

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Prevención de las complicaciones de la diabetes

Diabetes Mellitus en niños y adolescentes:

complicaciones crónicas y enfermedades asociadas

Nutrición

Método del plato saludable

Pie diabético

Prevención, control y cuidados

Síndrome metabólico:

Factores de riesgo de diabetes y otras enfermedades crónicas

¿Cuál diabetes es la más peligrosa?

PRINCIPALES COMPLICACIONES DE LA DIABETES: CÓMO PREVENIRLAS

Dra. María José Samayoa Cuc / Médica y Cirujana / Patronato del Diabético



¿Qué es la diabetes?

Es un grupo de trastornos de tipo metabólico que comparten la característica de la hiperglucemia como consecuencia de defectos en la secreción de insulina, en la acción de esta o en ambas, originando diferentes tipos de diabetes con características genéticas y factores ambientales que hacen que se desarrolle.

Complicaciones agudas de la diabetes:

Ponen en riesgo la vida de no recibir un tratamiento urgente.

- **Cetoacidosis diabética:** puede presentarse tanto en diabéticos tipo 1 como tipo 2. Debido a una falta parcial o total de insulina, se caracteriza por glucosa mayor a 250 mg/dl, acidosis metabólica y producción de cuerpos cetónicos, requiere de ingreso hospitalario para su tratamiento.
- **Estado hiperosmolar hiperglucémico:** se presenta con mayor frecuencia en pacientes de edad avanzada y diabéticos tipo 2, se caracteriza por glucosa mayor a 600 mg/dl, deshidratación, elevación de osmolaridad y cetosis. Requiere ingreso hospitalario para su tratamiento.
- **Hipoglucemia:** es la concentración anormalmente baja de glucosa sintomática, su origen puede ser diverso como la insulínización intensiva o uso de antidiabéticos orales. Se divide en:
 - **Nivel 1 leve:** menor a 70 mg/dl,
 - **Nivel 2 moderada:** 54 mg /dl,
 - **Nivel 3 grave:** sin valor específico y se relaciona con pérdida de la consciencia, requiere asistencia médica pronta.

Complicaciones crónicas de la diabetes:

Ocasionan pérdida de la función, daño a largo plazo en la persona que presenta la enfermedad.

- **Microvasculares:** o lesión a pequeño vaso:
 - **Retinopatía diabética:** afectación a la microvasculatura de la retina generando pérdida de la visión, consiste en una de las causas principales de ceguera. La diabetes también puede desarrollar otras afecciones visuales como glaucoma o cataratas.
 - **Nefropatía diabética:** se refiere a la pérdida o disminución del filtrado renal, suele no dar síntomas hasta que se presenta el fallo renal, generando consecuencias graves o incluso la muerte.
 - **Neuropatía diabética:** es el daño nervioso, genera diversos síntomas siendo el dolor uno de los más importantes, puede dar alteraciones sensitivas y también alteraciones a nivel de sistema nervioso autónomo. La pérdida de sensibilidad puede generar úlceras que no son percibidas y llevar a amputaciones.

- **Macrovasculares:** afectación de vasos de mediano y gran calibre:
 - Hipertensión arterial, dislipidemia, obesidad y tabaquismo. Siendo estas la enfermedad cardiovascular, enfermedad cerebrovascular y enfermedad arterial periférica.
- **Pie diabético:** lesión traumática en miembros inferiores que genera ulceración por elevaciones de glucosa mantenida por largo tiempo, neuropatía y alteración en la respuesta a la infección, originando diversas complicaciones, siendo una causa importante de amputaciones.

¿Cómo se pueden prevenir las complicaciones de la diabetes?

- Control intenso de niveles de glucosa con adecuado apego al tratamiento
- Control de otros factores médicos como presión arterial, control de peso evitando la obesidad, evitar la dislipidemia, omitir el consumo de tabaco y alcohol
- Orientación nutricional que garantice el aporte necesario de alimentos y evite el aumento de peso y elevación desmedida de glucosa
- Integración de actividad física al estilo de vida
- Evaluación diaria de extremidades inferiores con el fin de detectar lesiones que puedan generar úlceras
- Seguimiento médico que permita detectar y tratar factores desencadenantes de una manera rápida evitando que progresen o se desarrollen mayores complicaciones.





LÍNEA CARDIOMETABÓLICA

LABORATORIO
Qualipharm[®]
DESDE 1970

HIPOGLICEMIANTES



HIPOLIPEMIANTES



ANTIHIPERTENSIVOS



PLAN SOMOS SALUD

Presentando cajas vacías puede obtener una presentación del mismo producto adquirido **totalmente gratis.**

HIPOGLICEMIANTES

- 2+1 Dapagluco**[®]
Dapagliflozina 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas
- 3+1 Formiben**[®]
Glibenclámda 5 mg +
Metformina 850 mg
Caja de 30 caplets
- 2+1 Taglip**[®]
Sitagliptina 100 mg
Caja 30 tabletas recubiertas

- 2+1 Dapagluco**[®]
Dapagliflozina 10 mg
Caja de 10 y 30 tabletas recubiertas
- 2+1 Metcemia**[®]
Metformina 500 mg
Caja de 30 caplets
- 2+1 Taglip M**[®]
Sitagliptina 50 mg + Metformina 500 mg
Sitagliptina 50 mg + Metformina 1000 mg
Caja de 30 caplets recubiertas

HIPOLIPEMIANTES

- 2+1 Qualistran**[®]
Colestiramina Resinato 4 g
Caja de 30 sobres
- 2+1 Rovast**[®]
Rosuvastatina 20 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

ANTIHIPERTENSIVOS

- 2+1 Bicardia**[®]
Bisoprolol 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas
- 3+1 Iberstat**[®]
Iberesartán 150 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas
- 3+1 Oprestat**[®]
Iberesartán 300 mg +
Hidroclorotiazida 12.5 mg
Caja de 30 caplets
- 2+1 Hiperdipino**[®]
Amlodipino 5 mg
Caja de 30 tabletas
- 3+1 Iberstat**[®]
Iberesartán 300 mg
Caja de 30 caplets recubiertas
- 2+1 Arteristat**[®]
Carvedilol 25 mg
Caja de 30 tabletas

*Canjeable únicamente dentro de la misma cadena



*consulta a tu médico

SUSCRÍBETE GRATIS

Recibe nuestras
próximas ediciones en
formato digital



Envíanos un correo electrónico a suscripciones@revistadiabetica.com con tu nombre y correo electrónico al cuál enviarte cada dos meses nuestra más reciente edición.

Editorial

Queridos lectores, en esta edición de Revista DIABÉTICA, estaremos desarrollando algunos artículos con un tema muy importante: "las complicaciones de la diabetes".

Como sabemos, la diabetes se puede asociar a complicaciones agudas en nuestros órganos que pueden llevar a alteraciones importantes tales como el daño a los nervios, que podría ser una de las complicaciones más comunes ya que causa entumecimiento y mucho dolor.

El daño a los nervios afecta con más frecuencia los pies y las piernas, pero también puede afectar la digestión, los vasos sanguíneos y el corazón.

Las complicaciones generalmente se producen a lo largo de mucho tiempo sin que se tenga ningún síntoma, por eso es tan importante hacer citas con el médico y el dentista e ir a ellas, aunque no se tenga ningún síntoma.

El tratamiento temprano puede ayudar a prevenir o retrasar las complicaciones y afecciones relacionadas con la diabetes y a mejorar su salud en general.

Visite a su médico con frecuencia, mantenga un régimen alimenticio y de actividad física, eso lo ayudará a tener una mejor calidad de vida y a vivir de manera más saludable.

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. Principales complicaciones de la diabetes: cómo prevenirlas
6. ¿Cuál diabetes es la más peligrosa?
8. Diabetes Mellitus en niños y adolescentes: complicaciones crónicas y enfermedades asociadas
10. Pie diabético: prevención, control y cuidado
12. Método del plato saludable
13. Receta: Shakshuka
14. Síndrome metabólico: factores de riesgo de diabetes y otras enfermedades crónicas



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.

- 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

MULTIVITAMÍNICO PARA DIABÉTICOS

- Ayuda al páncreas a una mejor absorción de la insulina.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a retrasar el apareamiento de las complicaciones de la diabetes.
- Ayuda a mantener los niveles de glucosa en sangre normales.



Te brinda
**vitalidad
y energía**



¿CUÁL DIABETES ES LA MÁS PELIGROSA?

La Diabetes más peligrosa es la que no se controla, la que se descuida y no se atiende, presentará complicaciones en ojos, riñones, pies, piel, corazón y otros órganos.

La Diabetes *Mellitus tipo 2*, es una enfermedad silenciosa que se puede prevenir. A diferencia de la Diabetes Mellitus tipo 1 que generalmente es innata o heredada con lo que se llama genética; la DM2 aparece por la epigenética, o sea todo aquello que el ser humano agrega o ingiere a su organismo por mala alimentación o hábitos de vida inadecuados. Empieza con señales o signos que delatan un síndrome metabólico, caracterizado por dislipidemias, sobre peso, fumar, alcoholismo, consumo habitual de grasas trans a través de comida chatarra, sedentarismo, etc.

Lo anterior ocasiona que el páncreas, a través de las células β , localizadas en un punto denominado Islotes de Langerhans, literalmente se agotan o cansan, empezando a producir escasa insulina o de mala calidad que no es suficiente para ingresar las

moléculas de glucosa en la célula para producir energía y en su defecto se queda diseminada por el plasma sanguíneo sin ingresar a la célula donde debe estar para nutrir a la mitocondria de energía. Por eso se dice que la persona tiene mucha azúcar en la sangre refiriéndose a que se localiza en el plasma, la parte clara de la sangre, donde no provoca energía.

La DM2 no se puede revertir, solo controlar, y va a requerir tratamiento para toda la vida, llegando a tener fatales consecuencias como: accidentes cerebro vasculares, HA, ataques del corazón, insuficiencia renal, neuropatía diabética, presión intraocular hasta ocasionar pérdida de la visión y amputaciones de miembros inferiores. Todo esto se puede evitar abordándola cuando es síndrome metabólico, con la tríada de la salud: Sana alimentación sin exceso de grasas ni carbohidratos, ejercicio de acuerdo a la edad y condición física y Diabenor.

Existen más de 100 productos y marcas en el mercado farmacéutico para la DM2, pero todas dirigidas a paliar la enfermedad cuando está instalada y con varios órganos comprometidos. Adicionalmente provocan daños y efectos secundarios por ser productos químicos sintéticos. **Pharmalat** ha diseñado biomolecularmente el producto **Diabenor**, el cual revierte la prediabetes y evita que el paciente llegue a ser diabético tipo 2. Pregunte a su médico por **Diabenor**.

El nivel alto de azúcar en sangre puede dañar vasos sanguíneos del cuerpo muy pequeños. Piense en lo que le ocurre al azúcar cuando se la deja en un recipiente destapado toda la noche. Se pone pegajosa. Ahora piense en cómo el azúcar “*se pega*” a los pequeños vasos sanguíneos y dificulta que la sangre llegue a los órganos.

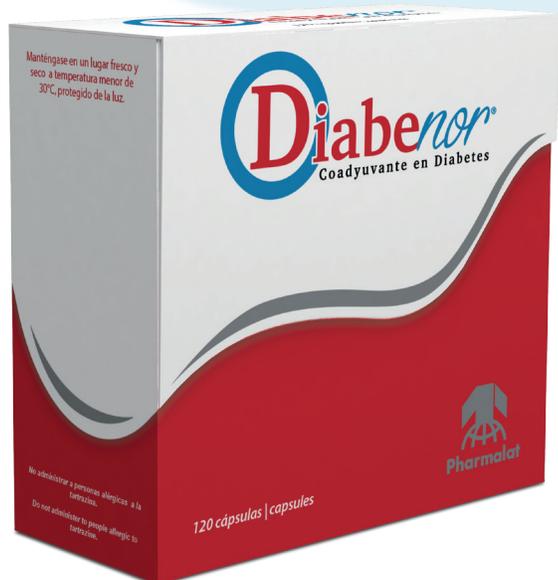
Según las estimaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), para el 2030 será la séptima causa de muerte a nivel mundial.



Diabenor es un producto biomolecular que contiene: Delfinidina (un flavonoide de gran beneficio en este padecimiento), ácido alfalipóico, ácido alfalinolénico (ácidos grasos poliinsaturados), colina y glicina de cobre. Ver en la ilustración el papel que cada uno desempeña en la prediabetes y/o DM2 y la forma sinérgica de acción con la que se complementan.

Es una formulación biomolecular desarrollada para regular los niveles de glucosa en sangre, mejorar la sensibilidad a la insulina y combatir la resistencia a la misma. Sumado a esto, brinda protección a los órganos que se ven implicados en el desarrollo de complicaciones como neuropatías, enfermedad cardiovascular, enfermedad hepática, enfermedad ocular, las cuales una vez instaladas representan el mayor riesgo, molestia e incapacidad para la persona.

Control Glucémico		Protección en las complicaciones micro y macrovasculares		
Delfinidina	Ácido Lipóico	Ácido Linoléico	Colina	Glicina de Cobre
Es un polifenol que pertenece al grupo de las Antocianidinas, además de su actividad antioxidante, actúa en la inhibición de los cotransportadores SGLT1 del intestino y el riñón. SGLT1 (cotransportadores Sodio-Glucosa)	Mejora la resistencia a la insulina . Estimula la absorción de la glucosa al favorecer las vías de señalización de la translocación del receptor de glucosa (GLUT4).	Protección Cardiovascular. los ácidos grasos familia Omega 3 influcian en la funcionalidad del cardiomiocito y el endotelio vascular, inhibiendo la agregación plaquetaria	Protección hepática. Estimula síntesis de la B12 y Ácido Fólico. Favorece al metabolismo de lípidos de membrana.	Actividad antioxidante a nivel de Páncreas , favoreciendo la función de las células Beta. Imprescindible en la formación de mielina.



El Aliado número 1 en el manejo de la Pre-Diabetes y el mejor agente coadyuvante en DMII.

Caja con **120** Cápsulas en blister

DOSIS

2 Cápsulas por la mañana y 2 Cápsulas por la noche

DIABETES MELLITUS EN NIÑOS Y ADOLESCENTES: COMPLICACIONES CRÓNICAS Y ENFERMEDADES ASOCIADAS

Dra. Maya V. Serrano / Endocrino Pediatra

En las últimas décadas, se ha comprobado que el apareamiento de las complicaciones crónicas de la Diabetes Mellitus (DM), está ligado a su mal control metabólico, las mismas no discriminan por edad o por tipo de DM; por lo tanto, la ceguera, el daño renal y las alteraciones de los nervios que causan el pie diabético, se deben al deterioro ocasionado a pequeños y grandes vasos debido a la elevación crónica de la glucosa, habiéndose evidenciado que pueden reducirse en **más del 70 %, si se establece un control adecuado de la misma.**

El apareamiento de estas complicaciones crónicas, no se circunscribe solamente a que el paciente no sigue las indicaciones del médico y/o no ha sido educado para planificar adecuadamente su alimentación, actividad física y modificar las dosis de insulina. Es decir: no tiene suficientes habilidades para controlar y hacerse cargo de su diabetes.

Además, en muchas ocasiones no poseen los recursos económicos para enfrentar su cuidado.



Oftalmopatía (enfermedad de los ojos)

Son varias las estructuras de los ojos que pueden sufrir daño cuando la glucosa está elevada.

- **Cataratas:** daño al cristalino, causa visión borrosa y opaca
- **Glaucoma:** aumento de la presión dentro del ojo, provoca pérdida de la visión periférica
- **Parálisis de los nervios oculares:** visión doble
- **Retinopatía diabética:** daño a los vasos que nutren la pantalla donde se proyectan las imágenes que vemos. Induce áreas de pérdida de la visión
- **Ceguera**



Nefropatía (enfermedad del riñón)

Los riñones sirven para filtrar de la sangre las sustancias que no sirven o de deshecho.

- La diabetes mal controlada los estropea poco a poco
- A largo plazo, se pueden acumular sustancias tóxicas en el organismo (creatinina)
- Microalbuminuria: al principio, dejan escapar a la orina una proteína llamada albúmina en pequeñas cantidades
- La persona afectada puede estar muchos años sin tener síntomas. Las molestias aparecen después de años de mal control; cuando el riñón ya está muy dañado y son: pérdida de apetito, malestar general, náuseas, vómitos, hinchazón de las piernas, dolor de cabeza y mareos relacionados con la presión arterial alta.

No abordar los problemas renales hasta la aparición de síntomas, es un grave error.



Enfermedad Cardiovascular

Daño del corazón (cardiopatía isquémica), la circulación de las arterias en el cerebro (enfermedad cerebrovascular) y de las arterias de las piernas (enfermedad vascular periférica).

Usted tiene en sus manos la posibilidad de que esta enfermedad no aparezca o lo haga lo más tarde posible, cuidándose y controlando su diabetes:

- Tratando el colesterol y/o los triglicéridos altos, el exceso de peso, y el sedentarismo
- La presión arterial alta
- Omitir el consumo de tabaco



Neuropatía

Afecta la transmisión de señales eléctricas por los nervios de los pies, pero también los que permiten la contracción del corazón, el vaciamiento del estómago y la vejiga.

- **Pies:** dolor, sensación de quemazón o intenso frío, calambres, hormigueo
- **Piel:** sudoración intensa sin razón
- **Estómago:** enlentecimiento del vaciado gástrico, sensación de llenura, náusea
- **Vejiga:** incapacidad para vaciarla totalmente

Recuerde que estar "sólo un poco alto de azúcar" no significa tener una diabetes leve.
La mejor inversión para el futuro, es conseguir mantener una glucemia lo más próxima a la normalidad posible cada día.

PROMOCIÓN ESPECIAL

COMPRA UN GLUCOMETRO EASY MAX Y
LLÉVATE 2 PAQUETES DE TIRAS REACTIVAS GRATIS



Escanea para
comprar



Glucómetro Easy
Max MINI

Q260.⁰⁰



Escanea para
comprar



Glucómetro
Easy Max NEU

Q349.⁹⁶

LABORATORIO
Qualipharm[®]
DESDE 1970



**Tiras Reactivas
Easy Max**
Caja de 50 unidades

Promoción válida en nuestra tienda en línea
durante todo el mes de junio del 2023

También puede realizar su compra
llamando al ☎ 2414 4242 ext 126, 127 o 199

PIE DIABÉTICO

PREVENCIÓN, CONTROL Y CUIDADO

Dr. Edgar Estrada / MSc. en Cirugía General

Actualmente hablar de diabetes como una enfermedad aislada es algo difícil de contemplar, más no imposible. Sin embargo, para los pacientes con diabetes, una de las mayores dificultades que atraviesan, así como uno de sus mayores miedos es presentar una lesión o un pie diabético.

La mayor importancia sobre este tema es, sin lugar a dudas, la prevención ante el riesgo de presentar un cuadro clínico de "pie diabético"; el paciente debe tener en cuenta que el evitar dicho riesgo radica en la vigilancia continua sobre sus niveles de glucosa en sangre, que van de la mano con el control de su dieta, el apego correcto al tratamiento farmacológico y la inspección diaria y minuciosa de sus pies, vista como un todo (planta, dorso, dedos, uñas, y piel).

Todo paciente diabético tiene riesgo de presentar este cuadro clínico, sin embargo, no todo pie de paciente diabético es un pie en riesgo, y es aquí donde inicia el control de las enfermedades, tanto la diabetes por sí sola, como también las comorbilidades asociadas a esta como: la hipertensión arterial, colesterol y triglicéridos elevados, insuficiencia circulatoria periférica, alteración en vasos y nervios, que son solo algunas de las enfermedades que deben controlar evitando así, cualquier complicación futura tanto metabólica como física a nivel del pie.

- ▶ El paciente con pie diabético debe tener un cuidado brindado por personal especializado, disminuyendo de esta manera la presentación de callosidades y uñas encarnadas, que luego evolucionen a problemas más serios como ampollas, úlceras e infecciones; además de este personal capacitado y entrenado para ver y tratar el pie diabético, debe haber integración del conocimiento general del paciente y sus familiares que lo rodean para evitar manejos inadecuados de sus pies, manipulando de forma incorrecta sus uñas, con un corte inadecuado o empeorando lesiones ya presentes.
- ▶ En esta parte del contexto comienzan los cuidados del pie, los pacientes deben de tener un estricto control con el personal médico, cirujano, médico internista, diabetólogo, nutricionista, y psicólogo, ya que tanto la evidencia empírica como varios estudios nacionales e internacionales han demostrado que el manejo multidisciplinario del pie diabético, tiene un papel fundamental en la prevención de úlceras.
- ▶ Y cuando no funciona la parte preventiva o llegamos tarde a ella, nos preguntamos: ¿Qué hacer cuando ya presento úlceras en los pies? Como punto importante, que es algo que todos los pacientes diabéticos deben de tener claro, es no retrasar la consulta con el médico especialista; muchos de los casos se presentan a consulta cuando ya tienen un cuadro muy avanzado de infección, cuando los tejidos ya tienen un daño irreversible y los tratamientos deben ser más invasivos, no solo médico sino quirúrgico, y es de hecho, el miedo a esto último, a recibir la noticia de que es necesario una posible amputación, lo que retrasa un manejo a tiempo.

Una evaluación exhaustiva y cuidadosa de forma regular, ha demostrado una reducción significativa de la curación de la úlcera, así como de la recurrencia de la misma en pacientes diabéticos.

Es importante mencionar:

El pie diabético es una complicación devastadora que puede condicionar un cambio en el estilo de vida de los pacientes, así como puede afectar el ritmo familiar y el nivel socioeconómico, pero no es algo que no sea evitable, las principales acciones deben ser encaminadas a la prevención mediante un buen control metabólico, un estilo de vida saludable, la detección temprana, el uso adecuado de calzado, la detección temprana de los factores principales que contribuyen a la aparición de úlceras diabéticas para así establecer el correcto manejo interdisciplinario y reducir de forma significativa los ingresos hospitalarios, la amputación de cualquier extremidad y la muerte en el último de los casos.



DIABECREM

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



DIABECREM hidrata y humecta
la piel de **todo tu cuerpo.**

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables



Patronato del
Diabético

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

MÉTODO DEL PLATO SALUDABLE

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

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

¿Alguna vez han escuchado del Método del Plato Saludable?

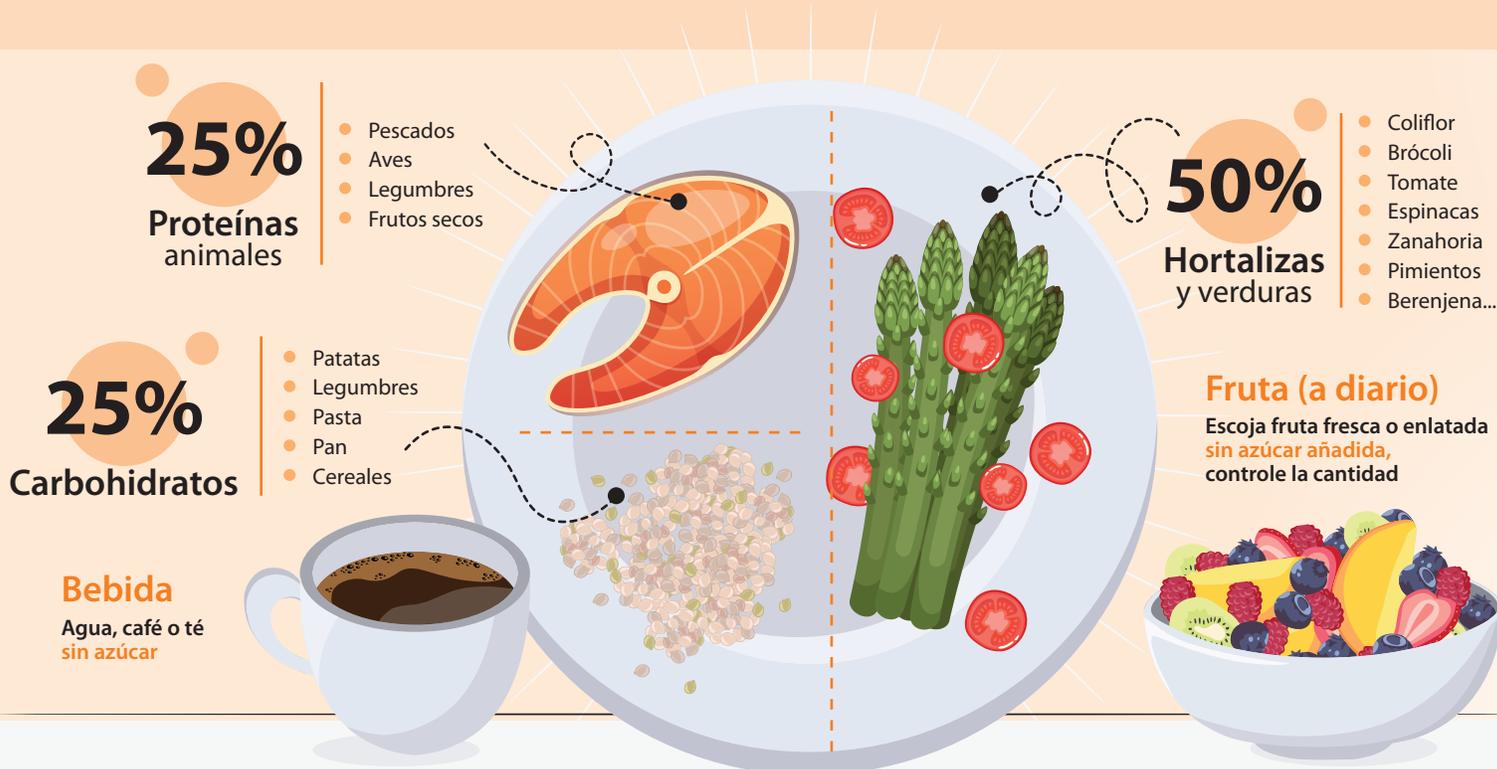
¡Seguramente sí! Les aseguro que es una herramienta totalmente práctica para quienes desean adelgazar o simplemente aprender a comer mejor.

La técnica del **plato saludable**, se basa en dividir mentalmente, un plato en cuatro partes, dos de ellas, deben estar ocupadas por vegetales o verduras (es decir la mitad del plato), un cuarto del plato es por proteínas y el otro cuarto del plato restante es por hidratos de carbono o carbohidratos.

El método, fue creado en 2011, por expertos de nutrición de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard (Estados Unidos). Lo que genera un esquema sencillo, colorido y apetitoso, para comer de forma saludable en cada tiempo de comida principal (desayuno, almuerzo y cena).

Además, ejemplifica la importancia de comer frutas, como parte adicional al plato (en refacciones y al menos 3-4 porciones diarias) y agua pura (8-12 vasos diarios).

A continuación, podrán observar en la ilustración, de forma eficiente, la distribución de porciones que idealmente sugiere el plato saludable.



Pónlo en práctica, en cada una de tus comidas diarias

Es un reto, pero al cumplirlo, sentirán en su organismo todos los beneficios de una **alimentación balanceada y saludable**. Una adecuada nutrición será su medicina preventiva, para poder tener un mejor futuro, con más energía, mayor masa muscular e hidratación, menor porcentaje de grasa y peso. En resumen, lograrán tener un mejor estilo de vida a largo plazo.

Recuerda, que no se deben hacer restricciones de alimentos, sino nutrirse con una mayor cantidad de porciones, con alimentos altos en nutrientes como: vitaminas, minerales, antioxidantes, fibra, proteína magra, grasas buenas y carbohidratos complejos.

Visualiza el plato saludable de forma sencilla, es mantener en cada comida principal, el balance de 50 % de hortalizas y verduras, 25 % de carbohidratos y 25 % de proteínas.

Shakshuka

Lda. María José Bonilla Ávila / Nutricionista Clínica - Deportiva
¡Haz tu cita! - Teléfono 2375-7717 / IG-FB @SoytuNutriActiva

Ingredientes:

- ½ cucharada de aceite de oliva
- ¼ de cebolla picada en cuadritos
- ¼ de ajo picado
- ⅛ de taza de chile pimiento sin semilla
- ⅛ de taza de tomate maduro picado en cuadritos
- ⅛ de cucharada de pasta de tomate
- Chile en polvo suave al gusto
- Comino al gusto
- Pimentón al gusto
- Pimienta de Cayena al gusto
- Sal y pimienta al gusto
- 1-2 huevos
- 1 pizca de perejil fresco picado

Preparación:

1. Calentar una sartén grande y saltear a fuego medio. Calentar el aceite de oliva. Agregar la cebolla picada y saltear durante unos minutos hasta que comience a ablandarse. Agregar el ajo y continuar salteando hasta que la mezcla esté fragante.
2. Agregar el pimiento picado en cubitos hasta que se ablande, luego incorporar los tomates y la pasta; revolver hasta que se mezclen. Agregar especias y azúcar, dejar que hierva de 5 a 7 minutos.
3. Condimentar a su preferencia, después romper los huevos directamente sobre la mezcla y dejar hervir de 10 a 15 minutos. Dejar que se cocinen según la textura final deseada. Decorar con perejil picado.

Información nutricional

Porción por receta: 1 porción

Energía (cal): 129

Grasa total (g): 7

Carbohidratos (g): 8

Proteína total (g): 7

Primer hospital privado
en realizar operaciones
a corazón abierto.



Primer hospital privado
en realizar
procedimiento TAVI

Nuestro corazón
ERES TÚ



75
años

www.centromedico.com.gt
f @ y t i n

Servicios médicos

para todo tipo de pacientes



Oftalmología

Evaluación y prevención de enfermedades de la vista. Contamos con variedad de aros.

Odontología

Control odontológico, prevención de infecciones en encías y la pérdida de piezas dentales.

Dermatología

Diagnóstico y tratamiento de enfermedades que puedan afectar la piel.

Endocrinología

Diagnóstico y tratamiento de problemas hormonales.

Reumatología

Diagnóstico y tratamiento de enfermedades que afectan a las articulaciones, los músculos, tendones y huesos.

Nefrología

Prevención, diagnóstico y tratamiento de las enfermedades del riñón.

Ginecología

Cuidado integral de la salud femenina a través del control ginecológico.

Urología

Chequeo con urólogo para la prevención de cálculos renales o infecciones urinarias.

Pie Diabético y Flebología

Control de úlceras y mala circulación.

Pedicure Clínico

Evaluación, corte, limpieza y tratamiento de uñas encarnadas.

Cardiología

Especialistas en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades del corazón y vasos sanguíneos.



Patronato del
Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!



Productos y medicamentos para diabetes en farmacias de todas nuestras filiales

Contamos con servicio a domicilio dentro del perímetro de la ciudad capital



Visítanos de lunes a sábado en todas nuestras filiales.

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524