

**en3d**

REVISTA DIGITAL DE DIFUSIÓN GRATUITA

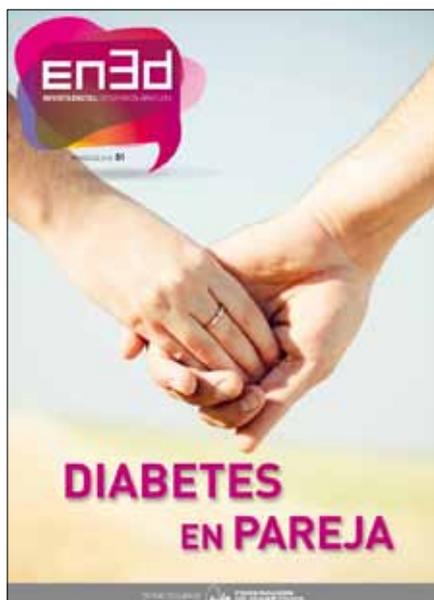
MARZO DE 2016 **51**

# DIABETES EN PAREJA

ENTIDAD DECLARADA  
DE UTILIDAD PÚBLICA



FEDERACIÓN  
DE DIABÉTICOS  
ESPAÑOLES



# sumario

03

**EDITORIAL**

El diálogo, la mejor medicina

04

**PORTADA**

Comunicación, formación y empatía

06

**ENCUESTA DEL MES**

Relación médico-paciente

06

**PERSONAS QUE**

¿Cómo puedo ayudar a mi pareja?

08

**REPORTAJE**

Actividad física y esperanza de vida

10

**DULCIPEQUES**

Nightscout, sistema de control a distancia

11

**CONSEJOS PRÁCTICOS**

Que nadie se sienta solo

12

**UNIVERSO 2.0 / BREVES WEB**

ARBreakfast, una app para saber qué comer/ Prescribir ejercicio físico

13

**LOS TOP BLOGGERS**

Carolina Zárate / Patricia Santos

14

**CON NOMBRE PROPIO**

Eva Benítez Ortiz:  
'La normalización es una tarea de todos'

15

**ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

Falsa torrija a la plancha rellena de chocolate

**FEDERACIÓN DE DIABÉTICOS ESPAÑOLES (FEDE).** Todos los derechos reservados. La información contenida en esta revista tiene como único propósito el de informar. FEDE no garantiza la exactitud ni la fiabilidad de los contenidos de la revista. Cualquier opinión aquí expresada será responsabilidad de su autor. Aunque parte de la información y de los contenidos tratados en esta revista se refieren a temas médicos, éstos no sustituyen a la visita médica, por lo que el lector no debe interpretarlo como tal.



FEDERACIÓN  
DE DIABÉTICOS  
ESPAÑOLES

ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

DIABETES  
DIFUSIÓN DIGITAL

02



## El diálogo, la mejor medicina

Un aspecto al que a veces no se presta demasiada atención en diabetes es el psicológico. Y es que, al ser una patología crónica, con la que se tiene que convivir durante toda la vida, las 24 horas del día, son muchos los factores que influyen en el buen control de los niveles de glucosa en sangre. En este sentido, la convivencia, cuando uno de los cónyuges tiene diabetes o cuando debuta un hijo, es más compleja, y hace que a veces que se produzcan o surjan conflictos.

A los que nos toca tener que charlar con padres o con pacientes en las asociaciones en estas situaciones, como es mi caso, solemos mencionar siempre este

tema, porque cuando está la diabetes de por medio, la estabilidad es más necesaria que nunca, aunque por experiencia propia sé que es muy difícil de controlar. Cuando tengo que visitar a unos padres con un niño en el hospital recién diagnosticado, lo primero que les traslado es la importancia del diálogo en pareja y en la familia; quizás esperan unos consejos más “profundos” o de otro tipo, y es posible que no sepan en ese momento valorar estos comentarios que les hago; pero cuando llegas a casa te das cuenta de que el día a día es crucial tener una buena comunicación y comprensión con la pareja, y no dudo de que los que acaban de debutar en diabetes, se darán cuenta de ello en seguida.

Como solemos decir los veteranos, vivimos CON la diabetes, no PARA la diabetes. Así que, amig@s, ánimo y dad prioridad al diálogo, puesto que de ello depende la estabilidad de lo que más queremos, nuestra familia. ■

**Andoni Lorenzo Garmendia**  
Presidente de FEDE

Email:  
fede@fedesp.es  
Twitter:  
@andonilor



# Comunicación, formación y empatía

Cuando se padece una patología crónica, la implicación de la persona afectada es fundamental, junto con el apoyo y el seguimiento de su equipo médico

Pero el hecho de vivir en comunidad hace que esta condición nunca quede aislada del entorno: es y será siempre una parte más de la persona, que deberá integrarla en su día a día y, por lo tanto e indirectamente, también en el de sus seres queridos.

En el caso de un adulto con diabetes, la implicación y la formación de la pareja debe fomentarse. Pero hay que recordar que, si ya de por sí la convivencia es complicada, el sumar a la ecuación esta patología, da una vuelta de tuerca más. Por ello, hay que contribuir a

que se sienta cómoda para implicarse, para lo que debe generarse una comunicación fluida. Pero con esto no es suficiente; debe irse más allá y no perder la perspectiva de quién tiene la diabetes y, en este sentido, realizarse un ejercicio de empatía. Es decir, que la persona con diabetes debe preocuparse igualmente por los sentimientos y estado de ánimo de sus familiares. De hecho, y aún no siendo los afectados directos de la patología, el miedo en temas concretos es incluso mayor en el entorno familiar que en la propia persona con diabetes. Así lo corrobora el estudio Actitudes, deseos y necesidades de las personas con diabetes (DAWN2), que señaló que un 63% manifestó tener miedo y ansiedad ante un empeoramiento severo de la condición del familiar con diabetes por “no haber podido hacer nada”; e incluso un 66% confiesa temer que los afectados sufran una hipoglucemia nocturna por no haber podido ofrecer la máxima atención necesaria.

En suma, que la carga emocional de los familiares de pacientes de diabetes es cuantiosa, y de ahí que, a través de la comunicación, se les deba prestar el apoyo necesario en cuanto a formación e información, para poder reducir en la medida de lo posible estos miedos que, a la larga, pueden acarrear otros problemas de salud. ■

## VACUNACIÓN: DE QUÉ Y POR QUÉ

En el número anterior de la revista EN3D se hablaba de la importancia de la prevención frente a ciertas dolencias y que, en algunos casos, pasa por la vacunación. Es por este motivo por lo que se proponía una encuesta para poder conocer en detalle los hábitos de vacunación de las personas con diabetes. Entre los usuarios que han participado, el 60% afirma vacunarse por recomendación médica, frente al 18% que lo hace por iniciativa propia, el resto, el 22%, asegura no vacunarse. Entre las personas con diabetes que optan por no vacunarse, un 40% dice que es porque se vacunaron de todo cuando eran niños; el 33%, porque nadie se lo ha recomendado; y un 17%, porque no han tenido necesidad o no se lo han planteado. Entre los participantes que sí han reconocido vacunarse, la enfermedad por la que más lo hacen es la gripe (un 60%), seguido del tétanos y del neumococo.





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  
DE LA PROMOCIÓN DE  
CAREY S.A. (INDUSTRIAS)

[www.dialbalance.com](http://www.dialbalance.com)



### RELACIÓN MÉDICO-PACIENTE

Una buena comunicación con el profesional sanitario resulta fundamental siempre pero, sobre todo, si se padece una patología crónica como la diabetes. En este sentido la relación médico - paciente ha ido evolucionando y ahora juegan un papel cada vez más señalado las nuevas tecnologías. Es por ello que desde la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) se está realizando una encuesta para conocer la opinión de los usuarios acerca de herramientas como la "telemedicina"; aquellas que emplean las tecnologías de la información y las telecomunicaciones, para proporcionar asistencia médica, independientemente de la distancia que separa al que da respuesta del que la recibe. ¿Consideras que la telemedicina puede mejorar el seguimiento del tratamiento de una patología crónica como la diabetes? Te solicitamos que colabores con nosotros dedicando unos minutos a contestar las preguntas de este cuestionario al que se puede acceder a través del siguiente enlace.



### ¿Cómo puedo ayudar a mi pareja?

La diabetes implica cambios, tanto en la vida de quien la padece, como en la de aquellos que están a su alrededor. Convivir con una persona con diabetes, y además ayudarle a encontrarse mejor, es todo un reto, además de una responsabilidad y un acto de amor.

Los cambios en la dieta, los horarios de comida, las citas con el médico o las preocupaciones por el futuro son algunos de los acompañantes de esta patología, cosas con las que se tienen que convivir. Por eso, para que la diabetes no controle la vida de quien la padece, es muy importante aprender cómo cuidar de la pareja y de uno mismo.

Antes de nada hay que entender que quien tiene diabetes es una persona y que la pareja es otra. Da igual cuánto afecte su patología o cuánto preocupe por su bienestar: quien sufre diabetes no es la pareja; por lo tanto, aunque es verdad que se puede ayudar, no se puede cargar con la responsabilidad de cuidar de alguien en su lugar. No es al compañero a quien corresponde tomar decisiones, seguir un tratamiento o hacer ejercicio; su papel no es el de guardián o criticar, y sobre todo, debe aprender dónde está los límites.

Nosotros te ayudamos proponiéndote algunas cosas en las que sí creemos que puedes ayudar. Léelas aquí:

<https://www.personasque.es/diabetes/salud/diagnostico/pareja-convivencia-611>



#### PERSONAS QUE

conviven con la diabetes

[www.personasque.es/diabetes](http://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**



# Actividad física y esperanza de vida

**A estas alturas hablar de lo importante que es para la salud realizar actividad física no desvela nada novedoso, pero en ocasiones distintos estudios aportan datos cuantitativos sobre esta realidad que pueden ser un acicate para aquellas personas que practican deporte y para los que todavía no se han animado a hacerlo**

Y es que según un análisis de distintos estudios sobre el ejercicio, este podría aumentar la esperanza de vida hasta 4 años. Un grupo de investigadores analizaron datos provenientes de seis estudios incluidos en el Consorcio de Cohortes del Instituto Nacional del Cáncer de Estados Unidos mostrando cómo las personas más activas pueden llegar a alargar su esperanza de vida entre 3,4 y 4,5 años. La investigación analizó el índice de masa corporal (IMC) y la actividad física de una muestra unos 640.000 individuos, mayores de 40 años, con el objetivo de

determinar la relación entre la práctica de ejercicio físico en la edad adulta y el aumento de la esperanza de vida durante un periodo de seguimiento de diez años.

Los resultados revelaron que la esperanza de vida se puede elevar hasta en 3,4 años en aquellos que realizan actividad física moderada, como puede ser caminar deprisa y, en 4,2 años para aquellos que superan en más del doble la recomendación de practicar ejercicio al menos durante 150 minutos a la semana. Otro de los aspectos analizados

fue la influencia de la actividad física en la esperanza de vida según el peso de las personas. Se pudo comprobar que aquellas que presentaban un peso normal y además eran activas, podían aumentar su esperanza de vida hasta en 7,2 años, comparado con las que eran más inactivas y las más obesas.

Si bien es cierto que todos estos datos dependen de multitud de factores, resultan motivadores y en ocasiones necesarios para que aquellas personas físicamente activas lo sigan siendo y para que las que no lo son, comiencen a valorar la posibilidad de calzarse unas zapatillas.

Puedes ampliar la información sobre este estudio en el siguiente enlace. ■



SANDRA DE MIGUEL  
Responsable de  
Comunicación de FEDE

@FEDE\_Diabetes

SIN AZÚCARES.

SIN CALORÍAS.



SIN AZÚCARES

**AQUARIUS**  
LIBRE

*un producto de The Coca-Cola Company*

**AQUARIUS**  
LIBRE

# Nightscout, sistema de control a distancia



**Son muchos los conceptos que se necesitan conocer para cuidar de un niño con diabetes, puesto que hay que asimilar las características de la enfermedad. Supone una gran responsabilidad para el adulto que es consciente de las dificultades**

Por otra parte, el menor también corre riesgo si está a cargo de un adulto que no es consciente de las graves dificultades que pueden surgir derivadas de esta patología. En este sentido, profesores que no se involucran, papás de amigos o familiares que se asustan o espacios donde se les rechaza se suman a los propios miedos de los padres que sienten que explicar demasiado acerca de la enfermedad es un problema, pero que quedarse corto bloquea la resolución ante una situación no pautada.

Para nosotros, los padres de niños con diabetes, poder disponer de un contacto directo para resolver y dar apoyo e indica-

ciones en caso necesario puede significar la diferencia entre superar situaciones de riesgo o no, e incluso lograr una mayor estabilidad glucémica. Hace unos días me sorprendía al escuchar a un grupo de psicólogos decir que existía un problema de excesivo control sobre la enfermedad, atosigando en consecuencia a los niños; lejos de ello la mayoría de los papás que nos encontrábamos allí presentes, considerábamos que todas las acciones que nos permitan tener un mejor control sobre la diabetes facilitarán a nuestro hijo la esencial integración en sus actividades.

En el mismo coloquio conocimos de NIGHTSCOUT, un sistema con el que es

posible conocer los niveles de glucosa de tu hijo en tiempo real, mientras el niño está jugando en casa de un amigo, en el cole o en el entrenamiento. ¿Os dais cuenta de lo que esto supone? Creo que desde que nuestra hija debutó hace cinco años hemos tenido la suerte de vivir grandes avances en pero sin duda NIGHTSCOUT resuelve una gran inquietud que tenemos los padres, y su objetivo es permitir la monitorización remota del nivel de glucosa de la persona con DM1 portadora del MCG. ■





# Que nadie se sienta solo

**Habitualmente nos esforzamos en destacar la importancia de la aceptación de la diabetes por parte de las personas diagnosticadas: cómo han de crear hábitos sanos, informarse, cuidarse, contar con los recursos que necesita...**

**H**ablamos de las personas del entorno en un tono, para qué negarlo, bastante exigente. Nuestra pareja y familia han de cuidarnos, comprendernos, aprender sobre la enfermedad y ayudarnos en los pequeños cambios de rutina. En el caso de niños, se trata de una necesidad muy clara de apoyo familiar, pero en el caso de adultos, quizás podamos incluir una nueva visión.

El concepto de diabético tipo 3 es bastante reciente, a la vez que original, y creo que merece su hueco. Es muy importante que la persona con diabetes sepa que cuenta con su pareja y su familia de forma incondicional para evitar cuadros de estrés y sentimientos de culpa o tristeza, muy negativos para el control de la enfermedad. Pero tampoco hay que olvidar que

nuestra pareja o familia también sufre por nosotros, siente incertidumbre y la responsabilidad de atendernos lo mejor posible. Así que démosles su pequeño homenaje, porque son también luchadores a nuestro lado. Qué podemos ofrecerles:

## Empatía

El ejercicio de ponernos en el lugar del otro es fantástico: pedimos que nuestros seres queridos entiendan nuestra situación, pero no está de más pensar cómo se sienten ellos.

## Comunicación

Es el pilar de nuestro núcleo familiar, y expresar sentimientos, miedos y necesidades de cada uno nos hará unirnos. Ojo, este privilegio no es exclusivo de la persona que tiene diabetes: nuestra pareja,

por ejemplo, también debe expresar sus inquietudes, y no debemos hacerle sentir culpable por tenerlos.

## Nuevos hábitos compartidos

Sabemos que ayuda mucho que la familia se una a nuestros nuevos hábitos, los cambios compartidos son agradables. Pero esto no significa que podamos organizar todo a nuestro antojo. Debemos ser flexibles y generosos, pensar juntos en nuestros planes y adecuarnos a las necesidades de la diabetes sin que esto nos impida divertirnos o planear nuevas cosas.

## Autonomía

La dependencia puede crear un vínculo que a la larga nos agote: contar con apoyo no ha de crear una relación de dependencia, podemos ser perfectamente autónomos contando con ayuda y apoyo. ■



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



**Fernando Santos G @fsg\_monje**

#TuiteaDiabetes3 En el debut, el intercambio informacional será clave para la adhesión del paciente al tratamiento.



**Jaque Benedetti** (Escuela de Pacientes Castilla la Mancha)

¡Qué bueno! Aquí en la ciudad de La Plata, Argentina, ni siquiera existen los grupos de autoayuda. Lo único que tenemos son los médicos especialistas en diabetes y un centro que te informa y regala cosas relacionadas con la enfermedad cuando vas por primera vez.



**Rocío Sevilla Martínez** (FreeStyle Libre aprobado para niños).

Yo he tenido que comprarlo pues no detecto las hipoglucemias y en casa están más tranquilos llevando el sensor. La verdad que hoy acabo de cambiar mi primer sensor y he de deciros que en los 14 días que lo he llevado es una maravilla. No es nada barato, pero merece la pena. Al menos yo me encuentro más tranquila y es una maravilla que ya lo hayan aprobado para los niños porque seguro que muchas madres podrán dormir más tranquilas.



Breves en la web



**ARBreakfast, una app para saber qué comer**

Una nueva aplicación de realidad aumentada, desarrollada por investigadores de la Universidad Politécnica de Valencia, enseña a los niños con diabetes a relacionar alimentos con raciones de hidratos de carbono, para que controlen su glucemia. El primer prototipo de la aplicación, llamado ARBreakfast, está pensado para menores de entre 5 y 12 años. Se les muestra las raciones de hidratos de carbono de una serie de alimentos propios del desayuno que deben aprender, para luego participar en un juego interactivo en el que tienen que adivinar las raciones de hidratos de carbono.

**Prescribir ejercicio físico**

Se ha presentado la primera "Guía para la Prescripción de Ejercicio Físico en Pacientes con Riesgo Cardiovascular", realizada por la Sociedad Española de Hipertensión-Liga Española para la Lucha contra la Hipertensión Arterial. Tiene como objetivo dotar a los profesionales sanitarios de soporte informativo para la prescripción correcta del ejercicio físico y concienciarles sobre la importancia que tiene su adecuada realización. Además, la asociación ha creado la herramienta "Fittpress", que facilita la prescripción individualizada a pacientes según su riesgo cardiovascular y el seguimiento de los objetivos a conseguir.





**CAROLINA  
ZÁRATE**

Bloguera de [www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com](http://www.blogdiabeticotipo1.blogspot.com)  
Email: [carolina\\_zarate@msn.com](mailto:carolina_zarate@msn.com)  
Twitter: [@Carolina\\_tipo1](https://twitter.com/Carolina_tipo1)

## Todos vivimos la diabetes

Hay quienes no tienen diabetes, pero la sienten porque la viven de cerca, ese es el caso de los familiares de las personas con diabetes. Cuando me diagnosticaron diabetes tipo 1 la noticia no sólo fue para mí, sino también para mi familia. Aunque ya tenía la suficiente edad para hacerme cargo de mi condición, mi familia fue y ha sido un apoyo incondicional con el que logré superar el diagnóstico y seguir adelante con mi nuevo estilo de vida.

Los cambios que tuvimos que asumir todos, en especial con la alimentación, nos llevó a consumir productos más sanos y aprender a interpretar su etiquetado. Aquí todos ganamos, porque aunque parezca tedioso, seguir una alimentación saludable beneficia tanto a quien tiene diabetes como a quien no.

Ellos confían en mí y mi capacidad de controlar mi diabetes; mi familia no se centra en mi condición, tener diabetes no me hace diferente, simplemente tengo distintas necesidades, pero no por eso todo va a girar en torno a mí. Por lo que mi familia no tiene que limitarse ni yo tampoco, y hay momentos en los que ellos se adaptan a mi condición, y otros en los que lo hago yo.

Eso es parte de la convivencia, sea con nuestra familia cercana, parejas o amigos. En todos los ámbitos debemos involucrar a las personas que tenemos cerca, para que comprendan de qué se trata nuestra condición y sean participes, pero no para que carguen con nuestra diabetes. Nosotros mismos debemos ser capaces de tomar decisiones y eso se logra con educación y la capacidad de tomar el control de la diabetes. ■



**PATRICIA  
SANTOS**

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

## El valor del tipo 3

Últimamente se habla mucho de un nuevo tipo de diabetes, la 3. Cada vez hay más y, sin embargo, en ocasiones no se les tiene en cuenta. Si os preguntáis quiénes son los diabéticos tipo 3, solo tenéis que mirar a vuestro alrededor; son tus padres, tus amigos, tus hijos, tu familia o tu pareja. Todos ellos también viven la diabetes y aprenden todo lo rápido que pueden para hacer nuestro día a día más sencillo. Pero aquellos que la vivís en vuestro propio cuerpo, ¿os habéis preguntado qué sienten los diabéticos tipo 3? Yo, sinceramente, y después de 18 años con diabetes, nunca me he planteado cuáles fueron los sentimientos que afloraron en las personas que tengo alrededor, aunque sí que les he ayudado a entender y comprender mi patología. En este punto os cuento lo que me decía mi pareja, estos días, cuando le hice las siguientes preguntas: ¿qué pensaste cuando supiste que tenía diabetes?, ¿cuáles eran y son tus miedos?, ¿cómo crees que te he ayudado a sentirte seguro?

Lo primero es que entendió que tenía una enfermedad crónica y que tendría que vivir con ella para siempre. Sus conocimientos sobre la diabetes eran mínimos pero sabía que yo podía ser fuente de información y aprendizaje para él, porque siempre me mostré abierta. Sus primeros miedos fueron las bajadas de glucosa. Mi pareja siempre me dice que mi conocimiento y ser abierta a explicarle todas las situaciones le han ayudado a ver la diabetes con normalidad, es una compañera de camino.

Como conclusión, diré que a los tipo 3 hay que ayudarles a entender y después ellos serán tu mayor apoyo; te comprenderán y te ayudarán en tus objetivos. Os animo a enseñar, compartir y aprender mutuamente, pues el camino se vuelve mucho más sencillo. ■



ENTREVISTA A... **Eva Benéitez Ortiz**

*“La normalización es una tarea de todos”*

**CARGO**  
CEO Mimökki.es

**Twitter / Facebook**  
[twitter.com/mimokki.es](https://twitter.com/mimokki.es)  
[www.facebook.com/Mimokki](https://www.facebook.com/Mimokki)

**Web**  
[www.mimokki.om](http://www.mimokki.om)

**FILOSOFIA DE VIDA**  
Porque conformarse con las cosas tal como están si pueden mejorar.

**¿Qué es Mimökki?**  
Mimökki es una tienda online con un concepto diferente de cuidar de la salud desde la moda y el diseño. Está demostrada la influencia del estado de ánimo en la forma de sobrellevar la enfermedad, por ello, ofrecemos productos atractivos y divertidos pero sin perder su función principal.

**¿Cómo surge el proyecto?**

Tras muchos años trabajando en el sector sanitario detecté una necesidad, por parte de los pacientes, de productos que facilitaran el manejo de su enfermedad, de ahí surgió la idea de crear una empresa que les ofrezca una alternativa para que su día a día sea más agradable.

**¿Cuál es su principal objetivo?**

Ayudar a las personas con diabetes, alergias u otro tipo de afecciones con accesorios más acordes a su personalidad y promocionar la salud desde un punto de vista más positivo y optimista, dando visibilidad a estas enfermedades, contribuyendo con ello a la educación

de la sociedad. En Mimökki pensamos que normalizar las diferencias que un problema de salud nos pueda causar es una tarea de todos.

**¿Qué tipo de productos pueden encontrarse en Mimökki?**

Disponemos de un variado catálogo de productos dependiendo de la patología que se padezca y que día a día vamos ampliando. En el caso de las personas con diabetes quizá los más demandados sean las pulseras identificativas para niños y adultos, Diasecure un accesorio que permite transportar fuera de casa junto con la insulina y la medicación las agujas nuevas y usadas y las conocidas Carteras de frío; es curioso pero no todas las personas que utilizan insulina saben que a más de 30 grados pierde su eficacia.

**¿Qué papel juegan aquí las NNTT?**

Es evidente que las tecnologías de las que disponemos hoy en día permiten un mayor control de la diabetes, proporcionan a la persona un mejor conocimiento sobre su enfermedad y facilitan una relación más cercana médico - paciente gracias a la telemedicina.

**Mimökki ha sido reconocida. A partir de ahora, ¿cuáles son los siguientes retos?**

Si, Mimökki tuvo la suerte de participar y ganar la primera edición del Programa Gamechangers, una iniciativa creada por Unltd Spain para fomentar el emprendimiento social. En 2014 fuimos finalistas

en el concurso Emprende con Vodafone. En cuanto a los retos, está el de facilitar el acceso a nuevos productos que contribuyan a mejorar la calidad de vida de las personas que sufren algún tipo de patología desarrollando una línea propia de estos productos con diseño exclusivo, basado en el feedback directo de los pacientes. ■



2,43 raciones de hidratos de carbono x 40 calorías = 97,2 calorías.  
 0,73 raciones de alimento proteico x 40 calorías = 29,2 calorías.  
 0,33 raciones de grasas x 90 calorías = 29,7 calorías.  
**Total calorías de cada comensal: 156,1 calorías**

# Falsa torrija a la plancha rellena de chocolate



## INGREDIENTES

- 4 rebanadas de 30 gramos de pan blanco del día anterior
- 4 onzas de chocolate con leche sin azúcares añadidos de 10 gramos cada una
- 150 gramos de leche desnatada
- 1 ramita de canela
- Cáscara de medio limón
- 8 gramos de sucralín
- 4 claras de huevo
- 2 yogures naturales desnatados edulcorados

## PREPARACIÓN

### Para la leche aromatizada:

- Un par de horas antes se hierve unos minutos en un cazo la leche con la rama de canela y la cáscara de limón.
- Tapar el cazo y dejar infusionar unas horas.

### Para las torrijas

- Cortar las 4 rebanadas de pan (eliminar toda la corteza del pan y darle una forma rectangular).
- Hacer una incisión con un cuchillo en la rebanada de pan para que sea más fácil introducir la onza de chocolate.
- Mezclar las claras de huevo con la leche infusionada; bañar las torrijas con la

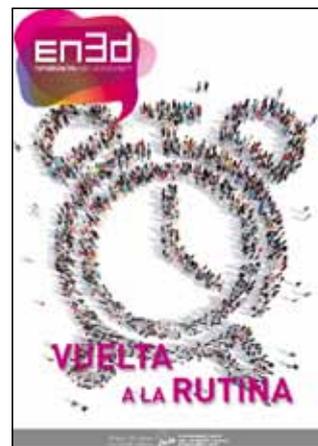
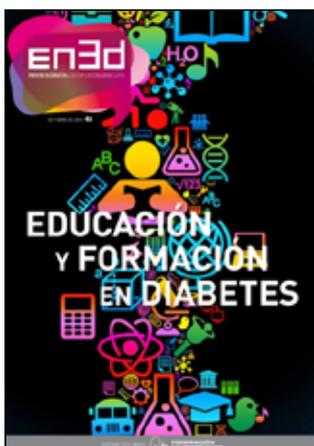
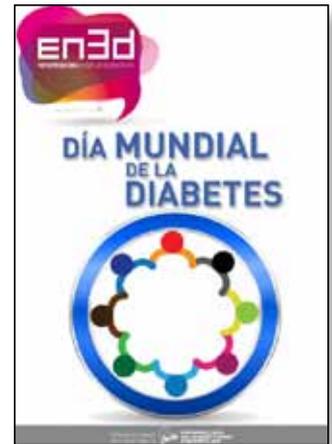
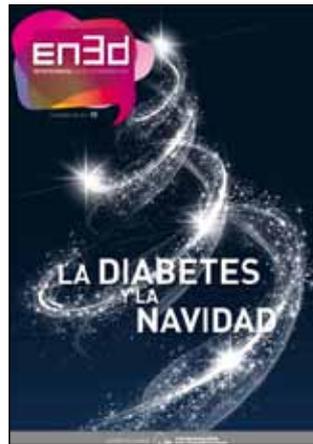
mezcla y dejar reposar en ella una media hora para que el pan absorba bien la mezcla.

- En una sartén antiadherente caliente con una gota de aceite de girasol, hacer las torrijas a la plancha por todos los lados. Retirar a un plato con papel absorbente para eliminar los posibles restos de aceite.

### Para la presentación

En cada uno de los 4 platos se pone medio yogur natural desnatado edulcorado batido a tipo de salsa; encima, colocar la torrija y, finalmente, decorar con unos gajos de mandarina pelada al vivo, unas frambuesas y unas hojitas de menta.

# ¿Te perdiste algún número?



Síguenos en...



...y mantente informado