

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Disfruta el
fin de año
sin culpa

**Toma el control
de tu diabetes**
este fin de año

Alcohol y diabetes:
Sigue estas
recomendaciones

Cómo preparar una
**cena navideña
saludable**

Ensalada de
manzana
navideña

TOMA EL CONTROL DE TU DIABETES ESTE FIN DE AÑO

Dra. Maya Serrano
Endopedia

El cuidado de la alimentación es parte importante del tratamiento de la Diabetes Mellitus (DM); por lo que es un reto significativo al despedir el año no ceder a las presiones y exigencias de la época, comiendo lo que no consumimos de forma cotidiana. Lo que enfrentamos en este período son excesos en la oferta de comidas y bebidas con una importante presencia de grasas y carbohidratos; volviéndonos vulnerables a una descompensación aguda de esta condición. Cuesta prepararse para ser sabio y resistir a las tentaciones; sin embargo, la **educación en diabetes** es la única herramienta que nos puede dar el poder y las armas que nos preparan y entrenan para que en la práctica diaria tengamos la autoridad de decir NO a lo que nos puede causar daño.



El secreto es seguir los siguientes pasos:

01

No ignores tu diabetes y trata de comprometerte con el cuidado de tu salud TODO EL AÑO.

Controlando tus niveles de glucosa y recordando aplicar tu insulina y modificar las dosis dependiendo de la glucemia y el consumo de carbohidratos si tienes DM1; o tomar tu medicación, en el caso de DM2.

02

No tomes decisiones apresuradas al comer o beber, especialmente cuando tienes hambre o sed.

Busca motivación para continuar con los cuidados de tu salud.

03

Evita riesgos; no todo lo que la publicidad presenta como de “dieta”, realmente es sano.

Mantente atento a los azúcares escondidos o camuflados. Procura revisar y analizar las etiquetas. Busca equilibrio y flexibilidad en tu alimentación, sin renunciar a comer lo mismo que el resto de tus amigos y familiares, controlando el tamaño de las porciones. Contrólate, moderando o evitando en lo posible el consumo de alcohol; ya que el mismo, puede causar hipoglucemias severas que requerirán de un ingreso hospitalario para ser corregidas.

04

Continúa manteniéndote activo.

Sé constante ante tus mayores retos y toma conciencia del resultado que pueden tener tus decisiones.

05

Sé positivo y siéntete orgulloso de tus logros.

06

No te olvides que estas celebraciones fortalecen lazos familiares y de amistad,

Nos permiten revisar el cumplimiento de las metas planteadas el año anterior, y hacer un recuento de lo aprendido.

¡A CELEBRAR SE HA DICHO!

La Diabetes tipo II es una enfermedad que se caracteriza por altos niveles de glucosa (azúcar) en sangre.

Que usualmente se acompaña de algunos síntomas conocidos como "las 4 P":

Polifagia: Aumento de hambre, **Polidipsia:** Sed excesiva, **Poliuria:** Aumento de la frecuencia de orinar, **Peso:** Alteraciones en el peso (puede ser ganancia o pérdida)

Estos síntomas son indicadores de que el azúcar en tu sangre se encuentra elevada.

¿Qué significa que el azúcar o glucosa se encuentre elevada?

Para responder esto debemos saber que el azúcar/glucosa proviene de los alimentos que consumimos, especialmente carbohidratos (harinas, pastas, pan, cereales, golosinas) cuando nuestro estómago hace la digestión, todos estos alimentos se convierten en glucosa y esta glucosa debe pasar de la sangre al interior de nuestras células.

La glucosa es como la gasolina de las células, es de donde las células obtienen su energía para realizar sus funciones. Sin embargo, cuando tenemos enfermedad de **Diabetes tipo II** ocurren algunas alteraciones para que esa glucosa no pueda ingresar al interior de la célula.



Digamos que para que la glucosa ingrese, debe tocar un timbre en la célula para que esta pueda abrir una puerta de entrada.

Cuando la persona tiene Diabetes tipo II esos mecanismos (timbre y puerta) no están funcionando.

No solo eso sino que para que el timbre se active, necesita de una sustancia llamada Insulina que se produce en el Páncreas.

Muchas veces cuando la persona tiene Diabetes, no solamente presenta daños a nivel del "timbre" y "puerta" sino que además muchas veces sus páncreas no está produciendo suficiente insulina.

¿Por qué sucede esto?

No se puede definir una sola causa, son múltiples, entre

ellas: sobrepeso, herencia, estilo de vida sedentario.

¿Cuáles son las consecuencias?

Esta es una pregunta sumamente importante. Lo más peligroso de esta enfermedad son las consecuencias, las cuales se conocen como COMPLICACIONES

Estas son: pie diabético, enfermedad cardiovascular, enfermedad de riñón, cegueras, entre otras muy graves.

¿Qué puedo hacer para evitar esta enfermedad o si ya la padezco?

Lo más importante es que acudas con tu médico de confianza para que te indique el tratamiento adecuado, aunque te adelanto que siempre te va a recomendar: Mejorar tu dieta (reducir los alimentos que contienen azúcar, lácteos y grasas) y realizar un poco de ejercicio semanalmente.

¿Qué es Diabenor?

Diabenor es un tratamiento a base de polifenoles, ácidos grasos de la serie del Omega 3, antioxidantes y nutrientes que te ayudarán a conseguir que la glucosa ingrese a la célula pero no solamente eso sino que sus componentes brindarán protección a los órganos que se ven implicados en el desarrollo de complicaciones.

Es un tratamiento que se puede usar solo o en combinación con algunas otras medicinas, ya que sus componentes han sido minuciosamente seleccionados para no provocar interacciones medicamentosas ni efectos secundarios.

Diabenor es un excelente aliado y compañero para un paciente diabético o también para aquel paciente con factores de riesgo a desarrollar esta enfermedad.



Si te gustaría más saber más información o bien realizar una consulta médica, puedes visitarnos en las clínicas CIM, o bien consultar a tu médico de cabecera o especialista en Diabetes.



Edificio Tikal futura, Torre Luna, Bvo nivel oficina 8°
0 Ave. "C" 2-55, Col. Najarito Zona 6, Villa Nueva, Guatemala, C.A.
PBX: (502) 6628 - 1100



Especialidad en:
Diabetes, Daño Renal
Pie Diabético y
Ovarios Poliquísticos

DIABETIC con lo último en tratamientos **HOMEOPÁTICOS** **BIOREGULADORES**

SÍNTOMAS DE LA DIABETES

- Hambre en exceso
- Sed excesiva
- Heridas que no sanan
- Orinar con frecuencia
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Cansancio
- Infecciones frecuentes



Síguenos   

Llame hoy mismo y descubra porqué la **Homeopatía** es la opción más segura sin efectos secundarios

 **7763-7106**

 **4216-6510**

MDH Fernando Barillas C.
Médico Homeópata
especializado en diabetes

2a Calle "A" 4-09, Zona 9
La Floresta, Quetzaltenango

Editorial

Es un gusto terminar el año 2022, educando a las personas con diabetes.

En el Día Mundial de la Diabetes de este año, la FID pidió a los responsables políticos que mejoren el acceso a la educación en diabetes para ayudar a mejorar la vida de los más de 500 millones de personas que viven con ella en todo el mundo.

Es por eso que nosotros, en la revista DIABÉTICA, nos mantenemos a la vanguardia de todos los adelantos que existan a nivel mundial, para trasladarlos a sus casas a través de nuestra revista.

Ahora que termina este año, llega el 2023 con nuevos retos, no solo para vivir mejor a través de nuestros conocimientos, sino para compartir y educar a otras personas que padezcan diabetes para que ellos también puedan tener una buena calidad de vida, esto de educar no solo lo tenemos que dejar en manos de nuestros políticos o de nuestros gobernantes, sino que nosotros mismos colaborar con los demás para enseñarles a vivir con diabetes.

Agradecemos a todos los lectores de nuestra revista por buscarnos y a nuestros patrocinadores por creer en nosotros, trataremos de seguir adelante para seguir colaborando con la educación de nuestra comunidad.

Todo el equipo de revista DIABÉTICA les desea una feliz Navidad y que el próximo año sea de muchos beneficios para ustedes y sus familias.

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. Toma el control de tu diabetes este fin de año
6. Aumento de la diabetes en América
8. *Tips* para disfrutar las fiestas de fin de año sin culpa
10. Preparando una cena navideña saludable
12. Receta: Ensalada de manzana navideña
14. Alcohol y diabetes: sigue estas recomendaciones
15. Receta: Champiñones salteados



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, Tecniscan y sus centros de diagnóstico, Centro Médico y sus laboratorios clínicos.

Regala bienestar

Crema estimulante de la circulación sanguínea

Para mejorar las estrías, celulitis, venas varices y resequedad de la piel.

Ayuda a prevenir el pie diabético.



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio.

  Alternativas Saludables

CUIDADO DE LOS PIES

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Con información del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP)

Con el tiempo, la diabetes puede provocar la pérdida de sensibilidad en los pies. Si usted pierde la sensibilidad en los pies, es posible que no sienta una piedra dentro del calcetín o una ampolla en el pie, lo que puede dar lugar a cortes y heridas.

La diabetes también puede reducir la cantidad del flujo de la sangre en los pies. El adormecimiento y el tener menos flujo de sangre en los pies pueden dar lugar a problemas en ellos.

El cuidado de los pies es muy importante para todas las personas con diabetes, pero más aún si usted tiene en ellos:

- dolor o pérdida de sensibilidad (adormecimiento, hormigueo)

- cambios en la forma de los pies o de los dedos de los pies
- llagas, cortes o úlceras que no sanan.

Si usted se cuida los pies todos los días, puede reducir la posibilidad de perder un dedo, el pie o la pierna. Controlar el nivel de su azúcar (glucosa) en la sangre también le puede ayudar a mantener los pies sanos.

Consejos para elegir el calzado adecuado:

Usar el tipo adecuado de zapatos es importante para mantener los pies sanos. Los zapatos para caminar y los zapatos deportivos son buenos para el uso diario, ya que dan el soporte necesario y permiten ventilar los pies.

- Nunca use zapatos de plástico o de vinilo, porque no se estiran ni permiten ventilar los pies.
- Al comprar zapatos, asegúrese de que le sean cómodos desde el principio y que tengan suficiente espacio para los dedos.
- No use zapatos puntiagudos ni de tacón alto con frecuencia, ya que ponen demasiada presión sobre los dedos.
- Compre los zapatos al final del día, cuando los pies están más hinchados, para que pueda encontrar los que le queden mejor.

AUMENTO DE LA DIABETES EN AMÉRICA

Revista Diabética / www.consensosalud.com.ar

Las crecientes tasas de obesidad, las dietas deficientes y la falta de actividad física, entre otros factores, han contribuido a que el número de adultos que viven con diabetes en América se haya triplicado con creces. En los últimos 30 años según un nuevo informe de la Organización Panamericana de la Salud (OPS).

El Panorama de la Diabetes en América de la OPS, publicado en el período previo al Día Mundial de la Diabetes (14 de noviembre), llama a los países a mejorar el diagnóstico temprano, aumentar el acceso a una atención de calidad para el control de la diabetes y desarrollar estrategias para promover estilos de vida y nutrición saludables.

Al menos 62 millones de personas viven con diabetes en América, una cifra que se espera que sea mucho mayor dado que alrededor del 40 % de las personas con la enfermedad no saben que la padecen. Si las tendencias actuales continúan, se prevé que la cantidad de personas con diabetes en la región alcance los 109 millones para 2040.

El aumento de los casos de diabetes durante tres décadas está relacionado con un aumento de los factores de riesgo: dos tercios de los adultos en América tienen sobrepeso o son obesos, y solo el 60 % hace suficiente ejercicio. El informe también señala una tendencia alarmante entre los jóvenes de la región: más del 30 % ahora se considera obeso o con sobrepeso, casi el doble del promedio mundial.

“Estas altas tasas de diabetes resaltan la necesidad urgente de que los países se centren en la prevención y la promoción de estilos de vida saludables”, dijo el Dr. Anselm Hennis, Director del Departamento de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental de la OPS. “Al mismo tiempo, es crucial garantizar un diagnóstico temprano y un buen manejo de la enfermedad, que son clave para controlar la diabetes y prevenir la discapacidad y la mala salud relacionadas con la diabetes”.

El informe muestra, sin embargo, que solo 12 países de la región cuentan con las seis tecnologías básicas requeridas para el manejo de la diabetes en los establecimientos de salud pública, incluidos equipos para medir la glucosa en sangre, pruebas para el diagnóstico temprano de complicaciones y tiras reactivas para medir la glucosa en orina y análisis de cetonas. “Es crucial que todos, en todas partes, tengan acceso a estas herramientas básicas de diagnóstico y manejo necesarias para prevenir las discapacidades relacionadas”, agregó el Dr. Hennis.

El informe también señala que las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de formas graves de COVID-19 y muerte, lo que destaca la importancia de integrar la atención de la diabetes en los planes de preparación y respuesta para emergencias.



Para reducir la prevalencia de la enfermedad y permitir una vida más saludable y evitar complicaciones, se insta a las personas a:

- **Mejorar la capacidad para el diagnóstico precoz de la diabetes y para la prevención de complicaciones relacionadas con la diabetes;**
- **Aumentar la disponibilidad y el acceso a atención diabética de calidad, incluidos medicamentos esenciales como insulina, dispositivos de control de glucosa y apoyo para el autocontrol;**
- **Desarrollar estrategias y políticas para promover estilos de vida y nutrición saludables y prevenir la obesidad.**
- **Fortalecer la vigilancia y el seguimiento para garantizar un buen control de la diabetes.**

Diabetes en América

La diabetes es la sexta causa de mortalidad en América y fue responsable de más de 284.000 muertes en 2019. Es la segunda causa de discapacidad en la región. La diabetes es la principal causa de ceguera en personas de 40 a 74 años, amputaciones de las extremidades inferiores y enfermedad renal crónica. Además, la diabetes triplica el riesgo de muerte por enfermedad cardiovascular, enfermedad renal o cáncer.

Si bien la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, se puede controlar. Sin embargo, existen medidas disponibles para prevenir la diabetes tipo 2, incluidas políticas y programas para promover una buena salud y nutrición, ejercicio regular, evitar fumar y controlar la presión arterial.

El Día Mundial de la Diabetes se celebra cada año el 14 de noviembre en el cumpleaños del Dr. Frederic Banting, co-descubridor de la insulina, para crear conciencia sobre la diabetes.



MUNDO AVENA

APASIONADOS POR LA SALUD Y LA NUTRICIÓN

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



EN ESTA NAVIDAD PUEDES DISFRUTAR MÁS CON FIBRA ABG

MÁS FIBRA MÁS VIDA

Conoce más de nosotros



MUNDOAVENA.COM @mundoavena

¡INSCRÍBETE EN NUESTRO PROGRAMA DE FIDELIDAD Y OBTÉN MUCHOS BENEFICIOS! + 502 4170-2238

WhatsApp +502 3031-0102

Podemos ayudarle si sufre de:

- 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

TIPS PARA DISFRUTAR LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO SIN CULPA

Licda. Ana Elisa Pacheco Estrada / Nutricionista especialista en diabetes

Directora de Newtrition Center / Miembro Asociación de Nutricionistas de Guatemala - ANDEGUAT

Teléfono clínica: 4214-4932 / Correo electrónico: apacheconutricion@gmail.com

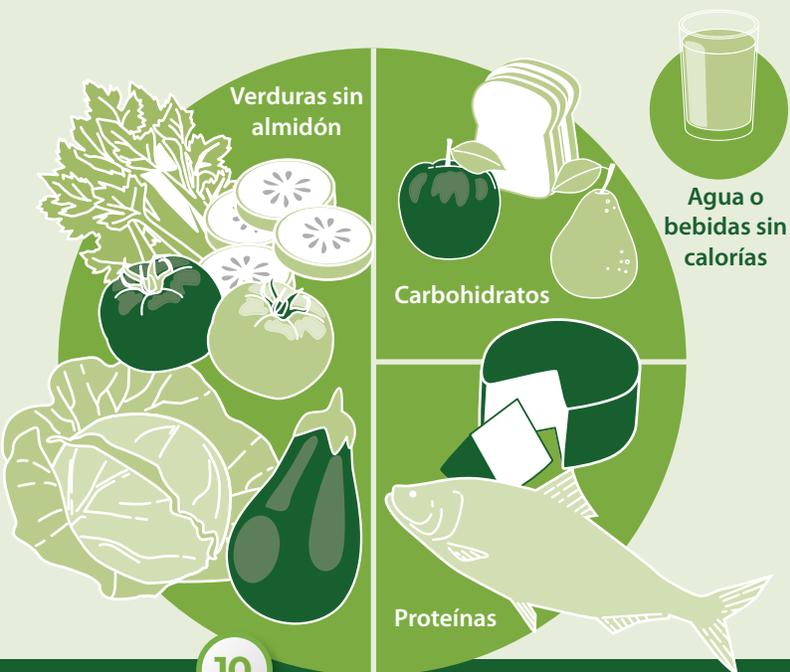
Llegó una de las épocas más lindas del año pero también en donde debemos tomar en cuenta recomendaciones y *tips* nutricionales para poder tener unas **fiestas saludables y divertidas** manteniendo así nuestros niveles de glucosa en rangos adecuados y prevenir cualquier complicación que se pueda presentar.

Comer saludable y divertido no significa dejar de comer, sino aprender a comer adecuadamente, es por ello que a continuación presentamos **10 tips nutricionales** para poder disfrutar de las fiestas sin culpa y manteniendo un estilo de vida saludable:

01 Planifica tus comidas para evitar excesos en estas fiestas, realiza un menú para los platillos principales en los días festivos y sigue las porciones adecuadas en cada tiempo de comida.

02 Es importante mantener horarios establecidos, desayuno, almuerzo y cena, más las refacciones en la mañana y tarde. Esto nos ayudará a evitar que se pasen períodos prolongados sin ingerir alimentos y poder provocar complicaciones como una hipoglucemia, así como evitar comer en exceso en los tiempos más fuertes del día.

03 Mantener siempre una distribución correcta de los alimentos, utilizando el “**método del plato**” para consumir las porciones adecuadas en los diferentes tiempos de comida; mantener siempre la cantidad y calidad adecuada del alimento.



04 Cuida el exceso de carbohidratos. Una de las comidas más comunes en esta época son los carbohidratos como el arroz, papa, pan, etc. Por lo que se puede acompañar los platillos siempre con una porción adecuada de los mismos (½ taza) y de preferencia integrales. Uno de los platillos de la temporada son los tamales, las personas con diabetes, pueden comer 1 tamal, pero deben verificar que sus niveles de glucosa estén en rangos normales y evitar acompañarlo con pan adicional, la bebida que lo acompañe debe ser sin o baja en azúcar. Evita el exceso de grasa saturada principalmente en frituras, utiliza de preferencia aceites en lugar de margarina, manteca o mantequilla para preparar los alimentos. De preferencia utilizar métodos como hornear, asado, al vapor, salteado o escalfado

05 Evita los pasteles o helados que contienen grandes cantidades de azúcares simples y que sabemos alterarán nuestras glicemias. Se puede elegir fruta pero con moderación, no más de 1 o 2 unidades al día y con cáscara o bagazo para consumir más fibra.

06 Incluir frutos secos dentro de los *snacks* saludables, siempre con moderación. Son ricos en grasas saludables, proteínas, fibra, magnesio y algunos antioxidantes como vitamina E y resveratrol.

07 Mantente en movimiento, mínimo 150 a 300 minutos a la semana incluyendo actividades de fortalecimiento muscular 2 a 3 veces por semana. Incluir actividades como: caminar, montar en bicicleta, pedalear, practicar deportes, participar en actividades recreativas y juegos.

08 Realiza el automonitoreo para mantener valores adecuados de glucosa, será útil para tomar decisiones sobre los alimentos a comer en esta época.

09 La lectura de etiquetas es importante recordando que:
Sin azúcar: contiene menos de 0.5g de azúcar por cada 100g de alimento.

Bajo contenido en azúcar: contiene menos de 5g de azúcar por cada 100g de alimento.

Sin azúcar añadido: productos a los que no se les ha añadido ningún tipo de azúcar durante su elaboración; pueden contener los azúcares propios de los alimentos.

Referencias

1. www.who.int
2. www.paho.org
3. www.cdc.gov/diabetes
4. Fundación para la Diabetes
5. Asociación Americana de Diabetes
6. Federación Española de Diabetes

10

**Mantente hidratado, consume mínimo 8 vasos de agua pura durante el día.
Puedes incluir infusiones naturales sin azúcar.
Evita licuados de frutas ya que pueden elevar los niveles de glicemia.**

CIERRA EL AÑO CON MEJORES HÁBITOS, REDUCE TU CONSUMO DE AZÚCAR CON SPLENDA®

Mucho se habla de los carbohidratos y la importancia de cuidar su consumo cuando se vive con diabetes, pero, ¿sabes en realidad qué son, en dónde se encuentran y por qué es tan importante cuidar el tipo y cantidad que comemos?

Los carbohidratos, al igual que las grasas y las proteínas, son macronutrientes necesarios para una alimentación equilibrada. En el cuerpo los carbohidratos son utilizados para obtener energía. Comer carbohidratos, dependiendo el tipo y la cantidad, afecta los niveles de glucosa o azúcar en la sangre.

Hay 3 tipos principales de carbohidratos en los alimentos:

-  • **Almidones (carbohidratos complejos)** – presentes en el maíz, la papa, pasta, pan y arroz.
-  • **Fibra (carbohidratos complejos)** – presente en cereales integrales, frijoles, lentejas.
-  • **Azúcar (carbohidratos simples)** – hay azúcares naturales presentes en las frutas y la leche y los agregados que están en dulces, refrescos y otros alimentos procesados.

Los carbohidratos simples elevan rápidamente los niveles de azúcar en sangre.

Los carbohidratos complejos contienen nutrientes como vitaminas, minerales y fibra, se procesan más lentamente y dan energía por un periodo más largo de tiempo. La Asociación Americana del Corazón recomienda carbohidratos complejos en lugar de simples. Las personas con diabetes pueden y necesitan comer carbohidratos, sin embargo, hacer una elección adecuada del tipo y cantidad es necesario para mantener los niveles de glucosa en sangre estables.

El exceso de azúcares añadidos (tanto el azúcar que agregamos a las bebidas o platillos como el azúcar que los productores de alimentos agregan a los productos procesados), se han relacionado con problemas de salud como sobrepeso, obesidad, inflamación y enfermedades cardiovasculares. Los azúcares simples provocan aumentos abruptos de los niveles de azúcar en sangre; en las personas que viven con diabetes estos cambios pueden incrementar el riesgo de desarrollar complicaciones.

De acuerdo con la Asociación Americana de Diabetes, los sustitutos de azúcar son alternativas efectivas para reducir el consumo de azúcar, pues aportan pocas calorías y no tienen impacto en la glucosa en sangre.

SPLENDA® ES UN ALIADO SEGURO PARA LAS PERSONAS CON DIABETES Y LES PERMITE SEGUIR DISFRUTANDO DEL DELICIOSO SABOR DULCE SIN LOS EFECTOS DEL AZÚCAR.

El objetivo es elegir carbohidratos ricos en nutrientes (**fibra, vitaminas y minerales**) y bajos en azúcares añadidos, sodio y grasas no saludables e informarnos sobre opciones seguras para tener un mejor apego al tratamiento nutricional en diabetes. **Splenda®** es la herramienta que puede acompañar la alimentación de toda la familia y que, en conjunto con alimentación saludable, estilo de vida activo y otros hábitos de autocuidado, **puede ayudar a tener un mejor manejo de la diabetes.**

GALLETAS NAVIDEÑAS

INGREDIENTES

- 2 tazas de harina
- ¼ de cucharadita de polvo para hornear
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de leche de polvo
- 3 y ½ cucharadas de **Splenda® Repostería**
- 225 gramos de mantequilla
- 1 huevo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 2 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de grajeas de colores
- 2 cucharadas de nuez picada

PREPARACIÓN

- 1 Combina la harina, el polvo para hornear, la sal y la leche en polvo. Reserva.
- 2 Acrema la mantequilla con **Splenda® Repostería** e incorpora el huevo, la vainilla y el agua.
- 3 Agrega la primera mezcla a la mantequilla hasta obtener una mezcla homogénea. Coloca la masa en una manga con duya rizada y forma las galletas sobre una charola para horno con papel antiadherente. Decora con grajeas de colores y nuez picada.
- 4 Hornea a 170 °C de 8 a 10 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
- 5 Retira del horno, deja enfriar y sirve.

 Porciones: 25

 Preparación: 15 minutos

 Cocción 10 minutos



Vainilla
Mantequilla



Leche
Huevos

PREPARANDO UNA CENA NAVIDEÑA SALUDABLE

MSc. Leslie Rivera

Nutricionista y Administradora de
Servicios de Salud Especialista en Diabetes,
Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria

17 Avenida 28-01 Zona 11,

Centro Hospitalario La Paz, Clínica 219

Teléfono: 5302-0262



La preparación de la cena navideña es una de las tradiciones que más disfrutaban los guatemaltecos, es una época para compartir en familia y disfrutar de la preparación de los alimentos. Solemos creer que en época de diciembre estamos “de vacaciones” incluyendo nuestra alimentación, pero en realidad en esta época es donde ponemos a prueba lo sólido que son nuestros hábitos.

Un hábito es lo que hacemos todos los días, a lo demás podemos llegar a llamarle “excepciones”, recordemos que la meta de mantener los niveles de glucosa estables no se define por la época del año, son metas establecidas para mantener nuestra buena salud y mantenerla en control.

Para organizar nuestra cena navideña debemos tener en cuenta lo siguiente:

01 Calidad de los ingredientes:

Nuestras cenas navideñas usualmente llevan pierna de cerdo, casi siempre alta en grasa. Debemos limitar el consumo de grasa si dentro de nuestro menú contemplamos consumir carbohidratos, ya que como saben la grasa facilita que la glucosa tienda a subir. Es preferible que escojamos cortes magros de proteína.

02 Tipo de preparación:

Nuestras recetas deben ser preferiblemente horneadas, asadas, a la plancha, al vapor, cocidos, evitando los fritos o los recubrimientos altos en aceites o mantequilla.

03 Distribución de carbohidratos:

Para saber cuántas porciones de carbohidratos vamos a comer, debemos tomar en cuenta nuestros niveles de glucosa actuales, la idea principal es mantener una distribución de 1 a 4 porciones en nuestra cena navideña, eso corresponde de 15 a 60g en este tiempo de comida. Si nuestros niveles de glucosa son normales podemos consumir hasta 60g, si nuestros niveles de glucosa sobrepasan los 140mg/dL en ayunas es preferible si mantenemos un consumo entre 15 y 30g para evitar que los niveles suban de forma repentina en un lapso pequeño de tiempo.

1 porción de carbohidratos: 15gramos = ½ taza o 1 unidad

Ejemplo: ½ taza de arroz, ½ taza de pasta, 1 galleta de soda, 1 tortilla de maíz

04 Tipo de carbohidratos:

El origen del carbohidrato es esencial, mientras más fibra posea menor será la absorción y mantendremos los niveles de glucosa más estables. Por ejemplo, en lugar de arroz blanco puedes elegir arroz integral. Debes tomar en cuenta que los carbohidratos simples como las harinas y azúcares se absorben con mucha rapidez por lo que es preferible que no consumas azúcar sino algún tipo de edulcorante en tus bebidas o tomar las bebidas solamente acompañadas de esencia de vainilla o canela para darles más sabor.

Ejemplo de cena navideña baja en carbohidratos que puedes poner en práctica este año

ENTRADA

Champiñones
salteados

PLATO FUERTE

Lomo en salsa de ciruela
Ensalada navideña de manzana
½ taza de arroz integral con elotitos

POSTRE

Peras en canela
con salsa de vainilla

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!



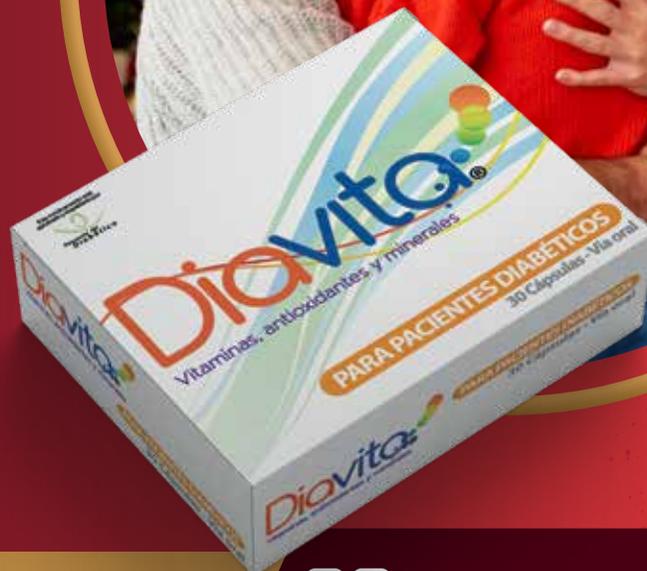
Patronato del
Diabético
¡Por una mejor calidad de vida!

Regala
salud
este fin de año

Multivitamínico
para personas con diabetes

Ayuda a mejorar los niveles de azúcar
en la sangre.

Da vitalidad y energía todo el día.



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio.

  Alternativas Saludables

Ensalada de manzana navideña

Ingredientes:

- 2 tazas manzana verde, en cuadros medianos
- ½ taza piña, en cuadros medianos
- ½ taza uvas verdes, en mitades y sin semillas
- ⅓ taza yogurt natural, estilo griego (no endulzado)
- ¼ taza nuez picada
- 1 taza de pepino en cuadros
- 1 taza zanahoria rallada
- ½ taza apio, picado finamente

Preparación:

1. En un tazón mezclar todos los ingredientes (menos la nuez) y refrigerar hasta que la vayas a servir.
2. La puedes preparar desde la mañana o con horas de anticipación.
3. Antes de servir agrega la nuez picada y mezclar bien.
4. Puedes decorar con más nuez al gusto

MSc. Leslie Rivera
Nutricionista y Administradora de
Servicios de Salud Especialista en Diabetes,
Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria
17 Avenida 28-01 Zona 11,
Centro Hospitalario La Paz, Clínica 219
Teléfono: 5302-0262

Información nutricional

Porción por receta: 1 cucharón

Energía (cal): **165**
Grasa total (g): **6**
Carbohidratos (g): **7**
Proteína total (g): **4**

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

ALCOHOL Y DIABETES: SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES

Licda. María José Bonilla Ávila

Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566

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

¿Sabían que las bebidas alcohólicas, cuentan como carbohidratos? En promedio, una cerveza o una bebida preparada, equivale a una o dos rodajas de pan blanco. Es decir, son carbohidratos simples y líquidos, por lo tanto, no es recomendable consumirlas con otro tipo de harinas y comidas procesadas, como: hamburguesas, pizzas variadas, pastas italianas, varias alternativas de sushi, arroz tipo paella, tortillas guatemaltecas o panes de acompañamiento.

Inclusive, debemos evitar pasar mucho tiempo, sin recibir distintos tipos de alimentos, lo ideal es refaccionar cada 2-3 horas y así brindarle al organismo energía inmediata para cuidar el sistema inmune, muscular y digestivo. De forma simultánea, todo el cuerpo, cumplirá con un balance energético ideal.



Pacientes que han vivido, con diabetes tipo 1 o 2, deben tener presente, que tomar alcohol, puede reducir o aumentar el nivel de azúcar en sangre, principalmente, está directamente relacionado a los medicamentos recetados e ingeridos, posiblemente pueden generarse otros problemas metabólicos al exceder las cantidades y las combinaciones de alimentos con un elevado consumo de carbohidratos variados.

Recordemos que no hay alimentos o bebidas inadecuadas, sino todo radica en el exceso de su consumo. El alcohol está directamente relacionado a diversas enfermedades físicas, como psicológicas. Por lo cual, en el caso específico de DM1 o DM2 se aumenta la presión sanguínea y los triglicéridos sanguíneos. Todo en exceso, sin realizar el conteo de carbohidratos correspondiente, puede generar distintos tipos de daños y deterioros en el sistema nervioso, cerebral y complicaciones en órganos internos como: hígado, páncreas y riñones.

Si se tiene diabetes, es importante seguir distintas recomendaciones, antes de consumir alcohol y teniendo presente todas sus contraindicaciones:

- **Es importante no omitir alimentos de nuestro plan regular de alimentación progresiva.**
- **Siempre verificar los niveles de glucosa de forma previa y posterior.**
- **Compartir a las personas que estén cerca, sobre los síntomas de una disminución de la glucosa y cómo tratarla.**
- **Finalmente, siempre les recomiendo a todos mis pacientes, que porten un brazalete, collar o carné, que identifique su tipo de diabetes.**

Es importante tener presente, estas recomendaciones para poder compartir en las fiestas de fin de año, ya que no hay alimentos prohibidos, pero sí debemos moderarlos y espaciarlos, para tener una nutrición adecuada, balanceada y saludable.

Para finalizar, debemos ser conscientes, que cada quien, puede elegir consumir carbohidratos sólidos o líquidos, pero siempre tendrán un efecto distinto en el organismo, de acuerdo a lo que han consumido en el día. Recuerden que la prevención y la vigilancia son las pautas necesarias para poder mantener bajo control un estilo de vida saludable para largo plazo.

Además, deben tener presente que cada caso en particular es diferente, debido a su conteo de carbohidratos diarios.

Todo en equilibrio se disfruta mejor, para iniciar un año nuevo, cargado de propósitos saludables para el nuevo ciclo 2023.

¡LES DESEO UNAS FELICES E INCREÍBLES FIESTAS 2022!

Champiñones salteados

Ingredientes:

- 4 dientes de ajo picados finamente
- 2 tazas de champiñones cortados en media luna
- 2 cucharadas de perejil cortado finamente
- Sal al gusto
- Pimienta negra molida

Preparación:

1. En una sartén a fuego alto, saltear el ajo y los hongos con el perejil durante 8 minutos con el sartén tapado y agregar el resto de los ingredientes.

MSc. Leslie Rivera
Nutricionista y Administradora de
Servicios de Salud Especialista en Diabetes,
Obesidad y Trastornos de la Conducta Alimentaria
17 Avenida 28-01 Zona 11,
Centro Hospitalario La Paz, Clínica 219
Teléfono: 5302-0262

Información nutricional

Porción por receta: 1 porción

Energía (cal): **65**
Grasa total (g): **4.4**
Carbohidratos (g): **3**
Proteína total (g): **1.5**



Patronato del **Diabético**

¡Por una mejor calidad de vida!



LE BRINDA LOS MEJORES **SERVICIOS MÉDICOS** PARA TODO TIPO DE PACIENTES



¡NO DESCUIDES TU SALUD ESTE FIN DE AÑO!

Visítanos en Patronato Central y sus filiales



CONSULTAS MÉDICAS

- Consultas de diabetes con médicos especialistas y medición de glucosa
- Consultas de cardiología, reumatología; diagnóstico y tratamiento
- Clínica de nutrición
- Consultas de pie diabético, infiltraciones, procedimientos y curaciones
- Clínica de oftalmología y óptica



LABORATORIO CLÍNICO

- Realizamos exámenes de laboratorio especializados, garantizando sus resultados para el mejor control de su diabetes.



FARMACIA

Contamos con un amplio inventario de medicamentos para diabetes, de alta calidad y con precios accesibles.

Se realizan electrocardiogramas (EKG)

9 de diciembre

Jornada de Osteoporosis
Filial Central

Jornada Oftalmológica
Todo diciembre / Todas las filiales

24 y 31 de diciembre, cerradas todas las filiales.

Teléfono: 1524