



PORQUE HACEN QUE SE COMA MUCHO MÁS

Aconsejan a los diabéticos que 'pasen' del turrón sin azúcar

M. GESTO/ El presidente de la Federación de Diabéticos Españoles, Ángel Cabrera, recomienda, de cara a las fiestas, que los que sufran esta enfermedad no coman sólo alimentos para diabéti-

cos, ya que se consume "más cantidad", con el riesgo que suponen, ya que la ausencia de azúcares no evita que sean productos con un alto contenido en grasas o hidratos de carbono.

1 Los convencionales, mejor

Los normales "son de mejor calidad, más económicos, con mejor sabor y evitas que en vez de comerte un trocito te comas tres", señala Cabrera.

2 Justo después de comer

Pueden participar en las comidas familiares y disfrutar de un trocito de turrón o cualquier dulce o mazapán, si es justo después de la comida.

3 Ojo con las grasas

Los diabéticos pueden comer "de todo", si vigilan aquellos alimentos grasos y los que tienen muchos azúcares", señala la especialista Pilar Isla.

4 Brindis con cava

Tener una diabetes tipo 2 no impide al enfermo brindar por el año nuevo con una copa de alcohol, "preferentemente bebidas secas", añade Isla.