

La Fundación para la Diabetes ofrece 9 recomendaciones de alimentación en viajes para las personas con diabetes

- Una preparación previa adecuada, así como tener en cuenta los desplazamientos y la alimentación son puntos básicos a tener en cuenta para las personas con diabetes que se dispongan a viajar
- Las raciones de hidratos de carbono, los horarios de comida o la forma en la que se distribuyen los alimentos en el país que se visita, son elementos que es necesario conocer para que las personas con diabetes preparen adecuadamente su viaje

Madrid, 4 de agosto de 2016.- El verano es la época del año en la que más se viaja pero la planificación de estos viajes suele comenzar unas semanas o meses antes de su inicio, por eso, es necesario tener previstas muchas cosas, como los billetes de avión, la ruta, los hoteles o incluso renovar el pasaporte. Pero además, en el caso de las personas con diabetes también es inevitable pensar en algunos cuidados extra que hay que tener en cuenta para que durante el viaje no haya contratiempos relacionados con la enfermedad.

En este sentido, Serafín Murillo, asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes, dietista-nutricionista e investigador del CIBERDEM, ha explicado que “en los viajes, la adaptación a la alimentación de cada país es sumamente compleja pues se consumen productos diferentes a los habituales, cocinados de otras formas a las que se está acostumbrado y, todo ello, solamente durante unos pocos días”. Así mismo, junto a la alimentación, Serafín Murillo ha calificado como aspectos básicos a tener en cuenta para una persona con diabetes la preparación previa así como el horario y la duración de los desplazamientos.

Por ello, la Fundación para la Diabetes, junto a su asesor en Nutrición y Deporte, ha elaborado una serie de recomendaciones sobre alimentación para las personas con diabetes con el fin de ayudarles a preparar su viaje de este verano de la forma más adecuada.

- **Información.** En la fase previa al viaje es recomendable buscar toda la información necesaria sobre el tipo de cultura alimentaria existente en el país de destino. Por ejemplo, las personas que utilizan insulina rápida en cada comida pueden encontrar información sobre el contenido en raciones de hidratos de carbono de algunos alimentos más habituales en cada país.
- **Desplazamientos.** Los horarios de los desplazamientos pueden modificarse de forma imprevista debido a retrasos o cambios de última hora, por lo que es aconsejable tener a mano suplementos que contengan hidratos de carbono, en forma de líquido o de alimento sólido, como barritas o un pequeño bocadillo, para evitar problemas en los controles de los aeropuertos.
- **Educación diabetológica.** Una de las bases de la alimentación en el tratamiento de la diabetes es saber reconocer aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono y poder diferenciarlos

de aquellos otros que prácticamente no los contienen. En este sentido, la Fundación para la Diabetes cuenta en su web con un [amplio listado de alimentos que contienen hidratos de carbono y su cantidad](#).

- **Raciones de hidratos de carbono.** Las raciones de hidratos de carbono también pueden variar según cada país. En España una ración contiene 10g de hidratos de carbono, mientras que en otros países como en Estados Unidos, México o gran parte de Latinoamérica contiene 15g.
- **Etiquetado.** Aprender a leer las etiquetas de los alimentos en otros idiomas es fundamental para poder identificar la palabra hidratos de carbono o carbohidrato en el idioma del país de destino.
- **Cantidad de hidratos de carbono.** Es importante que la cantidad de hidratos de carbono sea similar a la que se toma de forma habitual. Con esto se consigue evitar desequilibrios en los niveles de glucemia.
- **Actividad física.** En aquellas situaciones en las que se realiza más actividad física de lo habitual, como una ruta de trekking o la visita a una gran ciudad con largas caminatas, se puede incluir una cantidad de hidratos de carbono algo mayor, preferentemente en forma de alimentos de bajo contenido calórico como frutas o pequeños bocadillos, evitando la bollería. En este caso, se recomienda aumentar el número de controles de glucemia para adaptar el aporte de hidratos de carbono según sea la actividad que se realice.
- **Distribución.** Otra dificultad añadida es la forma en que cada cultura alimentaria mezcla o distribuye los alimentos, lo que puede dificultar su identificación. Por ejemplo, en algunos países no se reparten los alimentos en porciones individuales, sino que se come directamente de un plato o fuente principal. En otros lugares, se toman pequeñas porciones de muchos alimentos (al estilo de las tapas españolas), lo que dificulta el control de la cantidad consumida. Si es posible, es mejor seleccionar la cantidad de alimento que se va a tomar y colocarla en un plato, pues esto ayudará a reconocer y medir de forma visual la cantidad.
- **Precaución.** Durante los viajes pueden llegar a tomarse alimentos contaminados, dando lugar a alteraciones gastrointestinales. Esto puede causar un fuerte desequilibrio en los niveles de glucemia, con un aumento del riesgo de hipoglucemia. Para evitarlo, es recomendable tomar agua preferentemente embotellada y evitar los alimentos crudos (ensaladas o frutas), pues podrían haber sido lavados con agua contaminada.

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. 91 360 16 40

Síguenos en:

Facebook: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