

# Diabetes durante la Navidad

¡Cuide su alimentación durante estas fiestas!

Un año más la Navidad está aquí, un periodo lleno de celebraciones y reuniones familiares, con comidas y cenas abundantes, de alto contenido energético y una cantidad de grasas e hidratos de carbono o azúcares mayor de la recomendable.<sup>1</sup>

**SIGA ESTOS CONSEJOS PARA PODER DISFRUTAR AL MÁXIMO ESTAS NAVIDADES:<sup>1</sup>**



## DIETA EQUILIBRADA Y SALUDABLE

Los días que no son festivos, intentar seguir una dieta hipocalórica comiendo sobre todo verduras, hortalizas y frutas.



## NO HACER AYUNOS O SALTOS DE COMIDAS

Si se llega a las celebraciones con mucho apetito, las ingestas pueden ser descontroladas.



## BEBER ABUNDANTE AGUA DURANTE EL DÍA

Ayuda a mantener un buen equilibrio.



## RESTRINGIR AL MÁXIMO LAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Si se va a beber, marcar límites en vino, cava, cerveza, etc. Mejor beber agua.



## ACTIVIDAD FÍSICA

Es altamente recomendable mantenerse activo durante estos días. Pasear o caminar ayuda a mantener los niveles de glucemia dentro de los valores recomendados.



## AUTOANÁLISIS Y FÁRMACOS

Los controles deben realizarse de la forma habitual, y los fármacos sólo deben modificarse siguiendo las recomendaciones de los profesionales sanitarios.



# PLANIFICAR LAS COMIDAS

El primer paso es conocer la cantidad de hidratos de carbono que contiene cada alimento, teniendo en cuenta que debe ser similar a los que se toman en cualquier otra comida del año, tanto en la calidad, como en la cantidad.<sup>1</sup>

## Aperitivo

Si el aperitivo contiene alimentos ricos en hidratos de carbono (pan, patatas, dátiles, tostadas, pastelitos salados, tortas, croquetas...) habrá que tenerlo en cuenta para no sobrepasarse en la cantidad de raciones ingeridas en el cómputo global de la comida.<sup>2</sup>

## Platos principales

Los platos habituales de Navidad suelen ser ricos en grasas y proteínas y más pobres en hidratos de carbono. Reparta los hidratos de carbono totales de la comida entre el picoteo o el aperitivo, el plato principal y el postre.<sup>2</sup>

## Postres y dulces navideños

Elija alimentos convencionales huyendo de los "especiales para diabetes". Conviene que los azúcares de los postres no superen el 50% de las raciones totales de la comida para evitar una hiperglucemia después de comer.<sup>2,3</sup>

¿A qué equivalen 20g de hidratos de carbono?<sup>3</sup> ( AZÚCAR AZÚCAR )



Turrón Alicante  
**50g**



Turrón Jijona  
**50g**



Turrón yema  
**50g**



Mazapán  
**2 unidades = 40g**



Polvorón  
**1 unidad = 30g**



Orejones y ciruelas pasas  
**8 unidades = 50g**



Barquillos  
**4 unidades = 25g**



Carbón de Reyes  
**1 porción = 20g**



Bombones y chocolatinas  
**6 unidades = 35g**



Uvas  
**12 unidades = 100g**

## NO DEBEMOS OLVIDAR:

Disfrutar de la Navidad no solo es comer, hay muchas otras experiencias gratificantes que te ayudarán a tener una vida más confortable y feliz. Tras este periodo de la Navidad y fin de año debemos recuperar el control glucémico y el peso habitual. Para ello, el mejor aliado es el ejercicio.<sup>1</sup>

★ Felices Fiestas ★

1. redGDPS. Ayuda en consulta. 15 consejos saludables para seguir en Navidad. Última consulta: Noviembre 2020. Disponible en: <https://www.redgdps.org/15-consejos-saludables-para-seguir-en-navidad-20191219/> 2. Sant Joan de Déu. Guía diabetes tipo 1. Cómo asegurar los hidratos de carbono en los menús de Navidad. Última consulta: Noviembre 2020. Disponible en: <https://diabetes.sjdhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/consejos/como-asegurar-hidratos-carbono-menus-navidad> 3. Sant Joan de Déu. FAROS. Qué hay que saber sobre el consumo de dulces durante la Navidad. Disponible en: <https://faros.hsjdbcn.org/es/recomendacion/hay-saber-sobre-consumo-dulces-durante-navidad> MAT-ES-2004421 V1 Diciembre 2020