



**¡Llevemos la fiesta en armonía!**  
***Diabetes y la comida de Navidad: Evita desarreglos***

¡Seamos realistas! Cuando llegan las fiestas navideñas, las personas con diabetes o alguna condición cardíaca deben tomar más precauciones, pues saben el daño que puede hacerles comer nuestra comida típica en porciones no adecuadas.

El alto contenido de carbohidratos, azúcares, sodio y grasas saturadas que contiene nuestra gastronomía navideña nos hace caer en tentación, poniendo en riesgo la salud. Sin embargo, podemos continuar celebrando si controlamos las porciones, los alimentos y las bebidas durante la época. **Tú puedes controlar el menú de Navidad, y pedirle a tu familia que te considere cuando te inviten a las fiestas.**

**Diez consejos de Medicare y Mucho Más (MMM) para festejar sin descontrolar tu diabetes**

1. Planifica tus comidas. Come tus meriendas habituales, ya sean frutas frescas, queso o jugos naturales sin endulzar, y trata de comer antes de salir a la fiesta para que controles la tentación de comer en exceso.
2. Al llegar a la fiesta, entre los aperitivos y entremeses que te pasan por el frente, puedes perder la noción de lo que comes. En vez de estar pendiente a cada bandeja, te recomendamos que busques un plato pequeño y te sirvas una porción que puedas contar como merienda.
3. Controla las porciones. En esta época pueden ser muchas las invitaciones y actividades, por lo que tendrás oportunidad de probar un poco de todo. Al momento de servirte, utiliza el método Mi Plato, para que en la mitad del mismo incluyas vegetales o ensalada, y en la otra mitad, lo divides entre otras dos opciones, como un poco de carne y unos guineítos.
4. Arroz con gandules: En vez de prepararlo con jamón, pernil o tocino, usa un sofrito natural con ajo, cebolla, pimiento, ají dulce y recaó, evita la grasa de la carne de cerdo dentro del arroz. Puedes ponerle la tradicional hoja de plátano por encima y sabrá igual de rico, pero sin el exceso de sodio ni la grasa de los embutidos.
5. ¿Pernil, lechoncito asado o pavo? Siempre es una tentación el cuerito o los pedazos que tienen su grasita. Pero puedes comerte una pedazo de carne de la más limpia que no tenga grasa y olvídate del cuerito. Algunas familias, además del pernil asan pavos, al estilo que llaman "Pavochón" por su bajo contenido en grasa, pero conservando el gustito de nuestro ajo y especias.

*-continúa-*



6. Los pasteles de arroz y de masa: Es preferible que escojas solo uno. Si seleccionas un pastel de masa, recuerda que debes ingerir vegetales o ensalada verde. Lo que no conviene es tanto carbohidrato que luego se convierte en azúcar en tu cuerpo. Debes velar las porciones. Con medio pastel, te das el gustito y controlas el azúcar.
7. ¿Coquito, una cervecita o vino? Mejor pasa, y si decides consumir, opta por una bebida que tenga bajo contenido de azúcar y/o nada de alcohol, y límitate a un solo servicio.
8. Arroz con dulce o tembleque: Elige opciones con baja azúcar o endulzados con alternativas para personas diabéticas. También puedes elegir sustituir el postre por una fruta de temporada.
9. ¡Muévete, baila! Realiza actividad física por 30 minutos y aprovecha en esta época festiva para bailar. Esto te ayuda a quemar las calorías en exceso que se ingieren y cuenta como una actividad de ejercicio físico.
10. Como diabético responsable de mantener tu salud en control, debes monitorear tus niveles de azúcar antes y después de comer. Cuando termine la temporada, y te realicen una prueba de hemoglobina glicosilada, debes tener un resultado menor de 7%. Evita las complicaciones de una diabetes descontrolada.

**MMM te desea una feliz y saludable Navidad con los tuyos y tu azúcar controlada.**

**# # #**

MMM-PRD-EDI-1181-120816-S