

## Hemos renovado las secciones

# SABER COMER y Foros

### en nuestra web

Hemos renovado nuestra sección de **SABER COMER**

CADA MES CON NUEVAS RECETAS Y CONTENIDOS



- Recetas
- Foros de cocina
- Artículos
- Entrevistas
- Biblioteca...

¡¡¡Y mucho más!!!

*¡Esperamos que os guste!*

Recetas cedidas por **EROSKI CONSUMER**

**Eroski Consumer** ha colaborado con nosotros cediéndonos sus recetas y **Serafín Murillo**, Dietista-Nutricionista e Investigador del CIBERDEM, en el Hospital Clínic de Barcelona, **las ha valorado nutricionalmente y ha aportado comentarios específicos a cada una de ellas adecuados para personas con diabetes.**

Esperamos que os guste.

**No dudéis en escribirnos a: [sabercomer@fundaciondiabetes.org](mailto:sabercomer@fundaciondiabetes.org)** para darnos a conocer vuestras impresiones, opiniones y sugerencias.

Y no dejéis de visitarla, porque **continuamente iremos añadiendo nuevas recetas, artículos y amplios especiales** sobre alimentación, vida sana y diabetes.

#### Receta de brick de cabracho a la donostiarra



#### Ingredientes (4 personas)

- 400 g de cabracho.
- 2 cebollas.
- 1 tomate maduro.
- 1 copa de brandy.
- 6 cucharadas de aceite de oliva.
- Sal.
- Pan rallado.
- Láminas de pasta brick.
- 4 cucharadas de mantequilla.

Si queréis saber la elaboración e información nutricional de esta receta visita nuestra sección **SABER COMER** en [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)

## NUEVOS FOROS

Diabetes y deporte - Cocina - Niños y adolescentes  
Convivir con la diabetes - Prevención - Embarazo  
Bombas de insulina - Y mucho más...

¡OS ESPERAMOS!

### También estrenamos NUEVA SECCIÓN DE FOROS

Un nuevo punto de encuentro donde podéis participar, interactuar y conocer personas con inquietudes similares a las vuestras.

Para hacerlos más dinámicos y participativos hemos renovado nuestros foros. Podéis escribir mensajes, abrir nuevos temas, contar experiencias, preguntar dudas, pedir consejo y "charlar" sobre todos estos temas:

- **Diabetes y deporte**, un lugar para deportistas con diabetes.
- **Saber Comer**, un sitio donde aprender, compartir y disfrutar de la buena alimentación.

- **Niños y adolescentes**, un espacio para "hablar" sobre la diabetes en estas edades y compartir experiencias, dudas, miedos, alegrías... Para padres, familiares, niños, adolescentes, profesores...

- **Vivir y convivir con la diabetes**, en este foro queremos que nos cuentes "cómo te sientes tú", psicológicamente hablando... Para los que tenéis diabetes o para quienes la vivís muy de cerca por tener un hijo, un familiar, un amigo, o un compañero con diabetes...

- **La Diabetes**, aquí se pueden tratar todos los temas relacionados con la diabetes en general: prevención, control y tratamiento; o con aspectos más concretos: bombas de insulina, embarazo y diabetes, viajes... "habla" sobre los temas que a ti más te interesan.

**¡Os esperamos en [www.fundaciondiabetes.org](http://www.fundaciondiabetes.org)!**



# DIABETES Y VERANO

El verano supone un cambio en las circunstancias de una persona con diabetes que puede influir en su control metabólico, por lo que conviene tener en cuenta que es posible que haya que adaptar el tratamiento de la enfermedad.

**En la terapia de la diabetes incluimos dieta, ejercicio y medicamentos.** Es muy habitual que la actividad física sea diferente en verano, como también que el tipo de alimentos varíe. Una persona con una buena educación diabetológica debiera ser plenamente capaz de ajustar la medicación al estilo de vida diferente, pero si las modificaciones en dicho estilo de vida son significativas debiera consultarse con el médico.

**Muchas personas, al disponer de más tiempo libre y coincidir con mejores circunstancias climatológicas, aprovecha para hacer ejercicio. Lo que en principio es bueno, puede ser peligroso si no se practica de manera controlada.** Conviene recordar que lo ideal sería hacer ejercicio de manera habitual, al menos cinco veces por semana. Sin embargo, son muchos los que sólo lo practican en vacaciones o fines de semana, lo que puede conllevar riesgos si no se está en forma. El consejo del médico es fundamental a este respecto. Algunas actividades típicamente veraniegas, como pasear por la playa, deben hacerse con cuidado, sin olvidar que el ir descalzo entraña peligros de heridas en los pies.

Al hablar de la alimentación conviene **destacar la importancia de beber mucha agua, ya que el calor y la deshidratación subsiguiente pueden entrañar un riesgo importante.** El beber mucho agua también ayuda a prevenir las infecciones de orina, más frecuentes en personas diabéticas en verano, especialmente en mujeres. El calor también puede influir en la absorción de la insulina, aunque este problema es menor con los análogos de insulina y aún menos frecuente en los pacientes tratados con bombas de insulina.



**El verano también es una época típica de viajes,** para lo que es indispensable seguir algunas recomendaciones. Por supuesto, **es fundamental no olvidarse de la medicación.** Si se viaja en avión **es recomendable llevar un informe** (en inglés si es a un país no hispano-parlante) en el que se especifique que la medicación (sin olvidarse de agujas, lancetas, medidores de glucosa, catéteres, jeringas y pilas para bombas de insulina) tiene que transportarse en cabina. Además de glucagón, tampoco hay que olvidarse de azúcar o glucosport, para combatir las hipoglucemias. Las bombas de insulina pueden hacer saltar la alarma al pasar los controles de los aeropuertos, pero para evitar situaciones desagradables probablemente sea preferible adelantarse con el informe antes de pasar por el arco. Aparte de para el viaje en avión, es conveniente llevar un informe médico por si surgiera cualquier contingencia durante las vacaciones. También **hay que informarse sobre el tipo de asistencia sanitaria que existe en el país de destino,** los conciertos con España, la posibilidad de realizar algún seguro... **No hay que olvidarse de coger toda la documentación** (cartilla de la seguridad social en España, tarjeta sanitaria europea,...). **Durante el viaje hay que tener un cuidado especial con la insulina.** Existen neveritas que facilitan su transporte, que habitualmente se obtienen a mejor precio en las Asociaciones de Diabéticos. Hay que tener en cuenta que a la insulina le perjudican las altas temperaturas pero también la acción directa del sol. Los pacientes tratados con bomba de insulina deben llevar también insulina convencional y una pauta alternativa de tratamiento por si fallara la bomba durante un viaje.



**Cuando se viaje de este a oeste, cambiando de huso horario, puede ser algo lioso ajustar los horarios, especialmente si se está en tratamiento con insulina.** La adaptación es más fácil si se utilizan análogos de insulina rápida y prolongada y aún más con bomba de insulina, pero en cualquier caso el médico debe planificar los cambios. Debe tenerse en cuenta que al viajar hacia el este se pierden horas y al hacerlo hacia el oeste se ganan.

**A veces los alimentos son muy diferentes a los que se está habituado, pero siempre hay una serie de alimentos que se consumen de manera casi universal** a los que podemos agarrarnos en caso de dudas. En muchos países, especialmente en los más desarrollados, el etiquetado con la información nutricional se hace de manera muy pormenorizada, lo que evidentemente ayuda en gran medida al ajuste del tratamiento, más aún en las personas que se ponen la dosis de insulina rápida en función de la cantidad de raciones de hidratos de carbono que se van a consumir. De todos modos, lo más probable es que haya que aumentar el número de determinaciones de glucemia capilar para confirmar que las cosas se están haciendo de forma correcta. Conviene prevenir la llamada diarrea del viajero, especialmente en países cálidos y menos desarrollados, teniendo **especial cuidado con el agua que se bebe, los cubitos de hielo, las ensaladas y frutas (especialmente sin pelar), carnes y pescados poco hechos...** Es prudente llevar el medicamento Loperamida para hacer frente a las diarreas.



**Es habitual caminar más de lo habitual durante las vacaciones y es imprescindible llevar calzado cómodo** y tratarse cualquier herida o rozadura en los pies. Para los desplazamientos en carretera, que suelen ser más largos de lo habitual, debe monitorizarse la glucemia capilar y descansar cada dos horas.

Al igual que para personas no diabéticas, **es preciso informarse de las vacunaciones que se requieren en los lugares visitados.** Aparte de la gravedad que pueda implicar por se cualquier proceso infeccioso, hay que recordar que una causa importantísima de descompensación de la diabetes es la infección.

**Dr. José Ramón Calle**  
Asesor Médico de la FD

# LAS FRUTAS DEL VERANO



Con la llegada del verano aparecen en nuestra mesa algunas frutas típicas de esta temporada. En general, se caracterizan por ser frutas refrescantes, de aspecto muy llamativo y de agradable sabor; que ayudan a soportar mejor el aumento de las temperaturas de estos meses.

Su sabor es mucho más dulce que las frutas de otras épocas del año, lo que hace creer a muchas personas que tienen un elevado contenido en azúcares. En este caso, los sentidos nos pueden engañar pues, a pesar de su sabor, tienen un contenido en hidratos de carbono incluso menor que la mayoría de frutas consumidas durante el año.

Por sus características, son frutas recomendadas para aquellas personas que por efecto del calor tienen menos sensación de apetito e incluso para deportistas, pues su alto contenido en agua, vitaminas y minerales las convierten en el suplemento perfecto para mantener la glucemia estable durante la práctica de ejercicio físico.

A continuación repasamos algunas de las frutas veraniegas más habituales indicando la **cantidad de consumo recomendada**, que será el **equivalente a una pieza de fruta habitual de 20g o 2 raciones de hidratos de carbono**:

**Melón:** a pesar de su sabor dulce, su contenido en hidratos de carbono es bajo, solamente 6g de azúcares por cada 100g de melón. Además, es una fruta con un alto contenido en potasio. *Cantidad equivalente: 2 tajadas medianas (unos 150g cada una).*

**Sandía:** destaca junto al melón por su bajo contenido en azúcares (6,3g por cada 100g). *Cantidad equivalente: 2 tajadas finas (unos 150g cada una).*

**Melocotón:** es una fruta muy refrescante, con un ligero toque ácido, el cual facilita la digestión de otros alimentos. *Cantidad equivalente: 2 melocotones pequeños (125g cada uno) o uno grande.*

**Albaricoque:** su color rojizo-anaranjado lo convierten en una de las frutas más ricas en beta-caroteno, un potente antioxidante. Su contenido en azúcares es bajo. *Cantidad equivalente: 6 albaricoques medianos (unos 250g).*

**Cereza:** a pesar de su mala fama, su contenido en azúcares es del 10%, similar al de otras frutas como manzana o pera. *Cantidad equivalente: unas 12-15 unidades medianas (unos 200g).*

**Ciruela:** bien conocidas por su uso en el tratamiento del estreñimiento gracias a su elevado contenido en fibra. Su contenido en azúcares (12%) es algo mayor al de otras frutas del verano. *Cantidad equivalente: 3 unidades (unos 180g)*

**Nectarina:** Similar al melocotón por su color y piel lisa, posee un contenido algo mayor en azúcares (10%). *Cantidad equivalente: 2 unidades medianas (unos 100g cada una).*

**Pera:** aunque la podemos encontrar durante todo el año, es el verano la mejor época del año para su consumo. *Cantidad equivalente: Una pera grande (unos 180g).*

**Higo:** su intenso sabor dulce hace una de las frutas más apetecibles del verano. No obstante, su contenido en hidratos de carbono es elevado, 16g por cada 100g. *Cantidad equivalente: 3-4 higos medianos aportan (unos 180g).*

En definitiva, durante los meses de verano tenemos a nuestra disposición una gran variedad de frutas de esta época, las cuales se caracterizan por un intenso y agradable sabor dulce pero que por su alto contenido en agua no suponen un aumento del contenido en azúcares. En cualquier caso, se deben respetar las cantidades indicadas para así poder realizar un correcto intercambio respecto de las frutas consumidas durante el resto del año.



**Serafín Murillo**

Dietista-Nutricionista  
Investigador del CIBERDEM,  
Hospital Clínic de Barcelona

## La Fundación para la Diabetes galardonada en los Premios Mejores Iniciativas del Año de Correo Farmacéutico



El pasado día 14 de marzo tuvo lugar la entrega de los premios anuales **Mejores Iniciativas del Año** convocados por **Correo Farmacéutico** en su VIII edición. El objetivo de estos galardones es dar a conocer y destacar aquellos trabajos impulsados por profesionales con la pretensión de mejorar la calidad asistencial de los pacientes y posicionarse del lado de los más desfavorecidos cuando más lo necesitan.

La Fundación para la Diabetes fue una de las entidades galardonadas, en esta ocasión, por su colaboración en la publicación de la Guía Rápida de Atención Farmacéutica al Paciente Diabético, dentro de la séptima acción del Plan Estratégico para el Desarrollo de la Atención Farmacéutica, como una de Las Mejores Iniciativas de la Farmacia del Año por Correo Farmacéutico en el apartado de ATENCIÓN FARMACÉUTICA Y EDUCACIÓN SANITARIA.

### Boletín de adhesión

NOMBRE Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_

E-MAIL: \_\_\_\_\_ NIF: \_\_\_\_\_ TELF: \_\_\_\_\_

CALLE / PLAZA: \_\_\_\_\_ Nº: \_\_\_\_\_ ESC: \_\_\_\_\_ PISO: \_\_\_\_\_ C.P.: \_\_\_\_\_

MUNICIPIO: \_\_\_\_\_ PROVINCIA: \_\_\_\_\_

Deseo ser inscrito como

**"Amigo de la Fundación para la Diabetes"** con la cuota anual de:

38 € (cuota mínima anual)
  80 €
  \_\_\_\_\_ € (Indicar la cuota que desea ingresar)

La donación aportada desgrava en la declaración del IRPF según la legislación vigente

El **carnet Amigo** ofrece ventajas especiales:

- Importantes descuentos en seminarios, cursos, jornadas, participación de eventos deportivos, etc.
- Asesoría médica on-line o telefónica.
- Asesoría legal on-line especializada para personas con diabetes.
- Boletín Infodiab.
- Descuentos en publicaciones.

Y otras muchas ventajas que iremos incorporando



No te quedes sin mover un dedo

