



Participación  
imprescindible

Una fecha  
clave

Abriendo  
camino



# Contenido

MAYO  
DE 2024

PRESIDENTE  
Juan Francisco Perán Perán

GERENTE  
Mercedes Maderuelo

RESPONSABLE DE PROYECTOS  
Ana Sánchez

DISEÑO Y MAQUETACIÓN  
Javier López

COLABORADORES  
Irene Caballero, Diego Campos,  
Jonatan García, Noélia Herrero  
y M<sup>a</sup> José Rego.

REDACCIÓN FEDE  
Centro Cívico "La Avanzada"  
C. La Habana, 35.  
28945 Fuenlabrada

- 04. El Editorial  
Participación imprescindible
- 06. Actualidad hoy  
Empoderamiento necesario
- 08. Tribuna Juan txo Remón Virto  
Una fecha clave
- 10. Tribuna Enara Chimeno Ventades  
Abriendo camino
- 12. Tribuna Raúl Fernández Delgado-Marqués  
Un asociacionismo fuerte
- 14. Tribuna Andrea Dourado  
Un lugar para compartir
- 16. Tribuna Lautaro Luna  
Una experiencia única
- 18. La entrevista  
Dr. Ignacio Díez
- 22. Cocina sencilla  
Por una diabetes con sabor – 30 recetas deliciosas

# FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE DIABETES (FEDE)

## VISITA NUESTRA NUEVA WEB



[www.fedesp.es](http://www.fedesp.es)



Encuentra, a través de este mapa, todas las asociaciones y federaciones de personas con diabetes, miembros de FEDE, por comunidad autónoma. En cada entidad, se incluye información sobre cómo llegar, sus datos de contacto y su horario de atención.

Federaciones y asociaciones

## Carta del Presidente

# Participación imprescindible

**S**iempre se ha dicho que los jóvenes son “el futuro de las asociaciones”. Sin embargo, esta afirmación no es cierta. Los jóvenes son ya el presente de la diabetes. A pesar de ello, en muchas ocasiones, las asociaciones no les ofrecen el espacio y la capacidad de decisión que realmente merecen. Los jóvenes tienen sus propios intereses y necesidades específicas. Y por ello, contar con espacios como el Congreso “Juventud y Diabetes”, impulsado por la Comisión de Jóvenes de la Federación Española de Diabetes (FEDE) es imprescindible.

Se trata de un evento que, este año, ha celebrado su tercera edición, en la ciudad de Vitoria-Gasteiz. Como en ediciones anteriores, el principal objetivo del encuentro ha sido dotar a jóvenes con diabetes de toda España de un espacio propio, en el que compartir experiencias, vivencias e impresiones sobre su propia patología, pero también sobre el papel que ocupan dentro de las asociaciones, con el fin último de potenciarlo.

Para ello, se contó con un programa repleto de talleres, impartidos por pacientes expertos y profesionales sanitarios, que recorrieron los principales temas de interés de este colectivo: nuevas tecnologías para el control de la diabetes, avances científicos en el ámbito de esta patología o charlas formativas, entre otros.

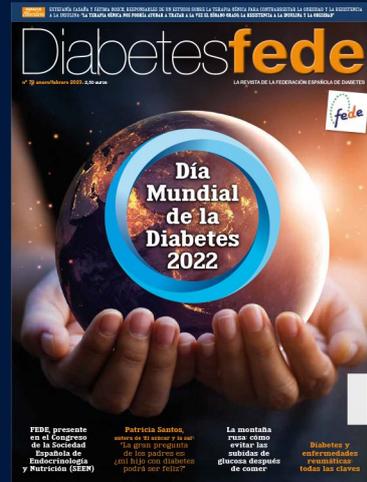
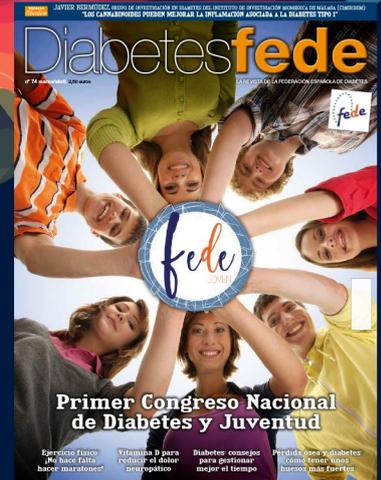
Del mismo modo, también hubo espacio para el ocio y la creación de lazos y vínculos de amistad entre los asistentes. Y es que, si algo nos resulta reconfortante, es poder ver como, en muchas ocasiones, los jóvenes que ahora acuden al Congreso “Juventud y Diabetes” fueron, una vez, niños y niñas que acudieron a los campamentos organizados por las federaciones y asociaciones miembro de FEDE, a los cuales hemos tenido la oportunidad de ver crecer junto a nosotros.

Por estas razones, el Congreso “Juventud y Diabetes” se ha consolidado como una de las actividades más relevantes puestas en marcha de FEDE y que, desde luego, seguiremos impulsando, con la mayor de las ilusiones, durante muchos, muchos años más. ■



Juan Francisco Perán  
Presidente de FEDE

# ¡SUSCRÍBETE!



**POR SÓLO 14€**  
**5 REVISTAS EN TU DOMICILIO**



CONSULTA  
**PRECIOS ESPECIALES**  
PARA ASOCIACIONES

Llama al **914 401 247**  
o envíanos un e-mail a:  
**suscripciones@diabetesfede.com**

# Diabetes en la infancia y en la juventud

## EMPODERAMIENTO

# NECESARIO

CERCA DE **100.000** JÓVENES DE HASTA **34 AÑOS** TIENEN DIABETES EN ESPAÑA. DE HECHO, SE TRATA DE UNA DE LAS PATOLOGÍAS CRÓNICAS MÁS COMUNES EN ESTE GRUPO POBLACIONAL Y SU **PREVALENCIA CONTINÚA EN AUMENTO**. LO CIERTO ES QUE LOS JÓVENES CON DIABETES SE ENFRENTAN A RETOS PROPIOS DE SU EDAD Y DIFERENCIADOS DEL RESTO DE PACIENTES.



Firma: Redacción de FEDE



**E**n cuanto a la infancia, la diabetes continúa hoy en día marcando la experiencia escolar de los miles de niños que conviven con la diabetes tipo 1. Lo cierto es que los centros educativos no cuentan con los recursos necesarios para atender las **necesidades específicas** del alumnado con diabetes.

En este contexto, la Federación Española de Diabetes (FEDE), con el apoyo de **Sanofi**, trabaja desde 2021 en la introducción en España del "Programa KIDS", un proyecto internacional de educación terapéutica en diabetes en las aulas, impulsado por la Federación Internacional de Diabetes (IDF, por sus siglas en inglés), y que se ha implementado en 59 países. Se trata de un paquete de materiales gratuitos sobre el manejo de la diabetes, dirigidos a alumnado, familiares y profesionales de la educación.

Otra de las grandes situaciones de discriminación a la que se enfrentan los jóvenes con diabetes se produce en el ámbito del acceso al empleo público. Hasta la aprobación, por parte del Consejo de Ministros, de la modificación de los cuadros de exclusión médico para acceder a determinados puestos de empleo público, en 2018, las personas con diabe-

tes no tenían opción de ingresar en los cuerpos de la Policía Nacional, la Guardia Civil o Vigilancia Aduanera, entre otros puestos de la Oferta de Empleo Público.

Desde entonces, se han actualizado los cuadros médicos de exclusión de las convocatorias, eliminando, per se, la diabetes, como causa para no acceder a las mismas. Sin embargo, los pacientes denuncian que la normativa actual se incumple y que, en la práctica, continúan no siendo seleccionados en estas convocatorias, por el mero hecho de tener diabetes, y a pesar de mantener un buen control de la misma. Para paliar esta situación, FEDE lleva a cabo diferentes acciones, desde campañas de concienciación, hasta reuniones con la Administración, pasando por un acuerdo con el Ministerio de Hacienda y Función Pública para la revisión individual de los casos de discriminación denunciados, así como con otras entidades, como el **Sindicato Unificado de Policía (SUP)**.

En resumen, estas son algunas de las iniciativas que, junto al Congreso "Juventud y Diabetes", muestran el compromiso de la Federación Española de Diabetes (FEDE) con sus jóvenes y su calidad de vida. Si no quieres perderte ninguna novedad, ¡mantente atento a las redes sociales de FEDE! ■

Vicepresidente 1º de la  
Federación Española de Diabetes (FEDE)  
Presidente de la Asociación Navarra de Diabetes (ANADI)  
Miembro de la Comisión de Jóvenes  
de la Federación Española de Diabetes (FEDE)



## Juantxo Remón Virto

# Una fecha clave

**E**ste año, desde la Comisión de Jóvenes de la Federación Española de Diabetes (FEDE), hemos tenido el placer de impulsar el III Congreso "Juventud y Diabetes".

Esta comisión, a la que nos referimos también como FEDE Joven, nació de la necesidad de darles voz y reforzar su papel en las asociaciones. Entre las actividades que ponemos en marcha, destaca la celebración anual del Congreso "Juventud y Diabetes", cuya primera edición se celebró en 2021 y que fue creado con un objetivo muy claro: convertirse en una fecha imprescindible para jóvenes con diabetes de toda España.

Lo cierto es que, aunque la Federación Española de Diabetes (FEDE) organiza, también de forma anual, su Congreso Nacional, hasta la creación de este encuentro no existía en España un espacio propio y concreto para que los jóvenes con diabetes puedan intercambiar sus experiencias, y que sirva para la reflexión sobre su situación dentro del asociacionismo.

Desde FEDE, consideramos que, precisamente, este es un tema imprescindible, no solo para el futuro de las asociaciones, sino para su presente. Una de las cosas que más me llena de orgullo en estos encuentros es poder hablar con jóvenes que forman parte de las juntas directivas de sus respectivas asociaciones, además de otros que, poco a poco, se animan a crear grupos de juventud para poder impulsar sus propios proyectos y acciones.

Sin duda, los veteranos tenemos muchas cosas que aportar al colectivo de personas con diabetes, pero garantizar un relevo generacional es imprescindible para la supervivencia de las asociaciones y, por consiguiente, para la calidad de vida de los pacientes. Para ello, es importante que los jóvenes se sientan escuchados. Porque, además de espacios en los que expresar sus inquietudes, es necesario otro elemento: que las juntas directivas sean conscientes de su importancia, que les escuchen y que integren sus peticiones en sus actividades recurrentes. ■

# NO DES LA ESPALDA A LA DIABETES

**#PorTuDerechoALaSalud**



Federación  
Española de Diabetes



Coordinadora de la Comisión de Jóvenes de la Federación Española de Diabetes (FEDE)  
Vicepresidenta de la Asociación de Diabetes de Álava (ADA)

## Enara Chimeno Ventades



# Abriendo camino

**E**l pasado mes de abril celebramos el III Congreso "Juventud y Diabetes". Una acción que llevamos a cabo desde hace tres años y que inició Antonio Salinas (@diabe\_tic) en Antequera. La verdad es que no podríais imaginar todo el trabajo que hay detrás y por eso mismo admiro tanto a personas como él, que nos van abriendo el camino a los y las demás poco a poco.

Este año decidimos cambiar de aires y traer el congreso al norte, algo que me hizo mucha ilusión, ya que conseguir que 50 jóvenes de toda España vengan a tu "casa" siempre es algo emocionante. Vimos las posibilidades que teníamos en Vitoria-Gasteiz y la accesibilidad y decidimos tirar para adelante con ello. Y la verdad es que el equipo de FEDE Joven está muy contento con el resultado.

En este congreso, además de las charlas de expertos en tecnologías, salud mental, endocrinos profesionales, etc., desde FEDE Joven hemos querido hacer mucho hincapié en el asociacionismo y en la importancia que tenemos las personas jóvenes en nuestras asociaciones. Somos el presente y tenemos que luchar por crear un mejor futuro. Tenemos que entrar en las juntas directivas y ayudar desde dentro. Crear grupos de jóvenes en todas las

federaciones autonómicas y luchar por el ahora y por todas las personas que vendrán por detrás.

Volviendo al **fin de semana**, me gustaría recalcar que fue increíble, lleno de momentos especiales para todas las personas asistentes. Porque no hay nada más importante que poder juntarnos con gente que vive con nuestra misma patología, porque somos los que mejor nos vamos a entender y mejor nos vamos a poder ayudar y apoyar.

Creo que estos congresos son una experiencia única y animo a todas las personas que este año no hayan podido acudir, que se animen a los próximos. Que estoy segura de que habrá más.

Y me gustaría acabar esta pequeña reflexión dando las gracias a todas las personas que asistieron, a Juantxo, a Raúl y a todo el equipo de la Federación Española de Diabetes (FEDE), por haber confiado en mí para llevar adelante este proyecto, y sobre todo por confiar en nuestra labor para poder ayudar y acompañar a todas esas personas jóvenes que quieren participar en sus asociaciones.

De todo corazón. ¡Gracias! Nos vemos el año que viene. ■

# PRIORIDADES DE LAS PERSONAS CON DIABETES

1	Equidad nacional en diabetes	
2	Educación diabetológica	
3	Sanidad centrada en la cronicidad	
4	Material y asistencia sanitaria de calidad	
5	Participación en la toma de decisiones	
6	Concienciación y prevención	
7	Inversión, investigación y NNTT	
8	Igualdad social, laboral y educativa	

Miembro de la Junta Directiva de la Federación de Asociaciones de Diabetes de la Comunidad de Madrid (FADCAM)

Presidente de la Asociación Diabetes Pinto (ADPinto)

Miembro de la Comisión de Jóvenes de la Federación Española de Diabetes (FEDE)



## Raúl Fernández Delgado-Marqués

# Un asociacionismo fuerte

**E**l mundo de los jóvenes dentro del asociacionismo no es fácil, por ello hace unos años Antonio Salinas – actual presidente de la Asociación Granadina de Diabetes (AGRADI) – creó un proyecto en el que los jóvenes de toda España se pudiesen juntar e intercambiar opiniones, actividades, ideas, etc., sobre la diabetes.

Este año Juanxo Remón Virto, Enara Chimeno Ventades y Raúl Fernández Delgado – Marqués hemos organizado el III Congreso “Juventud y Diabetes” en Vitoria-Gasteiz. En él, quisimos ayudar a los jóvenes asistentes a afrontar nuevos proyectos y por ello se impartió un taller sobre cómo coordinar un departamento de juventud dentro de las asociaciones a las que pertenecemos, ya que creemos que es algo muy importante.

En dicho taller, dialogamos sobre el papel que tenemos los jóvenes en el mundo asociativo, como debemos plantear y crear actividades para los más pequeños y para nuestros iguales, ya que ellos podrán ser los que en un futuro lleven las riendas de las asociaciones.

Creemos que difundir una educación diabetológica a toda la población es un tema importante y muchos jóvenes, si ven a personas mayores, no son muy receptivos; pero si ven a personas de su

misma edad, con sus mismas condiciones van a reaccionar de una manera diferente, y es posible que hagan mayor caso a sus iguales y, por lo tanto, a su diabetes. Por eso, debemos crear departamentos de jóvenes en las asociaciones, crear una red en cada asociación que crezca y vaya evolucionando para crear un asociacionismo fuerte y que llegue a todos los rangos de edad.

¿Cómo conseguir crear un departamento de juventud dentro de mi asociación? Es una buena pregunta y, como con el resto de proyectos dentro de una asociación, es con mucha paciencia y con mucha ilusión como se van creando poco a poco proyectos dirigidos a los más pequeños y a los jóvenes; y que estos proyectos estén dirigidos por los propios jóvenes, que busquen las actividades que a ellos más les gusten y que tengan voz dentro de la junta directiva, siendo uno más. Al principio necesitarán más ayuda de las personas que llevamos más años en el mundo del asociacionismo, pero poco a poco irán cogiendo las riendas y podrán hacerlo solos.

Os animo a crear el departamento de juventud de vuestra asociación, a desarrollar proyectos y actividades que puedan disfrutar nuestros iguales y si en algún momento necesitáis ayuda pedirla a vuestra asociación o a FEDE Joven, que estaremos encantados de ayudaros. ■

A photograph of several hands of different skin tones stacked on top of each other, symbolizing support, community, and care. The hands are positioned in the upper right and center of the frame, with a soft, warm light illuminating them.

# Prescribe asociacionismo en diabetes

*Humanizando en cronicidad*

Vicepresidenta de la Asociación Coruñesa de Personas con Diabetes (Diabetes Coruña)



## Andrea Dourado

# Un lugar para compartir

La participación en los congresos para jóvenes con diabetes es un **privilegio** y una gran **oportunidad**. Poder compartir vivencias y sensaciones nuevas entre todos y para todos los que nos encontramos en un lugar entre iguales me parece algo enriquecedor, ya que muchos de los que participamos tenemos dudas o no sabemos cómo resolver distintas dificultades, encontrando allí **nuevas herramientas**.

No solo se trata de compartir **experiencias** y **soluciones a problemas**, sino también escuchar a **grandes expertos** sobre avances que mejorarán nuestra vida. El poder extrapolar esos conocimientos en tu día a día, y así mejorar, aunque sea un mínimo, tu **calidad de vida**, es el **motor principal de estos proyectos**.

También nos ofrece la oportunidad de conocer **personas especiales**, mantenernos en contacto con ellas, hacer piña y tener un igual al que poder consultar en nuestra vida cotidiana las **pequeñas o grandes dudas** que nos puedan surgir. Hay ocasiones en las que el **profesional de referencia** no

puede darnos la respuesta o el apoyo que necesitamos y entre nosotros, a través de nuestra experiencia, sí.

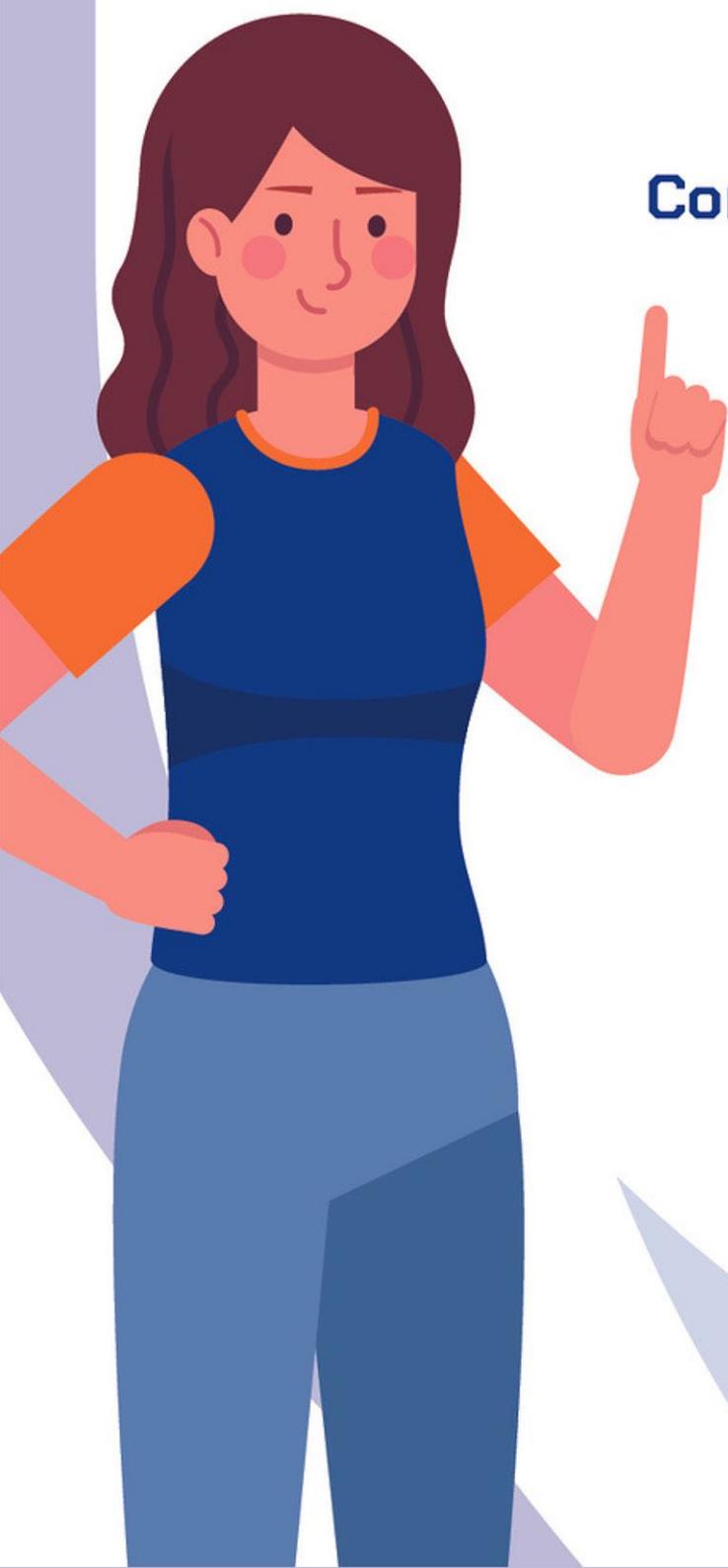
La participación de los asistentes muchas veces puede ser baja debido a la **falta de interacción y motivación**, pero el uso de las **redes sociales** puede ser una herramienta muy valiosa para mejorar esta situación. Poder transmitir las últimas novedades y dar a conocer **avances de vanguardia** y **nuevas perspectivas** que sabemos que en algún momento serán mejoras para nuestras vidas, es otro de los objetivos de estos eventos.

Los congresos son lugares ideales para vivir **plenamente, sin sentir que la diabetes es una etiqueta que me hace diferente a los demás**. Sí, tengo diabetes, pero también en mi vida hay momentos de **risa, felicidad, tristeza y lloros**, y son esos altibajos los únicos que deberían preocuparme. Gracias a esta tribu que formamos, sé que una gráfica plana es importante, pero más lo es **vivir una vida con sus subidas y bajadas**, teniendo las herramientas necesarias para controlarlas correctamente y que estas no me definan. ■



FORMACIÓN EN DIABETES

# ¡Si te apuntaste, entra y empieza a formarte!



## Contenido ya disponible



Formando  
a pacientes  
empoderados



POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Miembro de la Junta Directiva de la Asociación de Personas con Diabetes de las Islas Baleares (ADIBA)



## Lautaro Luna

# Una experiencia única

**E**l III Congreso “Juventud y Diabetes”, que este año se ha celebrado en Vitoria-Gasteiz, reunió a cerca de 50 jóvenes con diabetes de diferentes partes de España para compartir vivencias, aprender a controlar mejor nuestra patología y descubrir pequeños trucos para afrontar diferentes situaciones de la vida cotidiana. Durante este evento, se llevaron a cabo diversas actividades enfocadas en el manejo de la diabetes, así como en el disfrute de la gastronomía local, el turismo en la zona y diversión entre amigos.

Durante el fin de semana, tuvimos la oportunidad de disfrutar de la deliciosa gastronomía vasca, con sus “pintxos” y platos tradicionales. Además, se organizaron visitas turísticas por la ciudad de Vitoria-Gasteiz, permitiendo a los jóvenes conocer la historia y la cultura del lugar. También se llevaron a cabo actividades de ocio y diversión, fomentando la integración y el compañerismo entre los asistentes y creando, así, vínculos entre las diferentes asociaciones de España.

Este tipo de encuentros son fundamentales para los jóvenes con diabetes, ya que nos brindan la oportunidad de compartir nuestras experiencias, aprender unos de otros y sentirnos apoyados en nuestro día a día. Además, nos permiten

adquirir nuevos conocimientos sobre el manejo de la enfermedad y descubrir estrategias para afrontar los retos que se nos presentan de forma diaria con los altibajos de la diabetes.

Un tema en el que se hizo mucho hincapié durante el evento, fue el asociacionismo dentro de la diabetes, ya que se trata de algo clave para fomentar la solidaridad y el apoyo mutuo entre los jóvenes. Por otro lado, las charlas motivacionales refuerzan la importancia de crear un entorno de confianza y reciprocidad para fortalecer la comunidad y brindar ayuda a quienes lo requieran. Es por eso que nos marcaban mucho la importancia de crear grupos exclusivamente de jóvenes dentro de nuestras asociaciones locales, para poder ayudar a aquellos que se encuentren en una situación similar a la que nosotros vivimos en su momento.

Otra cosa a destacar de este congreso, fue la maravillosa gestión y organización que hubo detrás. Gente implicada, que le dedicó muchísimo esfuerzo y trabajo, cosa que pudo verse reflejada en cada actividad que hacíamos.

Por todo esto y muchas cosas más, ánimo a todos los lectores curiosos a que se apunten al próximo Congreso “Diabetes y Juventud”, ¡seguro que no os arrepentiréis! ■

# *Hablemos de diabetes 2.0*



Escucha el podcast de la  
Federación Española de Diabetes (FEDE)



El III Congreso “Juventud y Diabetes” contó con talleres formativos para los asistentes. Entre ellos, uno de los grandes favoritos fue el impartido por el Dr. Ignacio Díez, endocrinólogo y pediatra del Hospital Universitario de Araba, que se centró en dar información sobre cómo temas que muchas veces consideramos “tabú” afectan a la diabetes. En la revista EN3D, no hemos perdido la oportunidad de entrevistarle.



Endocrinólogo y pediatra  
del Hospital Universitario  
de Araba – OSI Araba

## Dr. Ignacio Díez

***«En diabetes, hay que hablar de todo, sobre todo, si tiene riesgo»***



## “Hay que crear un marco de confianza con los jóvenes y, si no está, hay que buscarlo”

**Recientemente, participaste en el III Congreso “Juventud y Diabetes” con una charla sobre el manejo de la patología en salidas nocturnas. ¿Cómo valoras esta experiencia?**

Para mí, el contacto con el perfil de jóvenes con diabetes que acudió al evento fue muy positiva, porque, como pediatra, ya no estoy tan acostumbrado, y es un tema que siempre saco a colación. La transición a la consulta de adultos es un proceso que comienza con la formación que ofrecemos a los pacientes y que se finaliza con una entrevista en la que, sinceramente, echo fuera a los familiares. Es la única forma en la que podemos hablar de estos temas que son muy relevantes. En diabetes, hay que hablar de todo y, sobre todo, si tiene riesgo.

**Como médico, ¿por qué crees que es positivo para los jóvenes con diabetes tener información sobre cómo afectan al control de su patología temas “tabú”, como el consumo de alcohol o las relaciones sexuales?**

Porque lo que no se sabe no se conoce y es importante tener **información fiable**. Hay que crear un **marco de confianza con los jóvenes** y, si no está, hay que buscarlo. Los adolescentes deben tener un espacio de confianza y confidencialidad, un lugar y una información que pueden ser imprescindibles para el control de su glucemia. Una persona con diabetes puede hacer de todo, pero debe saber las consecuencias que pueda tener para el control de su enfermedad.

**¿Crees que espacios como el III Congreso “Juventud y Diabetes” son relevantes para que los jóvenes con diabetes obtengan este tipo de información? ¿Por qué?**

Sí, porque este tipo de información falta en la consulta. No todos los médicos hacen igual la transición que hemos comentado antes a la consulta de adultos y muchos no tienen la información necesaria sobre este tipo de temas. Por eso, yo creo que debería haber una mayor uniformidad en este proceso de transición. Es importante que los jóvenes puedan acceder a lugares y foros donde se pueda hablar de estas cosas. Son temas de los que falta formación entre la juventud en general y, en concreto, entre los jóvenes con diabetes. Entre ellos es aún más importante porque las consecuencias pueden ser aún más graves.

**¿Cómo valoras el papel de las asociaciones en la formación y el empoderamiento de los jóvenes con diabetes?**

El papel de las asociaciones es muy importante en el ámbito de la información, pero es importante que no sea el único. La clave es trabajar de forma conjunta: el sanitario se ocupa de la parte científica y las asociaciones pueden acercar esa información a los jóvenes con diabetes mediante charlas y jornadas. Es decir, somos complementarios, no sustitutivos, y el trabajo de ambos actores es necesario. ■



## Andalucía

Federación de Asociaciones de Diabéticos de Andalucía Saint Vincent

📍 C/ Bergantín, 2 bajo, local 41012 Sevilla (Andalucía)

✉️ fadandalucia@gmail.com



## Aragón

Federación de Asociaciones para la Diabetes de Aragón

📍 c. Sancho y Gil, 8 (Edificio Cruz Roja) - 1ª planta 50001 Zaragoza

☎️ 976 873 395

✉️ federaciondearagon@gmail.com



## Asturias

Asociación de Diabéticos del Principado de Asturias

📍 c. Emilio Rodríguez Vigil, s/n, Planta 3 - 33006 Oviedo (Asturias)  
Delegación de Gijón Hotel de Asociaciones Sanitarias (C/Avenida Galicia, 62. Local 1) 33212 Gijón (Asturias)

☎️ 985 252 508

✉️ asdipasasturias@asdipas.com



## Comunidad de Madrid

Federación de Asociaciones de Diabéticos de la Comunidad Autónoma de Madrid

📍 Álvaro de Bazán, 12, bajo, local 7 - 28902 Getafe (Madrid)

☎️ 656 443 718

✉️ fadcam@gmail.com



## Comunidad Valenciana

Federación de Diabetes de la Comunidad Valenciana

📍 Plaza de la Hispanidad, 3 - 03600 Elda

☎️ 607 363 139

✉️ informacion@fedicova.org



## Canarias

Federación de Asociaciones de Diabetes de Canarias

📍 c. Pintor Cristino de Vera, 7, 38201 San Cristóbal de La Laguna, Santa Cruz de Tenerife

☎️ 922 253 906

✉️ info@diabetenerife.org



## Cantabria

Asociación Cántabra de Diabetes

📍 Plaza de Rubén Darío s/n 39005 Santander

☎️ 942 274 022

✉️ diabetescantabria@gmail.com



## Castilla y León

Federación de Asociaciones de Diabéticos de Castilla y León

📍 c. Párroco Domicio Cuadrado, 4 47004 - Valladolid

☎️ 983 396 812

✉️ federaciondiabetescyl@fadcyl.com



## Castilla La Mancha

Federación de Personas con Diabetes de Castilla-La Mancha

📍 c. Iris, 42 - Bajo. 02005 Albacete

☎️ 679 450 496

✉️ fedicam@outlook.es

**Cataluña**

Asociación de Diabéticos de Cataluña

-  c. del Consell de Cent, 143, 1er 3-4  
L'Eixample, 08015 Barcelona
-  934 513 676
-  adc@adc.cat

**Melilla**

Asociación de Diabéticos de Melilla

-  Sin local
-  615 024 515
-  adimel.melilla@gmail.com

**Extremadura**Federación de Asociaciones de  
Personas con Diabetes de Extremadura

-  c. Espronceda,7 - 2º izquierda 06700  
Villanueva de la Serena (Badajoz)
-  924 847 501
-  fadex@fadex.org

**Navarra**

Asociación Navarra de Diabetes

-  c. Curia 8, bajo -  
31001 Pamplona (Navarra)
-  948 207 704
-  info@anadi.es

**Galicia**Federación Gallega de  
Asociaciones de Diabéticos

-  C/Rúa Río Vespasante,15 - Bajo  
15572 Narón, A Coruña
-  981 388 019
-  fegadi@fegadi.com

**País Vasco**Federación de Asociaciones  
de Diabéticos de Euskadi

-  c. Pintor Vicente Abreu, 7 01008  
Vitoria-Gasteiz
-  944 446 606
-  f.a.diabetes.euskadi@gmail.com

**Baleares**Asociación de personas con diabetes  
de Islas Baleares

-  c. Del Ter, 27 1º Dcho. 14 (Edificio  
Palma Zenter) - 07009 Polígono Son Fuster  
Palma de Mallorca (Islas Baleares)
-  971 723 243
-  adiba@adiba.es

**Región de Murcia**Federación Regional Murciana  
de Asociaciones de Diabetes

-  Palacio de los deportes de Murcia  
(avd. del Rocío, 7) - 30007 Murcia
-  868 910 290
-  fremud@fremud.org

**La Rioja**

Asociación Diabetes Rioja

-  c. Pio XII, num. 10-1ºC. 26003 Logroño
-  630 923 699
-  contacto@asdir.es

**Grupo de Jóvenes**

Federación Española de Diabetes

-  fedejoven@fedesp.es

Texto: Sandoz, a Novartis Division



# Por una diabetes con sabor – 30 recetas deliciosas



## Crema fría de manzana y aguacate

### Ingredientes:

2 manzanas verdes • 2 aguacates • 2 pepinos • ½ pimiento verde • Zumo de medio limón • Aceite de oliva • Sal • Un poco de agua fría

### Preparación

Trituramos las manzanas con piel, los aguacates y los pepinos, añadiendo el zumo de limón. Echamos un poco de aceite de oliva y sazonamos sal al gusto. Después, volvemos a triturar todo junto y añadimos el agua, en función de la textura que busquemos. Esta crema se sirve fría y se puede acompañar con un poco de sésamo.



## Wok de verduras con pavo

### Ingredientes:

1 calabacín (160 g) • 1 zanahoria (60 g) • 2 filetes finos de pavo (150g) • Un poco de agua • Curry, salsa de soja, ajo picado y sal al gusto • Aceite de oliva

### Preparación:

Primero lavamos el calabacín y la zanahoria y los cortamos en tiras sin pelarlos. Les damos una vuelta en el wok con un poco de aceite. Disolvemos el curry en un poco de agua o añadimos la soja, dando vueltas para que no se queme, hasta que la verdura esté hecha. Cortamos el pavo en tiras y lo cocinamos en una sartén aparte con un poco de aceite, una pizca de sal y el ajo picado. Cuando esté hecho, mezclamos las verduras y el pavo.



## Torta “fit” de verduras

### Ingredientes:

4 huevos • 1/2 paquete de queso ricotta • 4 cucharadas soperas de queso crema • 6 sobres de edulcorante • 4 frutas a elección • 1 chorrito de esencia de vainilla • Ralladura de 1 limón

### Preparación:

Corta en cubitos 4 frutas de tu gusto, da igual cuáles, sin azúcar y sin almíbar. La mezclamos en un bowl con el resto de los ingredientes, excepto el huevo. Comprobamos el sabor y agregamos edulcorante, si fuese necesario. Mezclamos con los huevos. Preparamos un molde o flanera pequeña con una ligera capa de aceite y vertemos la preparación. La mezcla no va a crecer, así que debe tener la altura final que deseemos cuando al verterla en el molde. Horneamos durante aproximadamente 40 minutos hasta que esté firme. Finalmente dejamos enfriar.

# ¿TE PERDISTE ALGÚN NÚMERO?



**SIGUENOS EN LAS REDES SOCIALES Y MANTENTE INFORMADO**

