

“En Navidad las personas con diabetes pueden mantener su nivel de azúcar en límites aconsejables si aprenden a intercambiar alimentos correctamente”.

- Los diabéticos pueden disfrutar de las comidas navideñas sin sobresaltos si intercambian el consumo de un tipo de carbohidrato por otro

- El ejercicio físico ayuda a reducir problemas asociados con el exceso de peso como el riesgo cardiovascular, la diabetes y otras enfermedades metabólicas

Vitoria-Gasteiz, diciembre de 2011.- “Enfermedades crónicas como la diabetes o la hipertensión tienen como factor desencadenante y agravante el exceso de peso, situación que debe ser controlada durante todo el año y especialmente en estas fechas en las que solemos cometer bastantes excesos en las comidas”. Así lo ha confirmado el Dr. Iñigo Sáinz, médico de familia y experto en nutrición de la Unidad de Promoción de la Salud de la Clínica USP La Esperanza. Para el Dr. Sáinz aprender a intercambiar alimentos correctamente puede resultar la fórmula acertada para disfrutar de las fiestas navideñas sin ganar peso, lo que ayudará a “las personas con diabetes a mantener su nivel de azúcar en los límites aconsejables”.

El intercambio de alimentos consiste en cambiar alimentos de un grupo por otros del mismo grupo. En el caso de personas diabéticas, lo fundamental es intercambiar el consumo de un tipo de carbohidrato por otro. Por ejemplo, “si en una comida navideña va a haber postres dulces, debemos eliminar el pan u otro tipo de carbohidratos (arroz, pasta, legumbre, patatas, etc.) en esa misma comida para conseguir que el nivel de azúcar en sangre no sea excesivo”.

El Dr. Sáinz señala que aunque es preciso comer con moderación y con cierto control, eso no significa que una persona con diabetes no pueda disfrutar de las comidas navideñas. “Con el alcohol pasaría lo mismo. Si queremos beber un poco de champán debemos reducir otras fuentes de carbohidratos en esa misma comida. Siempre se les ha dicho a los diabéticos que no podían comer pan, arroz o dulces, pero la realidad es que pueden comer de todo –con moderación– si intercambian estos alimentos por otros para mantener su azúcar en límites adecuados”, sostiene el médico de USP La Esperanza.

Según el nutricionista de la Unidad de Promoción de la Salud, este tipo de recomendaciones son útiles para cualquier persona: “todos consumimos un exceso de proteínas y grasas y nos quedamos cortos en fruta y verdura, sobre todo en estas fechas. Es preciso intercambiar unas proteínas por otras y un tipo de grasa por otro”. Asimismo, añade que el ejercicio físico es una parte importante de la estrategia para mantener el peso a raya. “Es mucho más fácil controlar el peso si se es activo. Además, cualquier actividad física ayuda a reducir problemas asociados con el exceso de peso como el riesgo cardiovascular, la diabetes y otras enfermedades metabólicas de forma más eficaz que sólo reduciendo lo que comemos”.

Grupo de alimentos

El Dr. Sáinz recuerda que los alimentos se distribuyen en 6 grupos y aconseja cómo debería ser su consumo, especialmente en estas fechas:

- Lácteos: leche, yogures y queso fresco (mejor en sus versiones desnatadas).
- Verduras: no es necesario controlarlas. Cuantas más, mejor.
- Frutas: los diabéticos deben vigilar un consumo excesivo. Mejor fruta que dulces.
- Proteínas: carnes, pescados, embutidos, quesos y frutos secos. Con moderación.
- Carbohidratos: pan, pasta, arroz, legumbres, patatas todos los días en la cantidad adecuada y todos los dulces (bollería, chocolate, azúcar, etc.) de vez en cuando.
- Grasas añadidas: aceites, natas, mantequilla y mayonesas. Vigilar.

Sobre el grupo USP Hospitales

Fundado en 1998 y con sede en Madrid, [USP Hospitales](#) es el primer grupo hospitalario privado en el mercado español. En la actualidad, USP Hospitales cuenta con una red de 12 hospitales y 23 centros sanitarios en los que prestan asistencia 4.000 médicos que atienden anualmente a más de dos millones de pacientes. Además, a comienzos de 2012 está previsto que entre en funcionamiento un nuevo Hospital USP La Bahía en El Campo de Gibraltar.