



**ROSA ELENA YÁÑEZ**  
 Nutricionista especializada  
 en Diabetes.



## ALIMENTACIÓN *diabetes*



¡ES POSIBLE!

# NAVIDAD CON DIABETES

*Muchas personas con diabetes creen que no pueden disfrutar del periodo de Pascua porque suponen que no podrán comer los dulces o postres típicos. Te demostramos que puedes disfrutarla igual que el resto.*

**1 PLANÉALO CON TIEMPO**  
 Todos los hidratos de carbono consumidos cada día tienen que tomarse en cuenta en el plan de alimentación de las personas con diabetes. Pensar el menú con anterioridad te ayudará a calcular la cantidad de insulina o de otros medicamentos que serán necesarios para mantener óptimos tus niveles de glucosa en sangre. Planear el menú con antelación (o preguntar por los alimentos que se servirán) permite prever cómo lo podemos hacer mejor.

**2 ¿DÓNDE SE ESCONDEN LOS HIDRATOS?**  
 Son los alimentos que más afectan a los niveles de glucosa en sangre, mucho más incluso que las proteínas o las grasas. Por ello, deberás tener en cuenta que los hidratos de carbono se encuentran divididos en cuatro grupos de alimentos: féculas, frutas, lácteos (leche y yogur) y verduras, mientras que los alimentos de los grupos de carnes y grasas no contienen cantidades significativas de hidratos de carbono.

**3 SÍ A LOS DULCES**  
 Turrónes, polvorones, mazapanes, bombones, ciruelas secas, las uvas de Nochevieja, el roscón de reyes, etcétera. A la hora de comerlos,

debemos decidir si vamos a probar un poco de cada uno, si preferimos tomar un trozo de turrón o si elegimos algún bombón o chocolate. Recuerda comer muy pequeñas cantidades de estos alimentos y medirte la glucosa frecuentemente después. Esto te ayudará a tomar mejores decisiones para mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de nuestras metas.

**4 LA ELECCIÓN ACERTADA**  
 Recuerda que es mejor elegir un turrón "normal" a uno "light" o "sin azúcar". Muchas veces, la cantidad de calorías de estos productos no difiere en mucho, mientras que las grasas que se utilizan para sustituir los azúcares pueden ser más calóricas. De este modo, al sustituir la sacarosa por fructosa, aunque tiene alguna pequeña ventaja, engorda lo mismo. Lo mismo ocurre cuando se cambia el contenido en sacarosa por lípidos, lo que significa un aporte de calorías que no beneficia en nada a estos pacientes.

**5 ¿CÓMO TIENEN QUE SER LOS DULCES?**  
 De buena calidad. Esto lo podrás comprobar en su etiquetado. Mira la cantidad de almendra (cuanto más, mejor) y con un menor contenido

de hidratos de carbono por cada cien gramos de producto. Respecto a los chocolates o bombones, elígelos a partir del 70 por ciento de cacao.

**6 MENÚS PARA TODOS**  
 Consulta con la persona con diabetes qué cosas puede comer y haz un único menú apto para todos los comensales. Es lo más fácil y sencillo. Además de delicioso será también saludable. Tienes mil variantes donde elegir: berberechos o mejillones, boquerones, gambas, langostinos, pulpos, embutidos y quesos, salmón ahumado, almendras, avellanas y nueces.

**7 MÍDETE REGULARMENTE**  
 La persona con diabetes tendrá que medir sus niveles de glucosa en sangre frecuentemente antes, durante y después de las fiestas, ya que podría ser necesario un ajuste en la dosis de insulina o en los medicamentos.



## 8 ¿QUÉ HACER CON LAS SOBRAS?

Si recibimos dulces o hay sobrante de comidas ricas en hidratos de carbono podemos repartirlos entre los invitados y amigos o regalarlos. Haremos un buen gesto y evitaremos tentaciones.

## 9 CUESTIÓN DE DÍAS

Hay que recordar que las fiestas son ocasiones excepcionales (duran solo unas horas) no se mantienen varios días ni semanas ni meses. Las consecuencias de tomar malas decisiones durante varias jornadas dificultará aún más regresar al buen control y para el autocuidado de nuestra diabetes no hay tiempo que perder. Hay que recordar que el cuerpo y las células afectadas por exceso de azúcar no saben que es día de fiesta e igualmente se dañan. Las otras comidas del mismo día debemos hacerlas de forma normal para favorecer

el buen control glucémico durante el resto del día.

## 10 CUIDA EL ALCOHOL

Es importante entender cómo la ingestión de bebidas alcohólicas afecta a los niveles de glucosa en sangre. El médico, la nutricionista o la educadora en diabetes pueden explicarte y enseñarte las reglas para el cálculo correcto del contenido calórico del alcohol y para incorporarlo en el plan de alimentación de una manera segura y no destructiva.

## 11 IMPRIME MOVIMIENTO

La actividad física constituye otra herramienta útil para el manejo de los niveles de la glucosa en sangre. Practicar algo de deporte mejora la capacidad corporal de utilizar la insulina para moderar los niveles de glucosa en sangre, facilita el crecimiento de los músculos, promueve la pérdida de peso

y procura bienestar psicológico. Es una buena idea no dejar de moverse y más en estos días.

## 12 NO TODO ES COMIDA

La convivencia en familia, el cariño, el dar y recibir regalos, el agradecimiento, la alegría de los más pequeños y mayores, involucrarse con la decoración del árbol, volver a tener ilusión, disfrutar con el alumbrado, mirar los escaparates, ayudar a los más necesitados, volver a escribir postales, reencontrarse con amigos y familiares lejanos... Enfatiza otros aspectos de las fiestas.

