

La noticia de la semana



23.12.2019

Diabetes bajo control, también en Navidad

Se acercan unas fechas en las que, para las personas con diabetes, es muy importante mantener un buen control de los niveles de glucosa para evitar complicaciones. A la hora de disfrutar de la Navidad, es importante hacerlo sin prohibiciones ni excesos y, para ello, hay que tener en cuenta una serie de recomendaciones. En este sentido, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se recuerda la importancia de planificar todos los menús navideños con antelación, con la finalidad de mantener el equilibrio y no caer en comidas copiosas y altas en azúcares. Además, se aconseja evitar el picoteo de productos azucarados y, en la medida de lo posible, sustituir el azúcar por edulcorantes no calóricos. También se recomienda no olvidar continuar con las rutinas y con el ejercicio físico diario, ya que caminar durante al menos 30 minutos cada día puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre. Para más información, haz clic [aquí](#).

Con la colaboración de:
 **NOVARTIS**

LA NOTICIA DE LA SEMANA es un proyecto impulsado por FEDE y que cuenta con la colaboración de NOVARTIS.
No obstante, NOVARTIS no interviene ni en su diseño ni en su contenido.