

# DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

## *Inicio de año* saludable

**¡Regreso a  
clases!**

¿Cómo manejar  
la diabetes?

Alimentación  
**para niños**  
con diabetes

**Dieta vegana  
o vegetariana:**

Lo que debes saber  
si tienes diabetes

# INICIO DE AÑO...

## NUEVAS METAS, NUEVOS PROPÓSITOS

Lic. José Armas / Colegiado 6448 / Edumed



“El cambio de año nos permite tener la sensación de volver a empezar, de tener una nueva oportunidad para mejorar, de confiar en que aquello que queremos cambiar puede darse. Mucha gente, ante el cierre de año, experimenta nostalgia, alegría o sensación de haber dejado atrás alguna dificultad o error.”



Para poder empezar el año productivamente, es necesario tomarse un tiempo de autorreflexión, en el que atentamente hagamos un autoanálisis de nuestras actuaciones, de lo que hacemos bien o mal, y las alternativas que podemos tomar para mejorar.

En conclusión las personas con diabetes suelen ser doblemente exitosas ya que se trazan el doble de metas y propósitos (las personales y la de su diabetes) porque deben de conocer bien su estado, seguir un plan de cuidado, cumplir con un programa de actividades, administrar sus medicamentos, automonitorearse la glucosa, atender las complicaciones y acudir con el médico.

### RECOMENDACIONES SOBRE CÓMO CUMPLIR LOS PROPÓSITOS DE AÑO NUEVO

01

Realiza un plan de acción de los propósitos de año nuevo: son una estupenda forma de reflexionar y buscar un cambio en nuestra vida.



02

Escribe y especifica tus objetivos: cuando nuestras metas son claras es muy difícil fracasar.



03

Establece prioridades: comienza dando prioridad a uno de tus objetivos y, según vayas avanzado y el cambio sea más estable, podrás comenzar con el segundo de la lista.



04

Aumenta tu motivación: visualiza aquello que quieres conseguir, eso genera entusiasmo y ganas de avanzar.



05

Buscar tu bienestar físico y emocional: es vivir con gratitud





# 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

Consultas de lunes a viernes de 7:00 a 12:00 horas en Patronato Central, zona 1.

Comunícate al teléfono:

**1524**

## CUIDE DE SUS PIES

### ¿QUÉ HACER CUANDO VISITE A UN PODÓLOGO?

Fuente del contenido: Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud, División de Diabetes Aplicada

#### ¿Cómo le puede dañar los pies la diabetes?

La diabetes es una de las grandes causas de amputación de los dedos de los pies, los pies y las piernas. Muchas de estas amputaciones podrían prevenirse con el cuidado diario de los pies.

Si usted tiene diabetes, puede perder la sensibilidad en los pies. Cuando pasa eso, puede ser difícil darse cuenta si tiene problemas en los pies, como callos, cortes, llagas o ampollas.

La falta de sensibilidad y la menor circulación sanguínea pueden hacer que las llagas tomen más tiempo en sanar y llevar a problemas en los pies.

#### ¿Qué es un podólogo?

Un podólogo es un profesional que se especializa en detectar y tratar problemas en los pies y los tobillos.

**Debería ver a un podólogo una o más veces al año para que le revise los pies.**

#### ¿Qué debe consultarle al podólogo?

- Trabaje con el podólogo para crear un plan de cuidado de los pies.
- Pregúntele cómo cortarse las uñas y tratar los callos de manera segura.
- Pregúntele si necesita usar zapatos especiales.
- Pídale al podólogo que envíe los resultados de sus exámenes a sus médicos después de cada visita.
- ¡Asegúrese de ir a su próxima cita con el podólogo!

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

**DIABETIC**  
con lo último en tratamientos  
**HOMEOPÁTICOS**  
**BIOREGULADORES**  
es la mejor opción para  
regenerar:  
**HÍGADO, RIÑONES**  
**Y PÁNCREAS**



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

 **7763-7106**

 **4216-6510**

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

# Editorial

Bienvenidos al nuevo año 2023, apenas nos saluda y empieza a correr. Es importante que desde ya, empecemos con nuestros planes y a marcar todos nuestros objetivos a alcanzar.

¡La diabetes siempre será nuestro plan más importante! Actualmente, existen nuevos métodos y medicamentos que nos ayudan a mantener nuestros niveles en los límites aceptados para estar bien, pero ya sabemos que el ejercicio y la buena alimentación, siempre son los ejes de nuestra rutina para vivirla mejor.

Inicia este año primero con una disciplina constante de ejercicios o de actividad física y lo segundo visitar a un nutricionista, para que puedan trabajar juntos un plan alimenticio que se adecúe a tus necesidades, a tu nivel de vida y de actividad, todo esto, para evitar a toda costa los "picos de glucosa", que son muy peligrosos para nuestro organismo, especialmente para las personas con diabetes.

Entonces, no olvidemos que el peor enemigo de la diabetes son los picos de glucosa en sangre, tanto hacia abajo como hacia arriba, algo que podemos evitar o al menos intentar controlar con ayuda de una buena dieta y otros hábitos saludables.

¡El buen control de tu diabetes te llevará a vivir muchos años con una buena calidad de vida!

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)  
Patronato del Diabético

## CONTENIDO

2. Inicio de año...nuevas metas, nuevos propósitos
3. Cuide sus pies. ¿Qué hacer cuando visite a un podólogo?
5. Diabetes y salud bucal. Importancia del cuidado de la boca y dientes
6. Regreso a clases. ¿Cómo manejar la diabetes?
8. Alimentación para niños con diabetes
10. Infografía: Prediabetes
12. Dieta vegana o vegetariana, lo que debes saber si tienes diabetes



[www.revistadiabetica.com](http://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.

# LABORATORIO CLÍNICO

El *Helicobacter* es un tipo de bacteria que causa infección en el estómago. La infección con ***Helicobacter Pylori*** está altamente diseminada en Latinoamérica, entre el 70 % y 80 % de su población.

El *Helicobacter Pylori* puede ocasionar deficiencias nutricionales, principalmente sobre el estado del hierro y micronutrientes. Además, es la principal causa de úlceras pépticas, gastritis crónica y cáncer de estómago.

## 2X1

Febrero y marzo

Análisis Pylori en heces

\*Vigente en todas las filiales de Patronato del Diabético.

Comunícate con nosotros para más información

# 1524



Patronato del Diabético  
¡Por una mejor calidad de vida!



## DIABETES Y SALUD BUCAL

### IMPORTANCIA DEL CUIDADO DE LA BOCA Y DIENTES

Fuente del contenido: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades -CDC- y Atlas de la Diabetes por la Federación Internacional de Diabetes -FID-

#### La diabetes: una amenaza para la salud bucal

Existe un mayor riesgo de inflamación del tejido que rodea el diente (periodontitis) en personas con pobre control de la glucosa.

Es importante visitar regularmente al dentista para prevenir los problemas. Siga su calendario para el cuidado de la diabetes. Mantenga sus citas dentales periódicas de limpieza profesional, radiografías y chequeos. Pregúntele al dentista con qué frecuencia debería hacerse un chequeo de los dientes.

Con el tratamiento de la enfermedad de las encías se podrían reducir sus niveles de azúcar en la sangre con el tiempo.

#### Periodontitis

Es una causa importante de pérdida de dientes y está asociada con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular.

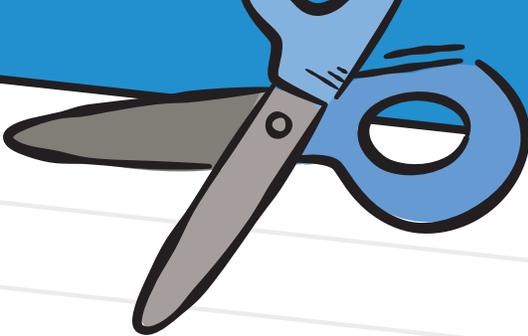
El control de la periodontitis es muy importante en las personas con diabetes ya que la higiene bucal óptima puede prevenir la pérdida de dientes, facilitar una dieta saludable y mejorar el control de la glucosa.

#### Consejos importantes:

- Lávese los dientes al menos dos veces al día con una pasta dental que contenga fluoruro.
- Use hilo dental al menos una vez al día.
- Si sus encías están enrojecidas, inflamadas o sangran fácilmente, vea a su dentista, podrían ser signos de enfermedad de las encías. Otros signos incluyen sequedad de la boca, dientes sueltos o dolor en la boca.
- El consumo de cigarrillos aumenta el riesgo de tener enfermedad de las encías y puede empeorar la diabetes. Elimine el hábito.

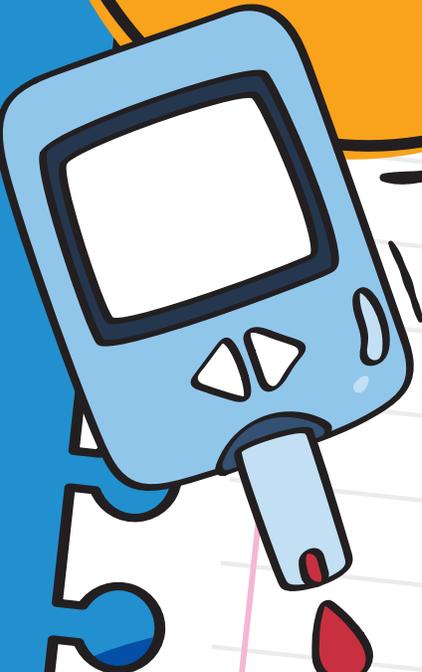
# ¡Regreso a clases!

¿Cómo manejar la diabetes?



La familia y el colegio, representan un papel muy importante en el manejo de la Diabetes Mellitus en todas las etapas de desarrollo en la vida pediátrica, caracterizada por un proceso de evolución permanente; y tanto padres como profesores, son el punto de apoyo para que ellos puedan adaptarse y aprendan a convivir con esta condición.

Dra. Maya Serrano  
Endopedia



Los chicos pasan alrededor de la tercera parte del día en clases, y "él o la profe", son el primer adulto que contacta con ellos en el colegio o la escuela; por tanto de quienes partiría la primera acción ante una situación de emergencia, por lo que su ayuda puede ser fundamental, de tal manera que la **formación en diabetes tipo 1 del profesorado es una medida esencial para mejorar la integración de ellos a la vida escolar**, siendo responsabilidad de los padres informar al personal educativo (maestros y directores);

al igual que a los compañeros de estudios sobre esta entidad y las necesidades de los chicos para enfrentar su cuidado. En este sentido, a todos los profesores les será de gran utilidad contar con algún material explicativo sobre el **manejo de situaciones de emergencia**.

La DM1 no afecta las capacidades intelectuales, aprendizaje o adquisición de habilidades; por lo que los chicos con diabetes deben ser tratados con normalidad, comprensión y calma; y debe permitírseles desarrollar las mismas actividades que el resto de la clase, responsabilizándoseles de su cuidado según sus capacidades y habilidades, conforme vayan creciendo hasta ser independientes en la vida adulta.

La buena adaptación a la vida estudiantil dependerá del entrenamiento que ha recibido la familia y el paciente (**educación en diabetes**); por lo que aprender a identificar signos de alarma, enseñándoles a escuchar la voz de su cuerpo; a tomar decisiones con conocimiento del significado claro de los datos que arroje la lectura del nivel de glucosa, la importancia de la administración de insulina, elegir los alimentos que son más amigables para el manejo de la diabetes y saber corregir las hipo o hiperglucemias permitirán mantener de manera segura un estrecho control metabólico y la adherencia terapéutica de cada uno de los chicos, aun estando fuera del entorno familiar.

Cerciórese de proveer al colegio o escuela de un botiquín para enfrentar hipos e hiperglucemias que contengan alimentos con carbohidratos de absorción rápida y lenta, jeringas, agujas, glucómetro, lancetas y lancetero, glucagón y tiras reactivas para medir glucosa y acetona. Entrégueles un documento que contenga los datos de emergencia de familiares y del médico que tenga al cuidado la salud de su hijo/a, y asegúrese de solicitar que su é/ella obtenga permiso para asistir a controles médicos rutinarios, ir al baño si lo necesita, realizar mediciones de glucosa, corregir hipoglucemias o inyectar insulina aun estando en clase.

Asistir a la escuela no solo es importante, sino que es un derecho.



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

# DIABECREM

Crema humectante e hidratante ¡Ideal para este verano!



Para pieles irritadas y reseca debido a la exposición del sol. ¡Rejuvenece tu piel!



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio



Alternativas Saludables

# ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS CON DIABETES

Lda. En Nutrición Keren Julissa Santos Avila / Nutricionista / Colegiado activo No. 5233 / kerennutricion@gmail.com  
Miembro Activo Asociación de Nutricionistas de Guatemala – ANDEGUAT

## Aporte de energía y nutrientes:

Una alimentación equilibrada es aquella que aporta todos los nutrientes necesarios para el correcto desarrollo y mantenimiento de cada individuo. A pesar de reconocer la importancia de los hidratos de carbono en la diabetes, es preciso tener en cuenta el resto de nutrientes claves en la alimentación de todos los niños, y también de aquellos con diabetes.

### Energía:

Los alimentos al consumirse liberan estas calorías, que nos permiten crecer, trabajar, practicar deportes, etc. Este aporte de energía (en forma de calorías) debe cubrir todos los gastos del organismo, los energéticos, los que permiten el crecimiento y los relacionados con la actividad física.

### Proteínas:

Entre otras muchas funciones, desempeñan una labor estructural en el organismo. Por ello, las necesidades de proteínas dependen del peso corporal de la persona, siendo especialmente altas en periodos de crecimiento como en lactantes o durante la pubertad. Las proteínas no elevan la glucemia, no obstante, su exceso en la alimentación habitual puede influir sobre el peso corporal y ser la causa de otras muchas alteraciones del organismo. Las proteínas recomendadas son; pollo, huevo, pescado y carnes magras.

### Vitaminas y minerales:

El mejor medio para asegurar un aporte adecuado de todas las vitaminas y minerales es proporcionar al escolar una alimentación variada, con una alta presencia de frutas y verduras.

### Grasas:

Se recomienda reducir el consumo de grasas, muy especialmente de las que son de origen animal (saturadas) y de aquellas otras grasas vegetales incluidas en productos de bollería y pastelería industrial o alimentos precocinados. Por el contrario, se aconseja el consumo de grasas de origen vegetal (monoinsaturadas), proveniente del aceite de oliva.

### Hidratos de carbono:

El control de los hidratos de carbono es esencial para mantener las glucemias dentro de la normalidad. Se deben conocer perfectamente aquellos alimentos que contienen hidratos de carbono y qué cantidad aportan las porciones consumidas habitualmente. Existen dos tipos de hidratos de carbono: los almidones, como los que se encuentran en el arroz o la papa, y los azúcares, presentes en postres o frutas. Idealmente se recomienda el consumo de cereales integrales y frutas o verduras con bajo índice glicémico.

### La fibra dietética:

Son sustancias que se encuentran mayoritariamente en los alimentos de origen vegetal.

## Ejemplo de menú

### Lunes y miércoles

Desayuno	Comida	Refacción	Cena
Leche con 1 cucharadita de cacao Tostada integral con queso y mermelada <i>light</i> 1 manzana pequeña	Pechuga de pollo en trozos a la plancha 1 papa al horno ½ taza de brócoli 1 mandarina	Frutos secos 1 vaso de leche	Crema de verduras (puerro, tomate, cebolla, zanahoria) 2 rollitos de jamón de pechuga de pavo Postre sin azúcar

## Martes y jueves

Desayuno	Comida
2 tostadas a la francesa con pan integral, vainilla y canela 6 fresas 1 vaso de leche	Carne molida magra con verduras 1 tortilla 1 kiwi
Refacción	Cena
Leche con 1 cucharadita de cacao Tostada integral con tomate y queso (tipo pizza)	Pasta integral con espinaca y atún Manzana con canela

## Viernes y sábado

Desayuno	Comida
1 huevo hervido, aderezado con aceite de oliva 1 tomate picado 1 rodaja de pan integral 1 vaso de leche	Verduras al horno (calabaza, berenjenas) Filete de pescado ½ taza de quínoa Pera
Refacción	Cena
Zumo de fruta Rollitos de pavo con queso	Pan integral con queso o requesón Yogur de melocotón

## Domingo

Desayuno	Comida
Leche con 1 cucharadita de cacao Tostada integral con lechuga, tomate y jamón de pavo	Lentejas con verduras ½ taza de arroz Naranja
Refacción	Cena
Yogur Porción de tarta o galletas caseras	Panqueques de avena y espinaca 1 manzana horneada con mantequilla de maní 1 vaso de leche

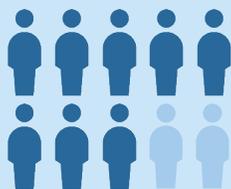


# PREDIABETES

¿PODRÍA SER USTED UNA DE ELLAS?



96 millones de adultos — 1 de cada 3— tienen prediabetes



8 de cada 10 adultos **no saben que tienen prediabetes**

## AZÚCAR EN LA SANGRE

La diabetes tipo 2

Prediabetes

Normal

Con la prediabetes, sus **niveles de azúcar en la sangre son más altos de lo normal**, pero aún no lo suficientemente altos como para ser diagnosticados como diabetes tipo 2

## LOS RIESGOS DE LA PREDIABETES

La prediabetes aumenta el riesgo de:



La diabetes tipo 2



Enfermedad cardíaca



Accidente cerebrovascular

## RIESGOS DE LA DIABETES TIPO 2

Si ignora la prediabetes, su riesgo de diabetes tipo 2 aumenta **la diabetes tipo 2 aumenta el riesgo de complicaciones graves de salud:**



Ceguera



Insuficiencia renal



Enfermedad cardíaca



Accidente cerebrovascular



Amputación de dedos, pies o piernas

## Usted puede prevenir la diabetes tipo 2



**Averigüe si tiene prediabetes—** Consulte a su médico para que le hagan una prueba de azúcar en la sangre



**Coma alimentos saludables**



**Haga más actividad física**



**Baje de peso**

# Multivitamínico para personas con diabetes

Te ayuda a reducir los síntomas producidos por la alta concentración de azúcar en la sangre este verano.



Te brinda  
**vitalidad  
y energía**

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

## DÉFICIT DE VITAMINA B12 EN PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2

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 vitamina B12 es un micronutriente esencial para distintas vías metabólicas utilizadas especialmente por el sistema nervioso central y periférico. Entre las principales consecuencias del déficit de vitamina B12 se encuentran: fatiga, anemia y alteraciones neurológicas/psiquiátricas como la neuropatía periférica, depresión, deterioro cognitivo y demencia.

La deficiencia de vitamina B12 es muy frecuente, especialmente en adultos mayores, según estudios del 20% al 30% lo padecen, todo esto a causa de la mala absorción intestinal donde participan varios factores secretados por las células de la mucosa gástrica que son metabolizadas a nivel del yeyuno, ileon por las enzimas pancreáticas.

La metformina es uno de los hipoglucemiantes orales más utilizados, son conocidos los efectos gastrointestinales que puede provocar como mala absorción de vitaminas. Según estudios, el uso mantenido de metformina produce disminución en los niveles plasmáticos de vitamina B12, se ha señalado que esta puede afectar la producción de ácido clorhídrico y la producción de factores gastrointestinales.

Existe un déficit de vitamina B12 en el 26.7% de los pacientes tratados al menos 3 años con metformina, por lo que la suplementación es vital para prevenir deficiencias nutricionales.

**Diavita es un multivitamínico que en su composición posee vitaminas del complejo B que ayudan a mantener los niveles de vitamina B12 en sangre previniendo enfermedades como anemia y neuropatía diabética.**

# DIETA VEGANA O VEGETARIANA, LO QUE DEBES SABER SI TIENES DIABETES

Lda. María José Bonilla Ávila

Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566

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

Comencemos enfatizando que la **dieta vegana**, no incluye productos de origen animal, ni productos producidos por animales, incluyendo las siguientes proteínas: carne roja o blanca (pollo o pescados), huevos, productos lácteos, miel o gelatinas. En cambio, la **dieta vegetariana**, únicamente restringe las carnes de todo tipo, pero no sus derivados.

Una dieta vegana o vegetariana, comparte la similitud, que, en ambas tendencias nutricionales, se consumen granos o leguminas, semillas, cereales integrales, frutas y vegetales variados. Por lo tanto, para lograr una nutrición óptima, deben realizarse distintas combinaciones de dichos alimentos, las cuales se conocen como: **mezclas vegetales**.

## Las mezclas vegetales

Tienen como objetivo brindar proteínas veganas, que surgen de la combinación de leguminosas y cereales. La clave es seguir una dieta sana y equilibrada. Ser conscientes del consumo de carbohidratos, preparando comidas más pequeñas con regularidad y elegir opciones saludables y ricas en nutrientes, ayudando así a controlar, los riesgos que los expertos en salud asocian a la diabetes.

Todos los que consumen de forma limitada proteínas de origen animal, tienden a elegir una excesiva cantidad de carbohidratos o cereales mixtos, por lo tanto, a todos los pacientes que padecen de diabetes tipo I y II; se recomienda que ingieran todos los grupos de alimentos, de forma balanceada de acuerdo al requerimiento de porciones y calorías que necesita cada persona. Siempre se recomendará que no consuman un exceso de carbohidratos, ya que provienen de leguminosas y cereales.

Las **dietas vegetarianas**, han demostrado ser opciones muy saludables, ya que aportan una cantidad de fibra superior a otras dietas. Pero todo debe personalizarse, de acuerdo al requerimiento energético y protéico de cada persona. Por lo tanto, es importante recordar que todo seguimiento nutricional clínico, debe ser individualizado a lo que necesita cada organismo. Y más aun, si se padece alguna enfermedad cardiovascular como diabetes.

Una **dieta balanceada** en plantas, con alimentos completos, contiene pequeñas cantidades de ácidos grasos saturados y aporta un valioso aporte de fibra dietética. Pero el objetivo primordial, es consumir una alta cantidad de proteína de origen animal.

Debemos recordar que, en toda situación clínica y médica, un peso corporal saludable y el ejercicio suficiente, reducen el riesgo de diabetes, a la vez que ayudan a regular los niveles de azúcar en sangre.

La diversidad de tendencias, nos da la oportunidad de nuevos caminos, para quienes buscamos la salud, durante la práctica. Todos somos hermanos en este camino de volvernos mejores y cuidar nuestra vida.

Las diversas tendencias nos brindan la oportunidad de conocernos mejor. No importa ser vegano o vegetariano, mientras busquemos la salud; si estás de la mano de alguien que te oriente, a alcanzar tus metas, asegúrate que cuiden tu salud. Vive y come feliz, según tus objetivos.

**Sean felices, son perfectos y si quieren mejorar y aprender algo nuevo para su vida alimenticia, consulten a un nutricionista especializado.**



# *Fantasy* smoothie

## Ingredientes:

- 1 cucharada de proteína de vainilla
- ½ taza de agua
- ½ taza de arándanos congelados
- ½ cucharadita de aceite de linaza

## Preparación:

1. Batir todos los ingredientes en una licuadora.
2. Servir en un vaso para finalizar y decorar al gusto.
3. Tomar la totalidad del licuado, **idealmente en ayunas o después del entreno físico.**

Lda. María José Bonilla Ávila  
Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566  
¡Haz tu cita! - Teléfono 2375-7717  
IG-FB @SoytuNutriActiva

### Información nutricional Porción por receta: 1 porción

Energía (cal): **248**

Grasa total (g): **12**

Carbohidratos (g): **7**

Proteína total (g): **7**

ANUNCIA TUS

PRODUCTOS

O SERVICIOS

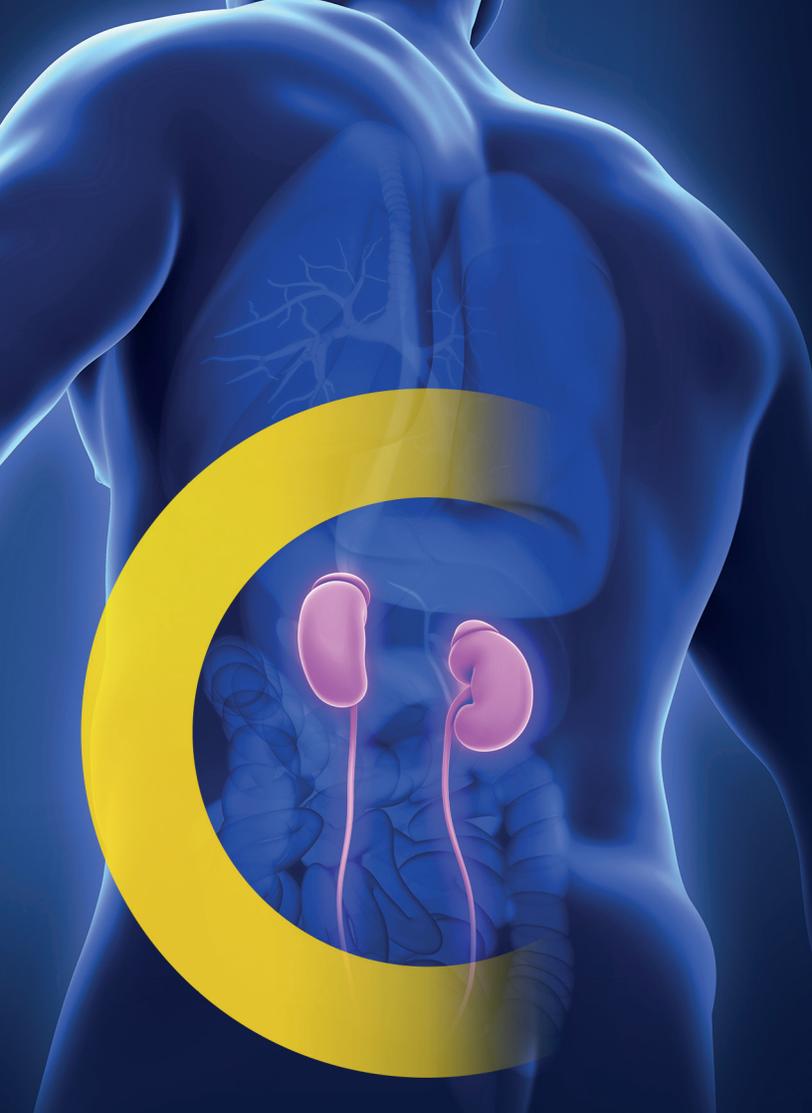
EN NUESTRA REVISTA



COMUNÍCATE AL TELÉFONO  
2337-4744 al 47

O ESCRÍBENOS AL CORREO ELECTRÓNICO  
[ventas@revistadiabetica.com](mailto:ventas@revistadiabetica.com)

PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE NUESTRA REVISTA



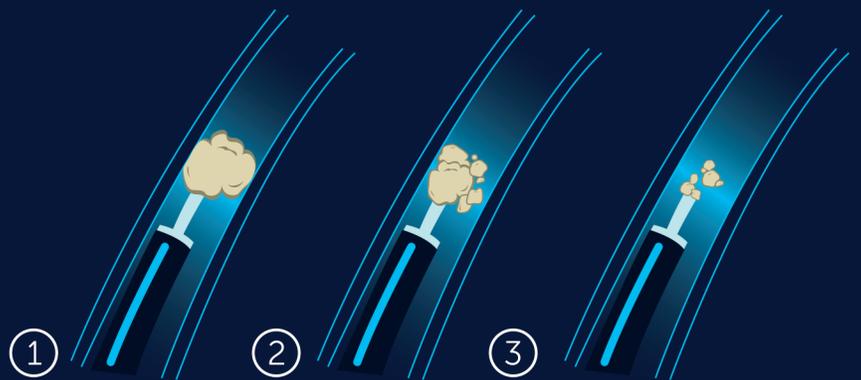
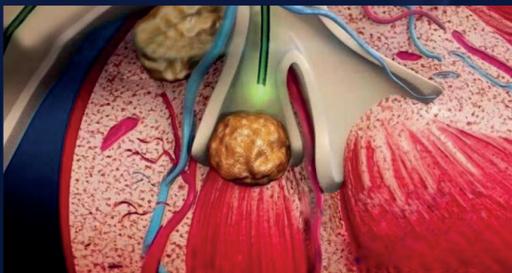
# Especialistas en innovación

## Nuevo procedimiento con **LÁSER HOLMIUM**

El láser Holmium u Holmio es un procedimiento quirúrgico por endoscopia para el tratamiento de cálculos renales.

Utiliza un rayo láser de energía térmica con alta precisión, que fragmenta y pulveriza los cálculos, facilitando su expulsión, liberando así la obstrucción renal.

Es la terapia más avanzada y segura en la actualidad, láser **mínimamente invasivo.**



*Especialistas en ti.*

**PBX: 2279-4949**

[www.centromedico.com.gt](http://www.centromedico.com.gt) f @ y t n

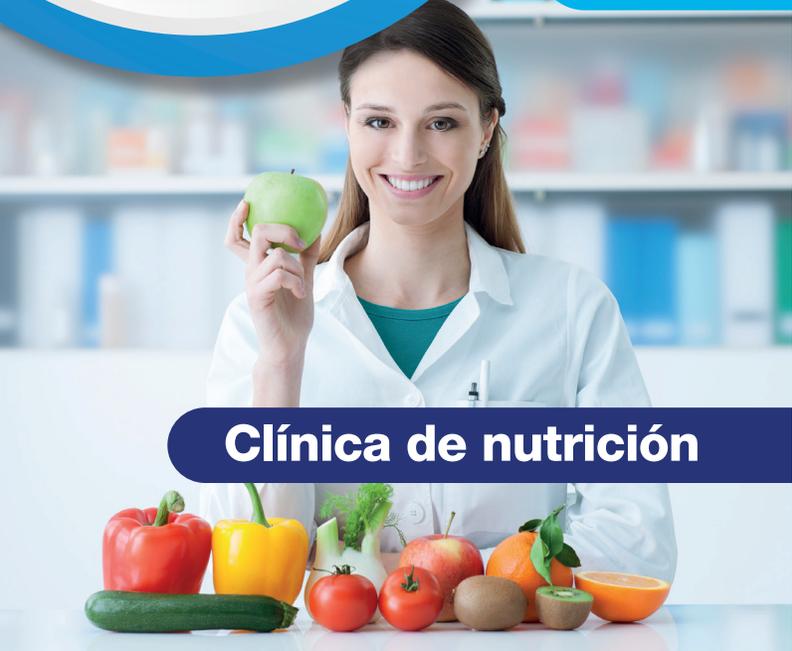


Patronato del  
**Diabético**  
¡Por una mejor calidad de vida!

# Patronato Zona 10

Ampliamos nuestras  
**instalaciones**  
para brindarte un mejor servicio

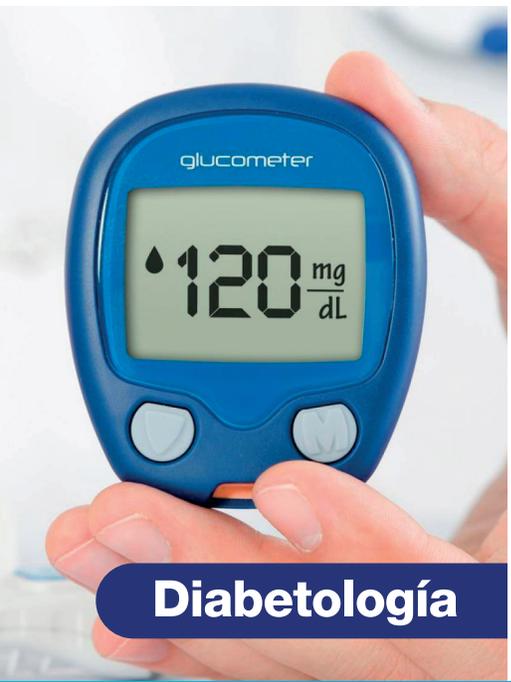
19 calle y 10 avenida esquina, zona 10



**Clínica de nutrición**



**Clínica de oftalmología**



**Diabetología**



**Odontología**



**Ultrasonido**



**Cardiología**

Contamos con laboratorio clínico y farmacia

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

**1524**