

## 40 personas acuden al taller de cocina saludable para pacientes con diabetes de tipo 2 del Hospital La Fe

02/02/2012 | [elperiodic.com](http://elperiodic.com)

Hoy se ha celebrado en el Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia el taller de cocina y nutrición especializado en diabetes tipo 2 "Come saludable(MENTE)".

El objetivo de este taller, han participado alrededor de 40 personas entre pacientes y familiares, es enseñar a comer de forma saludable y apropiada para la prevención y el control de la diabetes tipo 2, a través de propuestas fáciles y de rápida elaboración que ayuden a los pacientes a seguir una alimentación variada.



Esta iniciativa se enmarca dentro de las actividades de la campaña "DALE VOZ a la Diabetes tipo 2", impulsada por Novartis con el aval de la Sociedad Española de Diabetes (SED) y la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE).

José y Daniel Ramón, Chefs del Restaurante El Bon Gust de Riba-roja del Túria, han sido los encargados de elaborar menús adaptados para el tratamiento de pacientes con diabetes tipo 2. "Para la preparación de los diferentes platos he apostado por alimentos de referencia en la dieta mediterránea, tales como, verduras, hortalizas, carnes, pescado y frutas, y sobre todo procurando romper la monotonía que suele acompañar muchas pautas alimentarias", explica José Ramón.

El objetivo de esta jornada ha sido enseñar a las personas con diabetes tipo 2 y a sus familiares, las claves para preparar en su propia casa recetas que les ayuden a mantener la glucemia dentro de los objetivos. De este modo, los pacientes verán mejorar su calidad de vida, además de aprender a prevenir y controlar esta patología.

Así, Silvia Martín, enfermera especialista en nutrición del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia ha destacado "la importancia de mantener unos hábitos de vida saludables: alimentación sana, equilibrada y ejercicio como forma de prevenir la diabetes tipo 2 y controlar las complicaciones secundarias, como por ejemplo las enfermedades cardiovasculares".

Durante su exposición ha resaltado "la importancia de hacer cinco ingestas equilibradas y variadas al día y de eliminar los dulces, el azúcar refinado y las grasas de la dieta, como una forma de prevenir y controlar la patología. Además ha advertido que los hábitos alimentarios empiezan en la cesta de la compra, evitando comprar todo aquello que resulta innecesario para seguir una alimentación equilibrada."

"Come saludable(MENTE)" forma parte del conjunto de iniciativas impulsadas en torno a la campaña "DALE VOZ a la Diabetes tipo 2", una exposición interactiva de sensibilización y prevención instalada en la entrada de consultas externas del Hall 2 el Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia, que tiene como finalidad informar y prevenir sobre la diabetes tipo 2, las complicaciones asociadas a la evolución de esta patología y las claves para prevenirla.

La exposición que permanecerá en el Hospital Universitari i Politècnic La Fe de Valencia hasta el 17 de febrero, tiene previsto visitar otros hospitales de España a lo largo de este año. La campaña irá acompañada de una serie de actividades paralelas de carácter práctico que ayudarán a mejorar la formación sobre la diabetes tipo 2 y sus posibilidades de prevención o control tanto de los pacientes como de los colectivos en riesgo.

### **La diabetes tipo 2, la más común entre las diabetes**

La diabetes tipo 2, también llamada diabetes del adulto, es la más común entre los tipos de las diabetes. Es una enfermedad crónica caracterizada por altos niveles de glucosa en sangre.

A diferencia de la diabetes tipo 1, en la que el paciente se ve obligado a suministrarse insulina mediante punción para poder controlar los niveles de glucosa, en la diabetes tipo 2 se produce una concentración progresiva de azúcar en sangre después de años de resistencia a la insulina por parte del organismo.

Según un estudio realizado por el Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital La Fe, se calcula que el 14,2% de la población de la Comunitat Valenciana padece diabetes, y en el 95% de los casos se trata de diabetes tipo 2.

Muchos de los afectados desconocen que padecen esta enfermedad, ya que no suelen aparecer hasta que la enfermedad no está muy avanzada.

Tener antecedentes familiares de diabetes, llevar una vida sedentaria y la obesidad son dos factores de riesgo importantes a la hora de padecer esta enfermedad, que puede prevenirse o controlarse con una dieta sana y equilibrada y realizando ejercicio físico controlado.

La prevalencia en España para la población entre los 30 y los 65 años está en el 12%. Algunos estudios estiman que en nuestro país la diabetes tipo 2 representa el 90% de los casos de diabetes.