DIABETES TIPO 2

Alimentación en Navidad

Cuide su diabetes y...

¡DISFRUTE!

Durante las fiestas navideñas, compartimos con familiares y amigos muchas comidas y cenas, que contienen alimentos ricos en azúcares y grasas. No hay por qué renunciar a todo ello, pero se debe tener en cuenta, que todas estas celebraciones pueden provocar un importante descontrol de la diabetes. Por ello, es aconsejable tomar las medidas oportunas.

En Navidad, **LA DIABETES ¡A RAYA!**

En primer lugar, es fundamental controlar la cantidad de hidratos de carbono que se toman en cada comida. Para ello, le queremos explicar, cómo puede intercambiar los alimentos típicos navideños por otros que toma habitualmente, sin modificar su dosis de insulina o de medicación oral.

Además, le ofrecemos varias recomendaciones y sugerencias culinarias saludables para disfrutar de la Navidad sin alterar sus cifras de glucosa en sangre y manteniendo el peso.

Hidratos de carbono: **NI UNO MÁS, NI UNO MENOS**

En estas fiestas, la persona con diabetes puede participar perfectamente en las comidas y cenas familiares, tomando el mismo menú que los demás. Tan solo hay que intentar no variar la cantidad de **hidratos de carbono** respecto a su comida habitual, practicando algunas EQUIVALENCIAS:

Primeros platos. En algunas comidas navideñas se suele sustituir el primer plato por otros con bajo aporte de hidratos de carbono, como entremeses o marisco. Para mantener la cantidad de hidratos de carbono, podría añadir, en estos casos, una porción de pan de unos 50-60g; o una o dos porciones de postre extra, que le mostramos en el cuadro.

Segundos platos. Su contenido en hidratos de carbono es bajo, pero aun así se recomienda no abusar de aquellos alimentos muy ricos en grasas y moderar las cantidades.

Postres y pan. En los días de celebración, puede sustituir los hidratos de carbono que contiene la fruta o el pan, por alguna porción de postres típicos navideños.

COMIDA / CENA HABITUAL

Una pieza de fruta mediana **ó** cada porción de pan (unos 30g)

SE PUEDE SUSTITUIR POR

CELEBRACIÓN NAVIDEÑA

1 porción de turrón de 25g (1/8 parte de una tableta)	1 porción de 40g (3 dedos) de turrón a base de polialcoholes*	1 polovorón o mantecado	12 uvas de Nochevieja	1 bombóm	2 higos o 3 ciruelas secos	2 mazapanes	2-3 dedos de roscón de reyes

* Los productos elaborados a base de polialcoholes o polioles consiguen reducir un 50% su aporte de hidratos de carbono.

La etiqueta **DICE TODO**

La etiqueta nutricional es un elemento de gran ayuda para conocer la composición de ciertos "productos especiales". Por ello, debe leerla con atención, teniendo en cuenta que algunas denominaciones pueden llevar a la confusión:

- **SIN AZÚCAR O BAJO CONTENIDO EN AZÚCAR**
  Si bien es cierto que estos alimentos tienen un contenido en azúcares bajo, es necesario saber que también pueden incluir otros hidratos de carbono (como almidones) que también elevan la glucemia.
- **SIN AZÚCAR AÑADIDO**
  A estos alimentos no se les ha añadido azúcares durante el proceso de producción, pero pueden incluir otros hidratos de carbono (almidones o azúcares) que ya estuvieran presentes en el alimento y que también elevan la glucemia.
- **RECOMENDADO PARA DIABÉTICOS O APTO PARA DIABÉTICOS**
  Son solamente expresiones publicitarias del fabricante, que no siempre garantizan que el producto sea adecuado para aquellas persona que padecen diabetes.
- **FRUCTOSA COMO EDULCORANTE**
  Evite abusar de los productos que utilizan fructosa como edulcorante pues eleva la glucemia de forma similar a cualquier otro azúcar.

Por tanto, lea siempre la etiqueta nutricional del producto. No se fije solamente en su contenido en azúcares, sino consulte la cantidad total de hidratos de carbono, especialmente por unidad de consumo.

Si tiene dudas sobre alguno de estos productos especiales, compare la etiqueta nutricional con la del producto original.

Una mesa llena de **IDEAS SALUDABLES**

También es posible disfrutar de la Navidad cocinando platos saludables. Aquí tiene algunas ideas:

Para empezar,
MENOS HIDRATOS DE CARBONO

Para aperitivos o entrantes se recomienda optar por preparaciones con bajo contenido en hidratos de carbono, pero también, bajas en grasas. Algunas sugerencias:

- Verduras, como espárragos o alcachofas, a la brasa o a la plancha
- Ensaladas variadas, con lechuga, berros, canónigos, etc. y aderezadas con frutos secos y distintos vinagres.
- Encurtidos como pepinillos o cebollitas en vinagre
- Berberechos o mejillones al vapor
- Boquerones en vinagre
- Gambas, langostinos, sepias o pulpitos, a la plancha o al ajillo
- Embutidos y fiambres, mejor aquellos bajos en grasa
- Sopas de pescado o marisco
- Salmón ahumado

Para continuar,
TODO MÁS LIGERO

Para los platos principales sugerimos alimentos al horno o a la plancha evitando salsas ricas en grasas, especialmente aquellas personas con sobrepeso. Además, es recomendable moderar las cantidades, evitando servir grandes porciones. Estos platos pueden ir acompañados con ensaladas y verduras, pues incrementan la saciedad aportando menos calorías y cierta cantidad de fibra vegetal.

Y de postre,
MÁS IMAGINACIÓN Y MENOS AZÚCAR

Para sustituir los clásicos dulces navideños elija opciones más saludables que tienen menos hidratos de carbono y grasas, y son igual de apetecibles: frutas digestivas (piña, mango, fresas, papaya…) servidas solas o con un lácteo sencillo, macedonia de frutas, helado de yogur, manzana asada, batidos, sorbetes de frutas…

Y como guinda, **NO OLVIDE…**

- **Moderar la cantidad de bebidas alcohólicas que toma durante estos días, pues todas aportan calorías e hidratos de carbono:**
  - Evite el consumo de bebidas de alta graduación como güisqui, coñac, vodka o ginebra, pues no aportan hidratos de carbono, pero sí un alto contenido en calorías.
  - Se recomienda no exceder de 2 copas diarias de bebidas de vino blanco o tinto, o cava tipo brut.

- **Manténgase activo durante estos días, dé largos paseos o camine, ya que le ayudarán a mantener sus niveles de glucemia dentro de los valores recomendados.**
- **Siga las indicaciones de su médico. No incremente por su cuenta las dosis de fármacos o insulina ante alguna de las "comilonas" navideñas.**
- **Recuerde que debe seguir todos sus tratamientos habituales, incluyendo los controles de glucemia y la toma de otros medicamentos.**

Información desarrollada con el asesoramiento de Serafín Murillo (Dietista-Nutricionista)
CIBER de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas. Hospital Clinic de Barcelona

¡Disfrute y CUÍDESE!

MAT-ES-2003145 V2 junio 2025