

Regálate Salud, un libro para aprender a comer y disfrutar haciéndolo

- **Este libro gratuito ofrece ideas para desayunar toda la familia, primeros platos, segundos o meriendas, y en cada receta se detalla el valor nutricional que aporta.**
- **La alimentación es un pilar clave en el control de la diabetes y la prevención de otras enfermedades.**
- **Este volumen ha sido elaborado por el doctor Esteban Jódar, Elena Pérez Montero, de su equipo de nutricionistas, y la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN).**

Madrid, 10 de febrero de 2022.- Una alimentación saludable y equilibrada es fundamental para la salud. Y son muchos los estudios que corroboran los numerosos beneficios que aporta para la salud el seguir una dieta mediterránea. Así que, para promoverla y enseñar a planificar comidas se ha elaborado *Regálate Salud* por el doctor Esteban Jódar, Elena Pérez Montero, de su equipo de nutricionistas, y la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN).

Sobre el mismo, el doctor Esteban Jódar, jefe del departamento de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Complejo Hospitalario Ruber Juan Bravo y Quirónsalud San José, comenta que, “es un libro muy sencillo y didáctico con el que queremos concienciar de que comer saludable no está exento de disfrutar comiendo. La sociedad y, muchas veces, la falta de tiempo, incita a consumir alimentos ultra procesados. Sin embargo, es posible hacer en poco tiempo recetas sencillas y saludables”.

El objetivo del libro no es sólo educar a las personas con diabetes sobre la importancia de tener una dieta variada y adecuada a las características de cada persona, sino concienciar también al resto de la población de la relevancia de tener unos buenos hábitos alimenticios.

Por eso, el resultado es un libro muy visual, fácilmente comprensible y que incluye en cada receta una tabla con el valor nutricional que aporta. “Su estructura, junto a su diseño, permite que sea fácil de seguir. Son recetas hechas con mucho cariño y con la idea de poder hacer en poco tiempo platos sencillos y saludables”, explica el doctor Jódar.

El recetario está disponible de forma gratuita en la página web de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk: [*Regálate Salud*](#).

Recetas variadas y sencillas

El libro está estructurado en cinco partes, de manera que en él se pueden encontrar recetas para “desayunos y meriendas”, “aperitivos”, “cremas”, “platos principales” y tres opciones de “menú diario”. Todo pensado para disfrutar comiendo en familia y basado en

el Plato Saludable, también conocido como "Plato de Harvard", el cual sirve de guía para saber cuál ha de ser el reparto de nutrientes durante el día y en las comidas principales.

"Es fundamental tomarnos la alimentación en serio y aprender a comer las cantidades adecuadas y elegir bien los alimentos. Con un plan adecuado de alimentación conseguiremos mantener el peso correcto, prevenir complicaciones a largo plazo y mantener los niveles adecuados de colesterol, glucosa en sangre, etc. Pero hay que hacerlo siguiendo las recomendaciones médicas", concluye el doctor Esteban Jódar.

Acercas de la Fundación para la Diabetes Novo Nordisk (FDNN)

La Fundación para la Diabetes Novo Nordisk es una entidad privada sin ánimo de lucro que aúna los más de 20 años de actividad de la española Fundación para la Diabetes y el casi un siglo de experiencia en todo el mundo de Novo Nordisk. Tiene la misión de contribuir al mejor desarrollo de la sanidad española favoreciendo la generación y divulgación del conocimiento al servicio de los ciudadanos y, concretamente, a los que padecen diabetes, sirviendo como foro de encuentro de todos los colectivos implicados en la diabetes y mejorando la vida de las personas con diabetes a través de una mejor educación para la salud y del desarrollo de una sociedad más saludable.

Para más información:

Silvia Muñoz
Novo Nordisk

T. 91 334 98 00 / 616 924 492

Rafa Coloma/Mónica Villegas
Cícero Comunicación

T. 679 983 952 / 91 750 06 40