

Disfrutar de la comida fuera de casa, una elección atractiva para las personas con diabetes

- La opción de cambiar el comedor de casa por un restaurante para comer es apta para todos, también para las personas con diabetes. Solo es necesario utilizar la cabeza, además del paladar, para elegir el menú más adecuado
- Programar las comidas a las horas e intentar comer la misma cantidad de alimento que tomaríamos en casa, son claves para poder controlar la ingesta manteniendo los niveles de glucosa de manera óptima

Madrid, 3 de junio de 2019.- Por diferentes circunstancias: ocio, trabajo, viajes, falta de tiempo..., salir a comer fuera forma parte de nuestra vida. Este pequeño placer también lo puede disfrutar una persona con diabetes, siempre que el plan de comidas resulte equilibrado, variado, adaptado y, finalmente, satisfactorio. Esta es la idea que debe primar cuando comemos fuera de casa.

Ana Mateo, gerente de la Fundación para la Diabetes, afirma: *“desde la Fundación para la Diabetes queremos ayudar a las personas con diabetes a saber elegir la mejor opción cuando las personas comen fuera de casa, hecho de lo que no es necesario renunciar cuando se tiene diabetes, tan solo es necesario seguir unas pautas marcadas por el profesional de la salud”.*

En esta misma línea, es importante remarcar la importancia de la educación diabetológica, gracias a la cual las personas con diabetes aprenden a conocer las cantidades de cada alimento que deben tomar y cuándo deben hacerlo. Esto se hace extensivo a los restaurantes, entre los que cada vez hay más que informan de la composición y los hidratos de carbono de los alimentos, pero en caso de dudas, siempre hemos de preguntar qué lleva, de qué está hecho, cuál es el ingrediente predominante, si las salsas o los aderezos llevan azúcar, etc., para tenerlo en cuenta en el cálculo de las raciones.

Uno de los principios de los que ha de partir una persona con diabetes cuando come en un restaurante es optar siempre por los alimentos más saludables: ensaladas, aderezos naturales y guarniciones vegetales. Y al mismo tiempo elegir una comida que contenga un buen equilibrio de proteínas, grasas y carbohidratos, de manera que resulte proporcionada y apta en cualquier comida o cena.

En palabras de **Mamen Palomo, nutricionista y experta en educación terapéutica, de HM Hospitales,** *“a la hora de elegir la comida es importante buscar los platos con menor número de ingredientes porque cuanto más sencillos sean, más fácil nos resultará conocer sus nutrientes. Por otra parte, antes de la comida, si se toma aperitivo se deben evitar los fritos, rebozados o empanados y optar por los encurtidos, frutos secos crudos, gambas, mejillones, berberechos...”.*

Es importante que estos consejos los interiorice tanto la persona con diabetes como su propia familia y amigos, que son aquellos con los que probablemente compartirá mesa y mantel en la mayoría de las ocasiones. Todos ellos deben ayudar a normalizar el hecho de salir a comer a cualquier restaurante, disfrutando de la comida sin comprometer su plan de alimentación.

¿Qué ocurre cuando existe un tratamiento? En este caso, lo principal es seguir las normas de nutrición establecidas por nuestro doctor o dietista y tener siempre a mano el glucómetro para medir los niveles de glucosa después de las comidas.

La Fundación para la Diabetes ofrece una serie de consejos para sumar a todo lo anterior:

- Es importante conocer los alimentos, su composición y el efecto que ejerce cada uno sobre los niveles de glucosa.
- Revisar el menú existente, de manera que se adapte a nuestro plan de alimentación y no al revés.
- Evita las bebidas azucaradas busca la opción de otras bebidas sin azúcar.
- Trata de evitar el alcohol y, en todo caso, consúmelo de manera moderada
- Evita los fritos, rebozados o empanados. Una buena opción son los encurtidos, frutos secos crudos, gambas, mejillones, berberechos...
- Busca platos de la carta con menor número de ingredientes
- Cuando se opte por platos de pasta o arroz, intenta pedir la opción integral
- En las ensaladas, solicita que no tengan salsas y elige el aliño típico de la dieta mediterránea.
- Elige postres sin grasa o azúcar
- Lleva siempre encima hidratos de carbono de absorción rápida y lenta por si la comida se retrasa más de lo esperado.

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 diabetes 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.

Contacto de prensa: Torres y Carrera.

Raquel Romero / Bárbara Navarro

Tel. 687 34 34 38 / 629 27 90 54

rromero@torresycarrera.com / bnavarro@torresycarrera.com