

La noticia de la semana



24.06.2019

Consejos para un verano saludable

El verano acaba de comenzar y, con él, las vacaciones de muchas personas, que se preparan para disfrutar de unos días de ocio y descanso. Para mantener el buen control de la diabetes en esta época, desde la Federación Española de Diabetes (FEDE) se recomienda: seguir una **alimentación saludable**, aprovechando las verduras y frutas de temporada que, como el melón o el tomate, son ricas en vitaminas y favorecen la **hidratación**; no dejar de lado la práctica regular de **ejercicio**; y **cuidar la piel**, manteniendo su hidratación y protección ante el sol. El Servicio Canario de Salud ha habilitado una web, con consejos para un verano saludable, en la que se recogen algunas de estas recomendaciones y otras consideraciones, por ejemplo, ante la llegada de olas de calor y para la prevención de accidentes. 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.