

Valencia.-El Ayuntamiento y la Asociación de Diabéticos editan un tríptico que ayuda a diabéticos a elegir menú navideño

VALENCIA, 13 Dic. (EUROPA PRESS) -

La Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia y la Asociación Valenciana de Diabéticos han editado el tríptico 'Navidades Dulces. Dulces Navidades' para ayudar a los diabéticos a cuidarse mejor y a saber qué comer, sin excesos ni riesgos para la salud. Así, ofrecen consejos para que estas personas puedan elegir el menú navideño que más les conviene, según informó el consistorio en un comunicado.

Además, en estos folletos también se incluyen otros consejos para las personas con diabetes como el de limitar la ingesta de alcohol a una copa en cada comida principal o el de elegir los alimentos con menor aporte de hidratos de carbono.

Los trípticos de la campaña se distribuirán en los Centros de Salud de la ciudad de Valencia y en los centros municipales del Ayuntamiento. También podrá ser descargado desde la página web de la Asociación www.avdiabetes.org

La concejala de Sanidad en el Ayuntamiento valenciano, Lourdes Bernal, destacó que esta campaña "se preocupa por las personas con diabetes ya que, tampoco en Navidad, pueden olvidar que están enfermos y que deben cuidarse".

En esta línea, la edil recomendó que "se informen bien sobre lo que van a comer; que lean las etiquetas de los productos especiales para diabéticos", ya que, según advirtió, "pueden contener una cantidad igual o superior de hidratos de carbono que un producto con azúcar". Del mismo modo, aconsejó beber con moderación y "sin olvidar que hay bebidas alcohólicas con más azúcares que otras".

En concreto, y según advierte el tríptico 'Navidades Dulces. Dulces Navidades', el cava brut nature es el que menos azúcar tiene, con tres gramos por litro, y del que se recomienda tomar sólo una copa. En cambio, un cava semi seco o dulce, con 50 gramos o más de azúcar por litro, es el menos adecuado y nunca se debería tomar más de media copa.

Para los menús de Nochebuena, Navidad, Nochevieja y Año Nuevo, se aconseja a los diabéticos limitar el consumo de productos grasos, como el paté, no olvidar incluir verduras en los platos, elegir carnes magras y limitar su ingesta a 100 gramos. Respecto al turrón, su consumo no debe sobrepasar los 50 gramos.

"El tríptico está elaborado siguiendo una serie de hábitos que se pueden aplicar no sólo en Navidad, sino a lo largo de todo el año", manifestó Bernal, quien manifestó la voluntad del consistorio de que "todos en general y las personas diabéticas en particular cuenten con toda la información posible para alcanzar la calidad de vida deseable. A veces es tan sencillo como tener buenos hábitos y evitar los excesos", matizó.

EJERCICIO FÍSICO

La responsable de Sanidad del Ayuntamiento también recordó a todos los diabéticos que "no pueden olvidarse de hacer ejercicio durante estas fechas; basta con andar una hora diaria". Asimismo, indicó que tampoco deben suprimir ni aumentar el tratamiento para la diabetes, que estén tomando. "En caso de necesitar insulina deben ajustar las dosis a la cantidad de hidratos de carbono ingeridos".

Por último, Lourdes Bernal agradeció a Amparo Alegría, del área de Nutrición de la Facultad de Farmacia, y a Lucía Vales, asesora nutricional de la Asociación Valenciana de Diabetes, el trabajo prestado en la redacción de los trípticos