

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Especial de **nutrición**

Sobrepeso

un riesgo para
tu salud

**Ejemplos de
menús saludables**

para el control de tu diabetes

**Índice glucémico
de los alimentos**

¿Por qué es importante
conocerlo?

Edulcorantes

¿Qué beneficios
aportan?

Wrap de
espinaca
huevo y
verduras

¿QUÉ SE SABE SOBRE LA PREVENCIÓN DE LA DIABETES MELLITUS Y SUS COMPLICACIONES?

Dra. Maya Serrano
Endopedia

En la edición 69 de Revista Diabética (noviembre 2021) hablamos sobre el factor más importante que puede ayudarnos a prevenir la Diabetes Mellitus 2 (DM) y las complicaciones tanto de la DM 1 como 2; y tratamos de dejar claro que es: **nuestro estilo de vida**. Sobre el tema, existen muchas evidencias científicas que soportan que el control del peso, el ejercicio físico, la abolición del hábito del tabaquismo y una alimentación saludable entre otros, se convierten en escudos protectores contra esta epidemia; pero si tenemos el conocimiento y cómo ponerlo en práctica, ¿qué fenómeno provoca que el número de personas con DM se incremente constantemente y supere las predicciones? ¿Por qué seguimos viendo personas ciegas o amputadas como consecuencia de su descontrol?

Cada día está lleno de pequeñas o grandes situaciones para las que se requiere tomar decisiones, que en algunas ocasiones pueden definir el resto de nuestras vidas. Estas crean incertidumbre, lo que nos debería impulsar a buscar alternativas; y hacerlo, se nos hace incómodo...dificil; debido a que existe el riesgo de equivocación y enfrentar posibles consecuencias, o de acertar y tener éxito; por lo que con frecuencia decidimos evadirlo y no cambiar nuestra rutina, nos quedamos en la comodidad de nuestra zona de confort, manteniendo un cuidado subóptimo de nuestra salud y la DM, sin intentar mejorar nuestros resultados; sin vencer el miedo, y sin detenernos a pensar que para vencerlo debemos parar y analizar lo bueno o malo que puede aportar cada una de nuestras decisiones.

Interesémonos por programas que involucren educación y cambios en nuestro estilo de vida, y cuales podrían ser las barreras y los desafíos para alcanzar el adecuado control de nuestra salud.



Edúcate, busca atención médica, seguimiento del equipo multidisciplinario y adhiérete al tratamiento con compromiso.

01

BARRERA O DIFICULTAD

Tengo limitación de tiempo: Conflictos de horario en relación a mis cuidados, la agenda escolar y/o laboral, y la coordinación de la administración de mis medicamentos, comidas saludables y actividades físicas.

¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

Documenta las actividades que desarrollas desde que te despiertas hasta que te vas a dormir durante 7 días, y te sorprenderás del tiempo que puedes encontrar reduciendo tus visitas a las redes sociales, el internet, etc.

02

BARRERA O DIFICULTAD

Olvido cumplir con mi tratamiento, debido a que puse otras prioridades antes que el cuidado de mi salud; porque me siento poco motivada/o y poco eficaz. Busco algo mejor que hacer.

¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

Coloca el cuidado de tu salud en un plano prioritario, toma el control sobre tu propio tiempo, la energía que requiere enfocarte en tus cuidados y tus decisiones.

03

BARRERA O DIFICULTAD

El clima me impide salir a ejercitarme o cumplir con la cita asignada por mi equipo de salud o tengo dificultades de movilización porque el sistema de transporte es malo, o mi casa está muy alejada del sitio donde me puede evaluar personal capacitado.

¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

Trata de cambiar tu actitud y toma responsabilidad sobre tus pensamientos, sentimientos y conductas, eres el dueño de tus decisiones.

04

BARRERA O DIFICULTAD

A algunos miembros de mi familia les encanta comer comida rápida, en porciones grandes y rica en calorías, a lo que no me puedo resistir. La comida saludable puede ser costosa, se me dificulta leer etiquetas, y eso del conteo de carbohidratos es muy complicado y no va conmigo.

¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

Considera que toda mala decisión tiene un precio que pagar, cocinar en casa nos permitirá comer más sano, y al final trae consigo economía de dinero. Crea con amigos y familiares una **red de apoyo** que comparta contigo sus deseos de mejorar la salud.



Fotografía: Reactivo Estudio

BEBIDA NUTRICIONAL ESPECIALIZADA PARA PERSONAS CON DIABETES.



Fotografía: Reactivo Estudio

Botella x 237mL
Sabores vainilla y fresa

INDICACIONES:

Como complemento de la alimentación de acuerdo a la recomendación de un profesional de la salud en:

- *Diabetes Tipo I*
- *Diabetes Tipo II*
- *Diabetes Gestacional*
- *Resistencia a la insulina*
- *Síndrome metabólico*
- *Hiperglicemia:*
 - *Con diagnóstico previo de diabetes*
 - *Sin diagnóstico previo de diabetes pero portadores de la enfermedad*
 - *Por estrés*
- *Como complemento de alimentación o como única fuente de nutrientes*



Conoce todos los **BENEFICIOS** de Enterex DBT



DIABECREM reactiva la circulación de la sangre y ayuda a prevenir el pie diabético



De venta en farmacias y
establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

www.alternativasaludables.com

Editorial

Esta edición de Revista Diabética es muy importante ya que estaremos abordando el tema de la nutrición. Tenemos que tener en cuenta que la nutrición y la actividad física son parte importante de un estilo de vida saludable para las personas con diabetes. Entre sus muchos beneficios, es que puede ayudarle a mantener su nivel de glucosa en la sangre dentro de los límites deseados.

La pregunta más común entre las personas con diabetes es: **¿Qué puedo comer y beber?** La respuesta a esta pregunta y la buena noticia es que puede comer todas sus comidas preferidas, lo importante es comerlas en porciones menores y con menos frecuencia, por eso es necesario consultar a un nutricionista para que le brinde un plan alimenticio especial, consejos y *tips* en relación a las comidas y bebidas que debe de limitar, los horarios y la frecuencia en las comidas.

Los suplementos alimenticios y las vitaminas también deben de tener un control, ya que algunos pueden causar efectos secundarios o alterar el efecto de las medicinas.

Es importante consultar un nutricionista para que le genere un plan y así iniciar una **terapia de nutrición**, la terapia de nutrición médica es un servicio que prestan los nutricionistas o dietistas registrados para crear planes de alimentación personalizados con base en sus necesidades y gustos. Está plenamente demostrado que la terapia de nutrición médica mejora el manejo de la diabetes.

Herbert Fernández
Director General

DIABÉTICA®

Director General
Herbert Fernández

Asesor Médico
Dra. Maya Serrano
Endocrinóloga Pediátrica

Dr. Miguel Angel Marín
Director Médico Patronato del Diabético

Fotografías
Servicios Internacionales

Avalada por

International Diabetes Federation (IDF)
Organización Mundial de la Salud (OMS)
Patronato del Diabético

CONTENIDO

2. ¿Qué se sabe sobre la prevención de la Diabetes Mellitus y sus complicaciones?
6. No todo tiene que ser no, cuando se trata de comida si se tiene diabetes
8. Edulcorantes ¿qué beneficios aportan?
10. Índice glucémico de los alimentos ¿Por qué es importante conocerlo?
13. Ejemplos de menús saludables para el control de tu diabetes
14. Sobrepeso: un riesgo para tu salud

 www.revistadiabetica.com

 **Revista Diabética**

 **Revista Diabética-Guatemala**

LA INFORMACIÓN AQUÍ PROPORCIONADA NO PRETENDE REEMPLAZAR NI COMPLEMENTAR LA CONSULTA Y EL DIAGNÓSTICO DE SU MÉDICO.

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación, por cualquier medio o procedimiento, sin contar con la autorización previa, expresa y por escrito del editor. Derechos Reservados. Los artículos así como su contenido, su estilo y las opiniones expresadas en ellos, son responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan la opinión de Especialidades Escritas.

Algunos puntos de distribución:

Patronato del Diabético y sus 10 filiales, Supermercados La Torre, Tecnisca y sus centros de diagnóstico, Centro Médico y sus laboratorios clínicos.



Elaborado con concentrado de **FRUTA MONJE** (MONK FRUIT) 3.5%

Encuétralo en tu supermercado favorito.

keto friendly

sin azúcar

cero índice glucémico

Avalado para personas que viven con diabetes



Vive Zen... **Endulza Bien.**

[f monkiä](#) [@monkiämx](#)

Clínica del Pie Diabético

- Examen del pie diabético
- Sensibilidad profunda táctil
- Prevención de amputaciones
- Vibratoria
- Termostática-térmica
- Detección de pulsos
- Índice de brazo y tobillo
- Tratamiento de úlceras



Comunícate al teléfono: **1524**

Visítanos en Patronato Central y Calzada Roosevelt
¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!



Patronato del **Diabético**
¡Por una mejor calidad de vida!

NO TODO TIENE QUE SER NO, CUANDO SE TRATA DE COMIDA SI SE TIENE DIABETES

Jose Armas / Licenciado en Psicología / Colegiado 6448 Edumed

Es necesario comprender que la salud mental afecta en muchos aspectos la vida diaria, tanto como a la forma en que se piensa o se siente, de cómo se maneja el estrés y como se relaciona con otras personas; todos necesitan una preparación para lograr obtener un equilibrio emocional y más cuando se trata de personas con diabetes. Desde el diagnóstico debe abordarse de forma multidisciplinaria ya que se requiere de cambios en los hábitos de vida, los cuales son parte de un proceso lento y difícil, especialmente en términos del área emocional y de alimentación.

Actualmente, la diabetes es considerada uno de los problemas de salud más importantes en el mundo, tanto por el número de afectados y la mortalidad que provoca, así como los costos que implica el automonitoreo y el tratamiento para evitar complicaciones. Todo esto tiene un gran impacto psicológico en los pacientes porque no logran tener una buena adherencia al tratamiento y esto presenta un patrón repetitivo en muchos de ellos. Las personas diagnosticadas con diabetes suelen hacer restricciones de comida. Para entender esto, debemos conocer que todo tiene su origen y existen varios factores:

- **Culturales:** Se transmiten de generación en generación.
- **Económicos:** Se refiere a costo y disponibilidad de alimentos.
- **Sociales:** Se relacionan con la aceptación o rechazo de determinados patrones alimentarios.

Otros factores influyen en la persona lo que conduce a la adopción de patrones de conducta inadecuados, como la aversión a ciertos alimentos, creencias con acciones peligrosas o la prohibición de usar o consumir ciertos productos. Esto afecta todos los ámbitos de la vida de las personas y la convierte en alguien vulnerable a sufrir malas conductas o desarrollar un trastorno de la conducta alimentaria. La alimentación es uno de los pilares fundamentales para el control de la misma, además necesita de hábitos de vida adecuados y el complemento de tratamiento farmacológico (hipoglucemiantes orales o insulina).



La Asociación Americana de la Diabetes -ADA-, hace referencia sobre los mitos acerca de la alimentación, donde indica que muchas personas piensan que no pueden comer sus alimentos favoritos si tienen diabetes. Sin embargo, sí podrán seguir consumiendo los alimentos que les gustan, lo que cuenta son las cantidades. Un plan saludable de alimentos para diabetes incluye un consumo de todos los grupos alimenticios: cereales y panes, frutas, verduras, carne o sustitutos de carne y productos lácteos. Tales alimentos dan energía, vitaminas y aportan los minerales necesarios para estar bien de salud. De hecho, el plan de alimentos para personas con diabetes es un ejemplo ideal en la manera que deberíamos de comer todos.

Las personas con diabetes experimentan sentimientos y comportamientos que en ocasiones dificultan la aceptación de su condición de salud y, en consecuencia, la implementación de nuevos hábitos saludables les permite enfrentar limitaciones causadas por la diabetes. Todo lo relacionado a la medicación, alimentación, actividad física y lo emocional asociado a la diabetes se estructura en torno a sentimientos y conductas que funcionan como orientadores de la forma en que cada persona se apropia de su condición. En otras palabras, la forma en que expresa sus sentimientos, orienta su comportamiento relacionado con la salud en búsqueda de hábitos saludables y no saludables, determinando posibilidades y limitación o dificultades para el manejo de la diabetes. Una mejor comprensión de los sentimientos y comportamientos de la persona puede contribuir a redimensionar el modelo de atención dirigido a pacientes, incorporando una atención integral que incluya bienestar médico, psicológico y nutricional.

Referencias

1. Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Diabetes Aplicada
2. American Diabetes Association <https://www.diabetes.org>

NUEVO SITIO WEB

Encuentra artículos actualizados sobre diabetes y nuestras más recientes ediciones de Revista Diabética.

www.revistadiabetica.com

¿Quiénes somos?

Conoce nuestra historia, visión, misión y cómo apoyamos al paciente con diabetes.



Artículos

Información actualizada sobre la prevención y cuidado de la diabetes.



Revista

Puedes descargar y compartir los ejemplares más recientes de Revista Diabética.



**SUSCRÍBETE GRATIS A
NUESTRA REVISTA:**

suscripciones@revistadiabetica.com

**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS:**

ventas@revistadiabetica.com

EDULCORANTES

¿QUÉ BENEFICIOS APORTAN?

Una forma de reducir el consumo de glucosa, sin sacrificar el sabor, es reemplazar la sacarosa (azúcar de mesa) por edulcorantes.

Los edulcorantes, son sustancias naturales o artificiales que sirven para "endulzar" los alimentos en vez de la sacarosa. No aportan calorías o nutrientes, tienen un poder endulzante hasta 30 veces mayor que el de la sacarosa. Son una alternativa para las personas con diabetes u obesidad que desean evitar niveles incrementados de glucosa en sangre.

No existe evidencia significativa suficiente sobre los efectos negativos de los edulcorantes, lo cual los hace una excelente opción.

Dentro de los principales edulcorantes disponibles en el mercado destacan:

Sacarina

Se utiliza en bebidas tanto calientes como frías, en algunas revisiones bibliográficas antiguas se menciona algún efecto cancerígeno, sin embargo no existe suficiente evidencia científica y ha sido aprobado para su uso comercial.

Aspartame

De preferencia debe utilizarse en bebidas frías. Acesulfame K y sucralosa, pueden emplearse en recetas de cocina por su resistencia al calor.

Stevia

Una excelente opción si se está en búsqueda de una alternativa un poco más natural, existen diferentes presentaciones en el mercado según se desee utilizar.

Azúcares alcoholes, como el "sorbitol y xilitol"

Son ampliamente utilizados en la confitería, su consumo es seguro pero se deben consumir con moderación debido a sus efectos gastrointestinales producidos por el abuso en su consumo.

MSc. Elizabeth Samayoa / Nutricionista
Especialista en diabetes y síndrome metabólico
Edificio Clínicas Médicas Las Américas,
10 calle 2-45 Nivel 15 of 1501, zona 14. / Teléfono: 4708.4227

Que una persona tenga diabetes no quiere decir que su alimentación deba ser libre de azúcar, recuerda: la clave es el balance.





Los **BETAGLUCANOS** son un grupo de fibras biológicamente activas que han demostrado relevancia médica.

Por sus características físicas y químicas se les considera una fibra soluble; esto significa que se disuelven con agua, formando un gel viscoso durante el proceso de digestión. Pueden encontrarse naturalmente en algunos alimentos o también, de forma concentrada, en suplementos como la **FIBRA ABG®**.

Los **BETAGLUCANOS** se asocian a una larga lista de propiedades benéficas para la salud como: reducción de colesterol, coadyuvantes en los tratamientos anti cáncer y terapia antiinflamatoria, disminución de la absorción de glucosa pre y post prandial, así como los niveles de hemoglobina glicosilada, disminución de resistencia a la insulina, son potentes activadores inmunológicos, con efectos anti hipertensivos y anti obesidad.

Específicamente en el caso de diabetes tipo II, el consumo de 2.5 – 3.5 g de **BETAGLUCANOS** al día ayuda a regular el control glicémico reduciendo significativamente los valores de glucosa en ayunas y la concentración de hemoglobina glicosilada (HbA1c).

Una porción diaria de 5 gramos de **FIBRA ABG®** (1 cucharada sopera colmada) ayuda a reducir los valores de glucosa en sangre pre y post prandial. Estudios muestran que 12 g de **BETAGLUCANOS** al día contribuyen a la reducción de la resistencia a la insulina.

Consulte a su médico. **FIBRA ABG®** de Mundo Avena es una alternativa como adyuvante en el control y tratamiento de la diabetes tipo II, no es un medicamento y no sustituye su tratamiento actual en el control de glicemia.

MÁS FIBRA MÁS VIDA

Con una cucharada al día puedes bajar tu colesterol, regular y normalizar los niveles de azúcar y reducir el apetito.



¡INSCRÍBETE EN
EL RETO DE 3 MESES
Y OBTÉN MUCHOS BENEFICIOS!

+ 502 4170-2238

ÍNDICE GLUCÉMICO DE LOS ALIMENTOS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCERLO?

Licda. María José Bonilla Ávila / Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566

¡Haz tu cita! - Tel. 2375-7717 / IG-FB @SoytuNutriActiva

Para platicar acerca del **índice glucémico de los alimentos** y su importancia en nuestra nutrición, debemos tener presente ciertos términos clínicos, que nos ayudarán a comprender mejor el funcionamiento del organismo, para el cuidado adecuado de los **niveles de azúcar en sangre**.

Recordemos que todos los carbohidratos, tanto simples como complejos, mantienen o elevan los niveles de azúcar en sangre, pero en diferentes proporciones, dependiendo del tipo de nutriente, la cantidad del alimento y la velocidad de digestión del organismo. A este proceso digestivo-sanguíneo, lo denominamos comúnmente **glucemia**, determinando así, los niveles de azúcar en sangre de cada persona, después de comer distintos alimentos.

Los carbohidratos actúan de forma diferente, al ingresar al torrente sanguíneo del organismo y por lo tanto, para poder tener un parámetro de clasificación de los mismos, se estableció en los años ochenta, el término del Índice Glucémico (IG), que clasifica los alimentos numéricamente de 0 a 100, es decir de bajo a alto IG y toma como referencia comparativa la glucosa o el pan blanco, para saber si el alimento permanecerá, por corto o largo tiempo en el cuerpo; logrando así cuidar la respuesta de la insulina en el organismo. Incluso al combinar distintos grupos de alimentos, tanto carbohidratos simples o complejos con proteínas magras y grasas insaturadas.

Normalmente no consumimos los carbohidratos solos, sino que acompañan otros grupos de nutrientes, como: las proteínas magras y las grasas buenas, generando que, de forma significativa, la digestión de las comidas se vuelva más lenta y de forma simultánea se reduce el IG global (índice glucémico total).

En cuanto a deportes y actividad física, es importante cuidar el IG global, ya que se aumenta la **resistencia física** (con alimentos de IG alto) y se reponen las pérdidas de glucógeno muscular, después del ejercicio (con alimentos de IG bajo). Por consiguiente, podemos ver, que no existen alimentos dañinos, sino que la clave es aprender a combinarlos y no excedernos en cuanto a cantidades de un mismo grupo de nutrientes. Si cuidamos nuestros **hábitos alimenticios**, manteniendo el enfoque que nuestra dieta diaria, posea un IG general menor, garantizamos la prevención de distintas enfermedades cardiovasculares, e incluso, se comienza una adecuada reducción del peso corporal total.

Una dieta sana y sostenible a largo plazo, incluirá alimentos nutritivos de bajo y de alto índice glucémico en las proporciones y en las combinaciones correctas, de acuerdo a las necesidades físicas y metabólicas de cada persona, tomando en cuenta también sus objetivos a alcanzar. Por lo que es importante una **educación nutricional** por medio de un profesional en alimentos, que brinde una guía personalizada y adaptativa.

Para reducir la carga glucémica general Consumir alimentos con IG bajo, pero altos en fibra

Frutas con cáscara, verduras verdes, carbohidratos integrales bajos en almidón y leguminosas (lentejas, garbanzos y quinoa), combinando proteínas magras (pollo, pescados y huevos) y grasas buenas (aguacate, frutos secos y aceite de oliva). Cuida la preparación de los alimentos; no te excedas en postres, jugos de cajita, gaseosas o comidas rápidas, normalmente son alimentos vacíos con altos niveles de grasas saturadas, sodio y azúcares.

Sigamos compartiendo temas enriquecedores sobre una adecuada alimentación y nutrición preventiva.

- Diabetes • Neuropatía diabética • Presión alta • Gangrena
- Úlceras • Pie diabético • Pie de Charcot • Úlceras por varices
- Osteomielitis (infección de huesos)

Precio de la consulta

Q100.00

Horario de atención de 7:00 a 13 horas

Dolor, ardor, rigidez, pérdida de sensibilidad, mala circulación, sensación de punzazos en manos, piernas y pies, uñas encarnadas, uñas con hongos, neuropatía por quimioterapia, colesterol anormal.



Centro Médico del Pie Diabético®

 3a. calle 6-43, zona 9 Ciudad de Guatemala

 2332-4084

 www.centromedicodelpiediabetico.com

 @piediabeticogt

¡Tu mejor aliado para la diabetes!

MULTIVITAMÍNICO FORMULADO PARA **PERSONAS CON DIABETES**



Wrap de espinaca huevo y verduras

Ingredientes:

- 2 hojas de espinaca grandes
- 2 claras de huevo revueltas
- ¼ de taza de aguacate picado en cubos pequeños
- 1 zanahoria cortada en tiritas
- ¼ de taza de jitomate deshidratado
- 1 calabacita cortada en tiras
- Aderezo light al gusto

Preparación:

1. Extender las hojas de espinaca previamente desinfectadas, simulando tortillas del *wrap*.
2. Colocar en la parte central de las hojas las claras, la zanahoria, la calabacita, los jitomates y el aguacate.
3. Bañar todo con un poco de aderezo a su elección.
4. Enrollar las hojas de espinaca para formar el *wrap* apretando bien para que no se deshaga.

Licda. Ana Elisa Pacheco de Luttmann
Nutricionista
Directora General de Newtrition Center
Teléfono: 4214-4932
apacheconutricion@gmail.com

Información nutricional

Tamaño de la porción: 2 unidades

Porción por receta: 1 porción

Energía (cal): **130**

Grasa total (g): **8.5**

Carbohidratos (g): **6**

Proteína total (g): **7.5**

EJEMPLOS DE MENÚS SALUDABLES PARA EL CONTROL DE TU DIABETES

MSc. Leslie Rivera / Nutricionista Clínica

Diabetes, Trastornos de la Conducta Alimentaria Psicología de la Alimentación y Nutrición Deportiva

17 avenida 28-01 zona 11, Centro Hospitalario La Paz, Clínica 219 / Teléfono: 5302-0262

Menú 1

Desayuno: Overnight oats

½ taza de avena cruda integral	10 gramos
1 taza de bebida de almendra sin azúcar	2 gramos
1 taza de arándanos congelados	12 gramos
1 cucharada de chía	0 gramos
Total gramos de carbohidratos	24 gramos

Refacción

1 taza de manzana verde con limón y sal	5 gramos
---	----------

Almuerzo

4 onzas de pollo a la plancha con chimichurri	0 gramos
1 taza de brócoli horneado con	
2 oz de queso mozzarella	5 gramos
½ taza de arroz integral	15 gramos
½ aguacate	0 gramos
Total gramos de carbohidratos	20 gramos

Refacción

10 manías horneadas	0 gramos
1 taza de gelatina sin azúcar con sabor	0 gramos

Cena: Taquitos

2 tortillas de maíz para tacos medianas	30 gramos
3 onzas de pollo desmenuzado con chile pimiento y cebolla salteados	5 gramos
½ aguacate en trozos	0 gramos
Limón y perejil al gusto	2 gramos
Total gramos de carbohidratos	37 gramos

*El menú muestra sus ingredientes y los gramos de carbohidratos

Menú 2

Desayuno: Omelette de vegetales

2 claras de huevo	0 gramos
Espinaca, tomate, cebolla morada	2 gramos
2 oz de queso mozzarella	2 gramos
2 cdas de salsa de tomate	2 gramos
1 tortilla de maíz con 2 cdas de requesón	17 gramos
Total gramos de carbohidratos	23 gramos

Refacción

1 taza de piña en trozos con pepita	5 gramos
-------------------------------------	----------

Almuerzo

4 onzas de pollo horneado con vino blanco	5 gramos
Ensalada de espinaca, zanahoria, 3 cdas de elotitos, repollo morado y 2 oz de aderezo Thai	10 gramos
1 galleta de maíz o trigo	15 gramos
Total gramos de carbohidratos	30 gramos

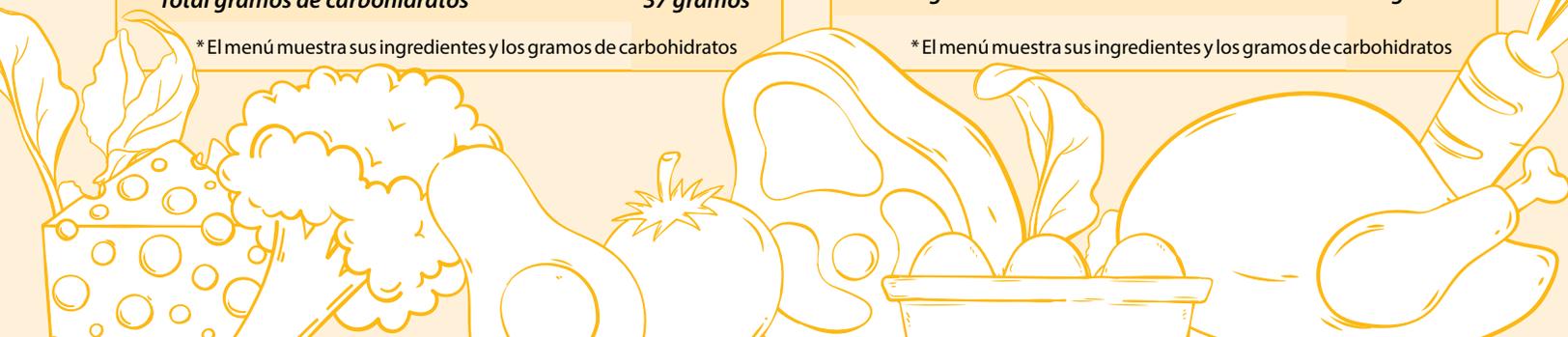
Refacción

1 taza de papaya	5 gramos
------------------	----------

Cena: Torti Pizza al sartén

1 tortilla de trigo integral	15 gramos
2 oz de queso mozzarella	2 gramos
2 cdas de salsa de tomate	2 gramos
1 tomate en rodajas y cebolla morada	0 gramos
Albahaca	0 gramos
Total gramos de carbohidratos	19 gramos

*El menú muestra sus ingredientes y los gramos de carbohidratos



SOBREPESO: UN RIESGO PARA TU SALUD

MSc Joan Pennington Rueda / Nutricionista Clínica
Asociación de Nutricionistas de Guatemala – ANDEGUAT
Correo electrónico: jpnutricion.gt@gmail.com

Creo que todos en algún momento hemos escuchado decir que el sobrepeso y la obesidad son un factor de riesgo para la salud. Lo que es evidente, es que al escuchar la frase “debemos adquirir un estilo de vida saludable” olvidamos del impacto positivo que tiene en nuestra salud, a tal punto, que es la estrategia más efectiva para la prevención de enfermedades, y para nuestra salud mental.

Sobrepeso y obesidad

Equivocadamente hemos considerado que el sobrepeso y la obesidad se define como un peso por arriba de lo normal; sin embargo, la definición correcta es “una acumulación anormal o excesiva de grasa corporal”, por lo que llevar un control de nuestro peso no es suficiente, debemos conocer nuestro porcentaje de grasa, o idealmente, conocer cómo está nuestra composición corporal. Esto nos permite identificar, no solo la presencia de un sobrepeso, sino áreas corporales donde la grasa se acumula en una mayor proporción.

Entonces ... ¿por qué el sobrepeso es un riesgo para nuestra salud?

El sobrepeso es el detonante más importante para el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes, la enfermedad cardiovascular (dislipidemia, hipertensión arterial), la enfermedad renal y el cáncer, pero también lo es para enfermedades reumáticas y óseas, enfermedades pulmonares como la apnea de sueño, infertilidad y en los últimos años se ha identificado que también es un riesgo para nuestra salud mental, aumentando la probabilidad de desarrollar depresión, ansiedad y adicciones. En conclusión, el sobrepeso y la obesidad disminuyen nuestra calidad de vida, y lo más significativo, reduce nuestra expectativa de vida.

¿Por qué se origina el sobrepeso u obesidad?

Si bien es cierto, se han identificado los aspectos más importantes para que una persona desarrolle sobrepeso u obesidad; estos se resumen en una alimentación inadecuada, reducción de la actividad física y mala calidad de sueño.



¿Cuáles son las conductas que debemos aprender a identificar y vigilar?

En relación a la alimentación, una conducta de riesgo, es el consumo de:

- Alimentos altamente densos en energía (o calorías) y bajo contenido en nutrientes.
- Alimentos con alto contenido en azúcar y carbohidratos refinados
- Alimentos con alto contenido en grasa saturada, ácidos grasos monoinsaturados “trans” y colesterol
- Alto consumo de bebidas alcohólicas
- Bajo consumo de alimentos fuente de fibra, como frutas y vegetales
- Aumento en el tamaño de las porciones o servirse repetidamente en un mismo tiempo de comida

En relación a la actividad física, una conducta de riesgo es el sedentarismo. Cada vez, con más regularidad, el modo de vida, nos hace elegir actividades que no implican movimiento; dejamos de realizar actividades recreacionales, o nuestro tipo de trabajo, en muchos casos, implica estar sentados durante mucho tiempo en el transcurso del día.

En los últimos años, se ha identificado otro factor importante en la **prevención** del sobrepeso y la obesidad que está asociado a **un sueño de buena calidad**. Se ha descrito en muchos estudios científicos que dormir entre 7 y 9 horas es un factor protector; esto asociado a un adecuado funcionamiento de nuestro ciclo circadiano, que regula la expresión y actividad de enzimas y hormonas implicadas en la regulación metabólica. Una alteración en nuestro ciclo circadiano está asociado a una mayor incidencia de sobrepeso y obesidad.

Llevar un estilo de vida saludable suena fácil, pero definitivamente no lo es, al menos no para todos. Apoyar a una persona con sobrepeso u obesidad a adquirir nuevos hábitos de alimentación, actividad física, manejo de estrés y un sueño de mejor calidad no es el trabajo de un solo profesional, es un trabajo en equipo donde participan profesionales de diferentes disciplinas, pero donde el actor principal siempre debe ser el paciente y su familia, ambos son piezas clave para el éxito de un programa nutricional para el control de peso.

No debemos tener temor al cambio, a veces solo es cuestión de tomar una decisión y actuar. Una adecuada nutrición es salud y una adecuada salud siempre nos traerá bienestar y una mejor calidad de vida ¡Elijamos siempre un estilo de vida más saludable!



Primer hospital privado en realizar procedimiento TAVI



Nuevamente, Hospital Centro Médico se coloca a la vanguardia mundial en procedimientos cardiovasculares, al completar **13 procedimientos de cambio de válvula aórtica TAVI** (por sus siglas en inglés).

Centro Médico demuestra que cuenta con la tecnología y los profesionales necesarios para llevar a cabo procedimientos cardiovasculares únicos en la región.

Entre las ventajas del procedimiento se encuentran:

- Sedación y anestesia local asistida.
- No es una operación a corazón abierto.
- La válvula es de tejido obtenido del pericardio del cerdo.
- Procedimiento apto para pacientes de hasta 100 años.
- Rápida recuperación.



Especialistas en ti.

PBX: 2279-4949

www.centromedico.com.gt f @ y

19 calle y 10 avenida esquina, zona 10

Patronato del
Diabético



Nuevas
instalaciones
Patronato
Zona 10



Clínica de **nutrición**

- **Consulta nutricional**
- **Evaluación médica profesional**
- **Plan nutricional personalizado**

Contamos con laboratorio clínico y farmacia

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524