



DIABETES Y NAVIDAD: SIN PROHIBICIONES, PERO BAJO CONTROL

>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) recomienda tener presente una serie de consejos para disfrutar de las celebraciones navideñas, sin tener que descuidar la salud y el control de la diabetes.

>> Continuar con la rutina, como el ejercicio diario y la planificación de las comidas, es clave para que las personas con diabetes eviten excesos durante estas fechas del año.

Madrid, 19 diciembre 2019. La Federación Española de Diabetes (FEDE), como cada año por estas fechas, recomienda a las personas con diabetes tener presente una serie de recomendaciones, para disfrutar de estas fiestas navideñas sin prohibiciones, y así mantener un **buen control de los niveles de glucosa y evitar complicaciones.**

Entre estos consejos, pensados para disfrutar de las comidas y cenas de Navidad con tranquilidad, destaca la importancia de mantener un buen control de los alimentos que se ingieren para **evitar las comidas copiosas y altas en azúcares.** En este sentido, se aconseja, fundamentalmente, **planificar con antelación todos los menús de Navidad** para que, de esta forma, se eviten excesos, buscando el equilibrio y moderando, sobre todo, aquellos que tienen un mayor impacto en el control de la glucemia. Sin embargo, ante cualquier duda, se debe consultar con los profesionales sanitarios de referencia.

Otro de los asuntos que más preocupan a las personas con diabetes durante las fechas navideñas es el número de comidas a realizar durante el día. Desde FEDE se recuerda que se realicen, en la medida de lo posible, un total de cinco, **evitando el picoteo de productos azucarados,** como pueden ser los turroneos o los mazapanes, y controlando siempre la cantidad que se ingiere.

En cuanto al consumo de alcohol, se hace énfasis en limitarlo a una copa de vino o de cava al día, debido a que aportan calorías vacías que empeoran el control glucémico. En



cuanto a los postres, desde FEDE recomendamos que se endulcen con **edulcorantes no calóricos**.

Por último, también desde FEDE se recomienda no olvidar continuar con las rutinas y con el **ejercicio físico diario**. **Caminar durante al menos 30 minutos cada día** puede ayudar a controlar la glucosa en sangre y a que el organismo se compense si se ha tomado una comida o cena copiosa.

Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 153 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Contacto de prensa:

Elsa Jiménez Blanco:

comunicacionyprensa@fedesp.es

692 984 726 /91 690 8840