

Ocho consejos nutricionales para tener la diabetes bajo control durante las fiestas navideñas

- **Es fundamental controlar la cantidad de hidratos de carbono que se ingieren en estas celebraciones con respecto a las comidas habituales**

Madrid, 23 de diciembre.- Las comidas y cenas que se celebran durante las fiestas navideñas con familiares, amigos o compañeros de trabajo contienen habitualmente muchos alimentos ricos en azúcares y grasas. Las personas con diabetes pueden participar perfectamente en estos eventos sociales siguiendo algunas pautas nutricionales para evitar posibles descompensaciones en los niveles de glucemia. Serafín Murillo, Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes e Investigador del CIBERDEM propone una serie de consejos y recomendaciones para lograr tener la diabetes bajo control también durante las fiestas navideñas.

1. **Controlar la cantidad de hidratos de carbono** que se toman en cada una de estas comidas. En general, el contenido total de hidratos de carbono debe ser similar al de cualquier otra comida del año. Para ello, es necesario intercambiar los alimentos típicos navideños por los que se toman habitualmente, para no tener que modificar la dosis de insulina o de medicación oral.
2. **Elegir aperitivos y primeros platos con bajo contenido en hidratos de carbono** y bajos en grasas como entremeses o marisco. Evitar fritos, rebozados y aperitivos prefabricados.
3. **Para los platos principales es aconsejable elegir alimentos al horno o a la plancha**, especialmente pescados o mariscos, evitando salsas ricas en grasas. Es recomendable moderar las cantidades, evitando tomar grandes porciones. Estos platos pueden ir acompañados con ensaladas y verduras, pues incrementan la sensación de saciedad, aportando menos calorías, menos hidratos de carbono y cierta cantidad de fibra vegetal.
4. **Sustituye los clásicos dulces navideños por postres más ligeros** como frutas digestivas (piña, mango, fresas o papaya) servidas solas o con un lácteo sencillo, yogur, manzana asada, batidos o sorbetes de fruta.
5. **Moderar la cantidad de bebidas alcohólicas** que se toman durante estos días, pues todas aportan calorías y algunas de ellas hidratos de carbono. Las bebidas de alta graduación (ginebra, whisky, ron, vodka, etc.) no aportan hidratos de carbono, pero sí un alto contenido en calorías. En el caso de que se tomen, es aconsejable aumentar la frecuencia de análisis de glucemia. Por su parte, las bebidas de menor graduación como el vino blanco y tinto o el cava brut, aunque no contienen hidratos de carbono, se recomienda no exceder su consumo a dos copas diarias.

6. **Hacer ejercicio o mantenerse activo** durante estos días: dar largos paseos o caminatas, que ayuden a mantener los niveles de glucemia dentro de los valores recomendados.
7. **Seguir todas las indicaciones del equipo médico.** No incrementar por cuenta propia las dosis de fármacos o insulina ante alguna de las comilonas navideñas. Consultar con los profesionales cuándo es mejor inyectar la insulina rápida. En este tipo de comidas, es frecuente que los hidratos de carbono se tomen con el postre y por ello, los expertos suelen recomendar inyectar la insulina al final de las comidas y no al principio.
8. **Mantener todos los tratamientos habituales,** incluyendo los controles de glucemia y la toma de otros medicamentos.

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

Más información:

www.fundaciondiabetes.org
info@fundaciondiabetes.org
Tel. 913601640

Síguenos en:

Facebook:
<http://www.facebook.com/fundacionparaladiabetes>
Twitter: [@fundiabetes](https://twitter.com/fundiabetes)

Contacto de prensa:

Torres y Carrera
Teresa del Pozo | Ángela Rubio
tdelpozo@torresycarrera.com | arubio@torresycarrera.com
Tel. 91 590 14 37 | 661672019