



Se acercan las fechas navideñas, época de reuniones familiares alrededor de mesas bien provistas de alimentos ricos en azúcares y grasas. Las personas con diabetes no nos podemos permitir bajar la guardia, ni siquiera por unos días, así que conviene seguir algunas pautas para compatibilizar estas fiestas con el buen control de la glucemia.

Las fiestas navideñas son todo un reto. Y es que muy fuerte la presión social y familiar para organizar comidas, con productos típicos de estas fechas que se caracterizan por sus altos niveles de azúcar. Durante estos días, las personas con diabetes deben hacer frente a muchas tentaciones. La conducta a seguir no es la de abstenerse al cien por cien. Más bien se trata de consumir esos productos, pero con una estricta moderación. Y es que padecer diabetes no tiene por qué ser sinónimo de privarse de turrónes, polvorones o de los postres delicatessen tan característicos de Navidad. En estos días tan especiales, el menú familiar puede ser compartido por todos. Lo importante es medir las cantidades y que, comamos lo que comamos, no varíemos la cantidad de hidratos de carbono que tomamos de forma habitual.

Y ya que hablamos de cantidades, tengamos presente la importancia que tiene en nuestra cultura el picoteo, sobre todo en fechas navideñas. Si vamos a preparar una mesa con comida abundante y mucho picoteo, es preferible que optemos por productos que no contengan azúcares al mismo tiempo que sean bajos en grasas, como por ejemplo jamón, espárragos, mejillones, langostinos, boquerones en vinagre y frutos secos. Es bueno reducir en medida de lo posible las papas fritas y las frituras en general. En el caso de embutidos, conviene no abusar y procurar que sean lo más magros posibles.

Cuando llega la hora del postre, es bueno elegir hacerlo en casa que comprarlo ya hecho. Escojamos edulcorantes sin calorías, como el ciclamato, la sacarina y el aspartamo.

En Navidad se tiende a comer y beber mucho. El alcohol es otro de los productos omnipresentes en las engalanadas mesas Navideñas. Lo podemos consumir, pero con una estricta moderación, pues todas las bebidas alcohólicas aportan calorías e hidratos de carbono. Un buen consejo es consumir alcohol durante las comidas y preferentemente tomar bebidas de menor graduación, como los vinos.

Cuidado con las cervezas, tanto con alcohol, como sin él ya que son ricas en azúcares. Hay que evitar en la medida de lo posible las bebidas con muchos grados de alcohol, como el whisky, la ginebra y el brandy, ya que estos, además de engordar, pueden originar importantes bajas de azúcar (hipoglucemias). Muy importante: están totalmente contraindicadas todas las bebidas dulces, cremas y licores de hierbas.

Durante estos días, debemos hacernos controles de glucemia con más regularidad, para detectar cualquier alteración de los niveles de azúcar. Debemos ser muy prudentes y apoyarnos en todo momento en nuestro médico, quien nos indicará con la mayor precisión posible lo que podemos o no comer, y como llevar el tratamiento. Y por último, aunque no menos importante es muy positivo mantener la actividad física durante estos días.

Fuente: **FEDE**