaminas A, B1 y B2.
- **Coco.** Contiene cantidades significativas de calcio, fósforo, hierro y vitamina C.
- **Cereza.** Altamente depuradora, remineraliza la sangre y aporta un alto contenido de vitamina C.
- **Ciruela.** Tiene efecto laxante, desintoxicante y son muy energéticas.
- **Albaricoque.** Tienen función mineralizante y laxante, y contienen gran cantidad de provitamina A.
- **Plátano.** Destaca por el potasio, magnesio, el ácido fólico y sustancias de acción astringente. ■

MARTA MATÍAS BÓVEDA
Graduada en Ciencias
de la Actividad Física
y del Deporte

mmboveda@gmail.com

- 294 kcal.
- 8,57 gr. de proteínas.
- 61,69 gr. de hidratos de carbono.
- 1,42 gr. de lípidos.

Batido de piña, mango y albaricoque



TIEMPO: 10 minutos DIFICULTAD: Baja

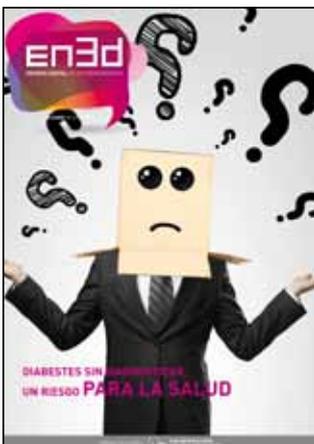
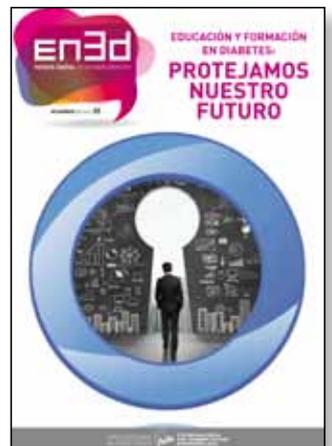
INGREDIENTES

- 150 gr. de piña.
- 200 gr. de mango.
- 100 gr. de albaricoque.
- 1 yogur desnatado natural.
- 2 cubitos de hielo.
- ½ limón exprimido.

PREPARACIÓN

- Pelamos los mangos y los albaricoques, y partimos la piña en trocitos muy pequeños.
- A continuación, en un recipiente de tamaño medio, procedemos a mezclar los ingredientes.
- Con la batidora, se mezcla la pulpa de los mangos y de los albaricoques, junto con el zumo de medio limón, un poquito de edulcorante, el yogur desnatado natural y los cubitos de hielo.
- Por último deben licuarse bien todos los ingredientes hasta conseguir una mezcla homogénea ligeramente cremosa y suave.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado