

The logo for EN3d is a stylized, colorful shape resembling a speech bubble or a drop, with a gradient from pink to purple to blue. It contains the text 'en3d' in a white, bold, sans-serif font.

en3d

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

FEBRERO DE 2016 **50**

A large graphic of numerous small, translucent bubbles in shades of gold and teal, arranged to form a large, abstract shape that resembles a stylized 'V' or a human figure, set against a white background.

DEPORTE Y MOTIVACIÓN

ENTIDAD DECLARADA
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN
DE DIABÉTICOS
ESPAÑOLES



sumario

03

EDITORIAL

Cuidarnos merece la pena

04

PORTADA

El poder del Power Walking

06

ENCUESTA DEL MES

Hábitos de vacunación

06

PERSONAS QUE

La confianza es la clave

08

REPORTAJE

Competición y compañerismo

10

DULCIPEQUES

No hay excusas: si quieres, puedes

12

CONSEJOS PRÁCTICOS

En movimiento

13

UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB

Diabeweb, nueva herramienta digital / FreeStyle, ahora también para niños

14

LOS TOP BLOGGERS

Carolina Zárate / Julio García

15

EL EXPERTO

La fuerza de la motivación

16

CON NOMBRE PROPIO

Carolina Peñalver Fernández:
'Es importante dejar el miedo en casa'

17

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Pulpo a la parrilla con crema de patata

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.



FEDERACIÓN
DE DIABÉTICOS
ESPAÑOLES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES
DIFUSIÓN DIGITAL

02

A ún en febrero siguen los coletazos de las famosas “promesas del año.” Esos retos que solemos plantearnos como objetivos a cumplir en los próximos 365 días. Solemos bromear con ese reto de dejar de fumar o apuntarse a un gimnasio, y no debería ser así, porque si lo analizamos con responsabilidad, de lo que estamos hablando es de mejorar nuestra calidad de vida, nuestra salud.

Por lo que respecta a la diabetes, no podemos actuar por momentos ni por impulsos, debemos ser constantes y yo desde luego os animo a tod@s a que comencéis este año con ganas y hagáis cualquier actividad física que os motive. Desde FEDE ahora mismo estamos apoyando el proyecto Urban Walkers, una iniciativa centrada en la actividad física, en la que estamos viendo mucho interés por parte de nuestras asociaciones.

La actividad física es fundamental para cualquier persona, tanto si tiene diabetes como si no, y siempre digo que, además de mejorar nuestros niveles de azúcar, nos ayuda también a mejorar nuestro estado de ánimo, a controlar nuestro peso y, en definitiva, a estar más serenos y felices con nosotros mismos. Así pues, no dejemos caer en el olvido las promesas de enero y sigamos adelante hasta finales de año, porque simplemente cuidarnos, merece ya la pena. ■

Andoni Lorenzo Garmendia
Presidente de FEDE

Email:
fede@fedesp.es
Twitter:
@andonilor

Cuidarnos merece la pena



El poder del Power Walking

La adhesión al tratamiento en diabetes en general, y a la actividad física y el deporte en particular, ha hecho que la campaña “Suma Pasos contra la Diabetes” haya querido dar un paso más y poner en marcha una nueva herramienta para conseguir que las personas con diabetes vean la actividad física no como una “obligación”, sino como una pieza más de su día a día.

Y así es como surgió URBAN WALKERS, una iniciativa de concienciación activa con el objetivo de promover la salud y la lucha contra la diabetes a través de la práctica de power walking, que no es más que caminar, pero

con una estructura que permite un entrenamiento efectivo para quemar calorías y lo mejor de todo: usar como combustible principalmente grasas.

Los objetivos de URBAN WALKERS, impulsado por Janssen y coordinado directamente por la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), se centran en mejorar los hábitos saludables de las personas con diabetes, poniendo el power walking de moda como una forma sencilla y divertida de hacer deporte a través de la creación de grupos de coaches y de grupos de paseantes o urban walker, quienes organizarán eventos locales formativos y prácticos de power walking.

URBAN WALKERS se presentó oficialmente en la pasada edición del Diabetes Experience Day 2016, donde se hizo público que el siguiente paso será la definición de un calendario de acciones de dinamización para motivar la práctica de esta modalidad deportiva. Según el presidente de FEDE, Adnoni Lorenzo Garmendia, “con URBAN WALKERS ayudaremos a muchas personas con diabetes a mantenerse en forma y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades graves, derivadas de un mal control de la diabetes.” Y es que, el power walking mejora los niveles de colesterol; baja la presión arterial; y aumenta la energía y la resistencia, entre otros muchos beneficios. ■

POR UNA SONRISA SANA

En el número anterior de la revista EN3D alertábamos de que 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, elaboramos una encuesta para conocer mejor los hábitos, en este sentido, de las personas con esta patología. En general los usuarios que han respondido el cuestionario han demostrado ser muy conscientes de esta realidad y llevar un buen control de su salud bucodental. En concreto, de las personas encuestadas, el 55% aseguró acudir regularmente al odontólogo, al menos una vez al año.





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**

Pharma **INDUSTRIAS FARMACÉUTICAS**
CON LA PROMOCIÓN DE
CADA UNO DE NUESTROS

www.dialbalance.com



HÁBITOS DE VACUNACIÓN

En ocasiones tener una patología crónica aumenta el riesgo de aparición de otras dolencias y / o infecciones al contar con un sistema inmunológico más débil. De ahí, la importancia de la prevención de enfermedades infecciosas que, en algunas ocasiones, se adquiere gracias a la vacunación. Sin embargo, en la edad adulta no solemos vigilar nuestro calendario de vacunación como lo hacemos con los niños. Por este motivo, desde la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) queremos llevar a cabo una encuesta para conocer los hábitos de vacunación de las personas con diabetes. Vuestras respuestas nos ayudarán a mejorar el cuidado de nuestra salud. Te agradeceríamos que dedicaras unos minutos de tu tiempo a responder a cuestiones del tipo: ¿De qué enfermedades te has vacunado?, ¿Consultas con tu médico el calendario de vacunación?, ¿Por qué? Puedes acceder al cuestionario a través del siguiente enlace. ■



personas que

“La confianza es la clave”

Fernando Herrera, triatleta en activo, la diabetes no le ha impedido cosechar importantes victorias en triatlones como el circuito sevillano de Triatlón. Tampoco le ha apartado de su vocación profesional. Por eso, hoy es licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte y trabaja como profesor inculcando su afición por el deporte a decenas de chicos.

Hace ya 18 años que recibió el diagnóstico de una diabetes que, aunque no llegó por sorpresa (su hermana pequeña había sido diagnosticada unos pocos años antes), sí que le hizo plantearse si podría seguir adelante con su sueño de dedicarse al deporte. Afortunadamente,



Fernando tuvo la suerte de caer en las manos de unos profesionales que le dieron las claves para controlar la enfermedad, algo que le permitió seguir aferrado a su pasión.

Porque creemos que es todo un ejemplo de superación, que no existen límites más allá de los que nosotros nos

marcamos, que el deporte es uno de los pilares para mantener una buena salud, hemos querido entrevistarle. Su mensaje lleno de fuerza, optimismo y actitud es el mensaje que queremos transmitirte. Lee su entrevista aquí: <https://www.personasque.es/diabetes/salud/opinion/entrevista-fernando-herrera-2020>



PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

www.personasque.es/diabetes



OTRO FUTURO
ES POSIBLE

VAMOS
A CAMBIAR
LA
CONVERSACIÓN
EN DIABETES



súmate

CAMBIALACONVERSACION.es



RETOS



EXPERIENCIAS



DEBATES



Con el patrocinio de:

Janssen



Competición y compañerismo

Cuando pensamos en la palabra “deporte” enseguida nos vienen una serie de palabras a la cabeza: salud, compañerismo...

Son conceptos que deberían ir siempre de la mano, pero la realidad es que, en ocasiones, la competitividad, tanto en el mundo profesional como en el amateur, hace de algo tan saludable, como lo es practicar una determinada disciplina, un enfrentamiento. Por eso hay hitos del deporte profesional que han pasado a la historia precisamente porque valoran esos principios que deben ir unidos a esta palabra: salud, vida, amistad, compañerismo y sana competencia.

Un buen ejemplo de esto es el consuelo que el portero alemán Khan prestó a Cañizares tras derrotarlo en la final de la Champions de 2001. El Valencia Fútbol Club se enfrentaba en este partido al Bayern de Múnich, y el partido no terminó bien para los valencianos, que se jugaron todo en los penaltis, y Cañizares terminó llorando. Lejos de celebrar con saltos y gritos la victoria, el guardameta alemán acudió corriendo a consolarlo. Fue un gesto que, dentro del mundo del fútbol, se recuerda como de los más deportivos.

Por lo que respecta al ciclismo, se puede pensar que es una disciplina a priori individual, pero en la Vuelta a España de 1995 dejó una imagen que bien merece una línea. Ese año, el favorito para ganar era el francés Jalabert, pero en la etapa de Sierra Nevada iba liderando liderando el alemán Dietz hasta el último kilómetro; en esos últimos metros, Jalabert realizó una fantástica escapada en la que dio alcance al alemán. Podría haberle sobrepasado fácilmente, pero siendo consciente del esfuerzo que había realizado Dietz por mantener su posición durante toda la etapa, decidió llegar a su altura y levantar el pie del pedal, dejándole finalmente ganar.

Una década después, en los juegos Panamericanos de 2015, la Judoka argentina, Paula Pareto, no dudó en abrazar, alzar en brazos y felicitar a su rival en la final, la cubana Dayaris Mestre, después de haber sido derrotada por ella. Un bonito gesto y reconocimiento al trabajo realizado por su “rival”.

Estos son sólo algunos ejemplos de lo que debería ilustrar, más habitualmente, el deporte en general, pero sobre todo el profesional, en el que se miran muchos deportistas, aficionados, pero también niños. En el siguiente enlace se pueden ver los vídeos de estos y otros momentos que han pasado a la historia como modelo de competición y compañerismo. ■



SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.

AQUARIUS LIBRE



un producto de The Coca-Cola Company



No hay excusas: si quieres puedes



En la actualidad los niños tienen la posibilidad de realizar infinidad de actividades para todos los gustos y para todas las destrezas. Sólo los padres que no valoran los beneficios físicos y psíquicos que aporta el ejercicio dejan a sus hijos apoltronados en el sillón

Se trata de poner el cuerpo en movimiento a través del deporte, el baile o la gimnasia; la oferta es inagotable. Todos los colegios organizan actividades extraescolares entre las que, con seguridad, se ofertan algunas deportivas y de danza; algunos colegios las incluyen dentro de la jornada escolar; los centros sociales, las asociaciones, los barrios, los ayuntamientos, las diputaciones, las CC AA y un sinfín de instituciones organizan y promueven la actividad física.

No hay excusa: si quieres puedes. Existen estudios que determinan que los alumnos que realizan una actividad física

regular alcanzan mejores resultados académicos, disfrutan más de la vida y gozan de mejor salud. Las ventajas son innumerables: socialización, compañerismo, entrega, esfuerzo, responsabilidad, empatía... Además, la participación en un equipo o en un grupo de baile inculca a los niños una actitud positiva en su crecimiento, que destaca sobre todo en su etapa adolescente. Si están convocados para un ensayo, entrenamiento o partido durante el fin de semana ellos mismos se autocontrolan en sus salidas. La actividad física regular ayuda a los niños a afrontar los desafíos que la vida les proyecta con un mayor sentido.

Si para todos los niños la actividad física es fundamental, en el caso de los niños con diabetes es imprescindible. Desde el minuto uno en el debut, los médicos informan a los padres que la diabetes se controla a través de tres parámetros: tratamiento con insulina, control de los hidratos de carbono en la alimentación y el ejercicio físico (eso sí, siempre controlado).

Nuestra hija Martina cumplirá el próximo abril cinco años con diabetes, y el deporte ya formaba parte de su vida en el debut. En su colegio, la actividad física es uno de los pilares fundamentales de su Proyecto Educativo. Todos los alumnos realizan dos actividades deportivas-culturales además de la educación física y la natación que son obligatorias desde infantil. Así, nuestros hijos pueden disfrutar de una oferta de actividades que permiten complementar su educación y su crecimiento, no se trata de inscribirlos a todo lo que se presente por cubrir horas, sino de analizar los intereses de los niños y de valorar los beneficios que les aporte.

Los niños que crecen con la naturalidad de ver en su familia y en su colegio que la actividad física es habitual se sienten motivados para iniciar ellos mismos aquellas que les resulten más atractivas. ■



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





En movimiento

El ejercicio físico, junto con una alimentación adecuada y el tratamiento farmacológico prescrito por nuestro médico, es uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la diabetes

Nada mejor para motivarse que recordar los beneficios de practicar actividad física:

- Ayuda a controlar el nivel de glucemia.
- Propicia que el cuerpo utilice mejor la insulina.
- Reduce la tensión arterial y ayuda a la circulación de la sangre y al corazón.
- Ayuda a reducir el peso y los niveles de colesterol.
- Fortalece los músculos y tendones, manteniendo a punto nuestro sistema locomotor.
- Mejora el tránsito intestinal.

- Disminuye las tensiones y el estrés, siendo beneficioso a nivel emocional.

Aun así, debemos ser sensatos y planificar adecuadamente el deporte que vayamos a practicar, de acuerdo a nuestra forma física. Es preferible hacer ejercicio de intensidad moderada, aeróbico, como andar, montar en bicicleta, jugar al tenis o al fútbol, y evitar aquellos de mayor resistencia e impacto y que conlleven algún riesgo.

Las personas con diabetes, además, han de tener en cuenta una cierta prepara-

ción de cara a la práctica de actividad física, para garantizar una buena experiencia, positiva para su salud:

- Medir la glucemia antes y después del ejercicio, principalmente cuando se comienza o se retoma su práctica.
- Si se necesita inyectar insulina, debe hacerse en zonas del cuerpo no implicadas en la práctica del ejercicio.
- Si el ejercicio es intenso, debe regularse la dosis de insulina, reduciéndola en una tercera parte, o tomando un aporte extra de hidratos de carbono.
- Tomar alimentos 1 ó 2 horas antes del ejercicio, considerando el aporte necesario de hidratos de carbono.
- Realizar un calentamiento previo de unos 10 minutos, y terminar con ejercicios de estiramiento y relajación durante otros 10 minutos.
- Utilizar calzado adecuado que permita la transpiración y que no oprima el pie.

Por último, hay que recordar que si los niveles de azúcar en sangre están descompensados, debe evitarse el ejercicio físico hasta que la situación esté controlada. Una vez que la situación esté bajo control, se debe comenzar a realizarlo de forma progresiva y moderada. Algunas señales que indicarán que se desaconseja la práctica de ejercicio, debiendo consultar con su médico cómo actuar:

- Glucemias superiores a 300mg/dl.
 - Acetona en orina.
 - Calor o frío excesivo.
 - Retinopatía o neuropatías avanzadas.
 - Dificultades para detectar hipoglucemias.
- Así que, adelante, asegúrate de estar preparado y ¡da el paso. ■





Jerian Glez Febles @Jlatingroove

Importantísimo el papel y beneficio de la salud oral en el control metabólico de pacientes con diabetes.



Nerea Guerrero Espinosa

Hola, soy diabética y hace un mes me cambiaron la agujas de los bolígrafos, y a partir de ahí, cada vez que me pincho con estas nuevas agujas, me salen como bultitos alrededor, no se si es por las agujas... Por si le ha pasado a alguien más.



Marisa Ruiz Santiago

Es muy importante la formación de los enfermeros educadores en diabetes. Sabemos que no es sencillo y además no está reconocido por el sistema de salud. Han quedado atrás los tiempos en que el médico dice al paciente: "tiene usted un poco o un mucho de azúcar. Ahora tiene que cuidarse, hacer dieta y ejercicio" y nuestro buen dulce personaje seguro que por ciencia infusa lo consigue.



Breves en la web



Diabeweb, nueva herramienta digital

Diabeweb es un servicio online que ofrece una selección de webs, apps, blogs y foros más rigurosos y actualizados sobre diabetes en la red. Esta selección está avalada por la Fundación RedGDPS, bajo la supervisión de un comité científico, e impulsada por ESTEVE. Su objetivo es ayudar a comprender mejor esta patología, encontrar herramientas digitales que faciliten su gestión diaria y, en definitiva, mejorar la calidad de la información que reciben miles de personas en España sobre la diabetes. La plataforma es colaborativa y permite a los usuarios valorar las webs o apps visitadas.

FreeStyle, ahora también para niños

El sistema de monitorización de glucosa FreeStyle Libre está indicado ya para niños y adolescentes con diabetes de entre 4 - 17 años, al obtener recientemente la marca CE (Conformidad Europea) que autoriza a que los menores también puedan utilizar este dispositivo. FreeStyle Libre de Abbott, disponible en varios países europeos desde el año pasado, está diseñado para cambiar la forma en la que las personas con diabetes miden sus niveles de glucosa y a ayudar a lograr mejores resultados de salud.





**CAROLINA
ZÁRATE**

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

Cada persona, un mundo

“Empezaré a hacer ejercicio.” Con esa frase “corremos” a inscribirnos en un gimnasio. No queremos perder tiempo y al día siguiente nos levantamos temprano y estrenamos la ropa deportiva. Comenzamos una rutina, pero pasan los días y ya no es tan emocionante mirarse en un espejo mientras vemos cómo sudamos y va mermando nuestra motivación. Y llega un momento en el que preferimos perder el dinero de la inscripción y usar las zapatillas nuevas un domingo cualquiera. ¡Sí, me incluyo! Mi único ejercicio tal vez es correr por las noches... ¡En alguna pesadilla!, porque no he encontrado la actividad física que me mantenga expectante, motivada y me divierta.

No me gustan los gimnasios, lo admito. Me parecen monótonos y artificiales. Pero eso no puede ser un freno para hacer ejercicio. Así como cada persona con diabetes es un mundo, el ejercicio también debe ser personalizado: disfrutar de las actividades al aire libre; correr en una máquina estática; los más osados, lo extremo; o ser principiantes en algún deporte para después hacerlo de forma profesional.

Pienso que ahí está la clave para que las personas comiencen a ejercitarse: indagar en los gustos de cada uno para elegir la actividad que se prefiera y no sólo acudir a hacer ejercicio, ya que el abanico de posibilidades es amplio.

Sea cual sea el ejercicio es sin duda el complemento de todo tratamiento para la diabetes y para prevenir otras enfermedades. Entonces ¡a qué esperamos para sudar! ■



**JULIO
GARCÍA**

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

Un primer paso hacia el deporte

El ejercicio no sólo es importante para el diabético. Poco a poco la sociedad ha ido asumiendo y poniendo en valor la importancia de la actividad física como una parte fundamental de la salud. Además, en el caso de las personas con diabetes, a todos los efectos positivos del deporte, se suma el hecho de que ejerce una enorme influencia sobre la insulina. Al aumentar la sensibilidad del cuerpo a la insulina, permite en muchos casos disminuir tanto la frecuencia como las dosis.

Sin embargo, el mero hecho de saber que es importante, o que nos indiquen que debemos realizarlo, no es motivador. ¿Hago deporte porque estoy motivado, o estoy motivado porque hago deporte? Ambas afirmaciones son ciertas y se retroalimentan. La práctica deportiva requiere un esfuerzo, sin embargo los beneficios llegan rápido.

No hace falta ser deportista profesional para disfrutar de los efectos de las endorfinas después de un paseo, un partido de baloncesto o una carrera. Además, la práctica deportiva permite relacionarnos con otras personas, salir de la rutina, nos aporta nuevas experiencias y es una fuente de autoestima porque mejora nuestra forma física y nuestra imagen.

Desde mi punto de vista lo importante es empezar. Probar diferentes disciplinas, ir descubriendo poco a poco en cuál nos sentimos más a gusto y nos aporta mejores sensaciones e incorporarla a nuestro día a día. ¡Solo preocúpate de dar el primer paso, el deporte ya se encargará de engancharte! ■

La fuerza de la motivación



LA PALABRA MOTIVACIÓN DERIVA DEL LATÍN MOTIVUS O MOTUS, QUE SIGNIFICA "CAUSA DEL MOVIMIENTO"

En psicología y filosofía, la motivación implica estados internos que dirigen el organismo hacia metas o fines determinados; son los impulsos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Este término está relacionado con «voluntad» e «interés».

En cierto modo, todos necesitamos sentirnos motivados por algo en nuestro día a día. Pequeños o grandes objetivos, diarios, mensuales, anuales o de toda nuestra vida, pero necesitamos una motivación que nos empuje a conseguir pequeños o grandes logros. Cuando tenemos una enfermedad crónica, la motivación tiene


que ser una parte importante de nuestra vida, de modo que nos ayude a perseguir más bienestar, ya sea físico (con el cumplimiento de un tratamiento farmacológico, por ejemplo) o emocional (sintiendo que no estamos excluidos o limitados por nuestra dolencia).

En los últimos años, las nuevas tecnologías van creciendo y diversificando sus utilidades en el entorno de la salud. Una de ellas es la gamificación que, en el entorno de la salud, pretende cambiar y motivar el comportamiento del paciente en el seguimiento de los tratamientos. Los comportamientos por hábito que tenemos las personas son muy difíciles de cambiar, sin embargo, está comprobado que a través del juego se puede conseguir cambiar ciertas costumbres. La gamificación consigue de manera amena y divertida, modificar hábitos que llevan a un paciente a lograr una vida más saludable o al cumplimiento de un tratamiento.

A menudo se asocian estos juegos a áreas de deporte o de nutrición, tan importantes en la prevención y tratamientos de enfermedades como la diabetes. ■



 palotesdedamel

 @productosdamel



SIN AZÚCAR





ENTREVISTA A... **Carolina Peñalver Fernández**

‘Es importante dejar el miedo en casa’

CARGO

Co-Fundadora del Proyecto Diabetic World Travel

Twitter / Facebook

@diabetictravell / Diabetic World Travel

Web

www.diabeticworldtravel.org

FILOSOFIA DE VIDA

Pasa por la sencillez, la honradez, la sinceridad y el altruismo. Podría nombrar a mucha gente con la cual me siento identificada y podría nombrar muchas frases que me definirían como persona, pero creo que si algo me define, es una palabra que por desgracia cada día está más olvidada, la palabra es VALORES

adecuado con la persona adecuada para mantener una conversación lo suficientemente alocada y aventurera en la cual ambas personas con algo que tenemos en común que son los valores, llegamos a la conclusión de que teníamos que dar un paso importante hacia delante

¿Qué aconsejas a aquellas personas que por tener diabetes renuncian a viajar?

Creo que lo más importante es dejar el miedo en casa y aventurarse a hacer pequeños viajes y poco a poco ir extendiéndolos, siempre con prudencia y asegurarnos de que llevamos el doble de medicación de lo que deberíamos de llevar y si es posible dividirlo en dos partes por un caso de pérdida o robo. Poner en conocimiento nuestro viaje a asociaciones o grupos relacionados con la diabetes, no sin antes informarnos en nuestros centros de salud para tener el máximo asesoramiento posible. ■

¿Cuál es su principal objetivo?

No hay un objetivo en concreto ya que a medida que vamos conociendo las diferentes formas de vida de la diabetes en el mundo, como camaleones nos adaptamos al medio para intentar en primer lugar dar la máxima información posible de la situación de los diabéticos a nivel mundial, y en segundo lugar aportar nuestras experiencias vividas para minimizar los riesgos de aquellas personas que quieren viajar por el mundo con diabetes

¿Qué beneficios crees que puede tener las NNTT para las personas con diabetes?

La tecnología es símbolo de comodidad, facilidad, información y bienestar sin olvidar que en ciertos países, más que una ayuda es un peso en nuestra mochila, ya que hay lugares en los que es inservible por su deficiente infraestructura, además de que no disponen de medios tan básicos para nosotros como la luz y el agua.

¿Cuáles serán los próximos retos de Diabetic World Travel?

Nuestro reto es facilitar a todo el mundo la información a través de nuestras experiencias.

¿Qué es Diabetic World Travel?

Una parte de mí, en la que las experiencias, los problemas y las vicisitudes del proyecto hacen que sea una ayuda para la gente. Nos encontramos en un momento en el que para nada el mundo es justo, en cada continente, en cada país, en cada cultura o en cada religión encontramos formas de vida totalmente diferentes a la nuestra y este proyecto tan solo trata de ser objetivo en el día a día de las vivencias de la diabetes en cualquier país del mundo. Alguien tiene que vivir esas experiencias para encontrar las dificultades y problemas.

¿Cómo surge el proyecto?

Mi espíritu y mi alma son viajeras y si a eso le sumamos mis valores hacemos el complemento perfecto para unir ambas en una salsa llamada Diabetic World Travel. Sé que no soy la persona que inicia el proyecto, sé que soy aquella persona que estaba en el momento



1,32 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 52,8 calorías.
 1 ración de alimento proteico x 40 calorías = 40 calorías.
 1,15 raciones de grasas x 90 calorías = 103,5 calorías.
 Total calorías por comensal: 196,3 calorías.

Pulpo a la parrilla con crema de patata



INGREDIENTES

CREMA DE PATATA

- 200 gr de patata
- 50 ml de leche desnatada
- 10 ml de aceite de oliva virgen extra
- 1 hoja de laurel / Sal fina

MOJO / SALSA

- 30 gr de aceite de oliva virgen extra
- 40 ml de agua / Sal fina
- 1 cucharadita pimentón picante
- 1 cucharadita pimentón dulce
- 15 gr de pan tostado

PULPO A LA PARRILLA

- 4 patas de pulpo de 100 gr. cada una

PARA DECORAR

- Cebollino
- Escamas de sal

PREPARACIÓN

Para la crema de patatas

- En una tartera con abundante agua, laurel y una pizca de sal, cocer los 200 gramos de patatas peladas, al menos durante 20 minutos en agua hirviendo.
- Una vez cocidas, escurrirlas y ponerlas en un vaso trituradas con los 50 ml de leche y los 10 ml de aceite de oliva virgen extra, hasta obtener una crema fina.

Para el mojo / la salsa

- Verter todos los ingredientes en un vaso triturador y triturar hasta obtener una pasta fina.

Pulpo a la parrilla

- Una vez cocido el pulpo, dejarlo templar, y marcarlo a la plancha en una sartén antiadherente.
- Cuando haya tomado color, retirar del fuego.

Montaje del plato

- Elegir la fuente en la que montar el plato y, en el centro de este, verter un cuarto de la crema de patatas.
- Seguidamente, encima, colocar la pata de pulpo marcada a la parrilla; y sazonar esta con escamas de sal y cebollino picado.
- Finalmente, tapar la pata con el mojo.

¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado