

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Diabetes *en Guatemala*

**Alimentación en la
población guatemalteca**

¿cómo afecta la incidencia
de la diabetes?

Nutrición

**Consumo de fibra:
beneficios para la
diabetes**

¿Por qué esta
aumentando la
**diabetes en
la juventud
guatemalteca**
y cómo evitalo?

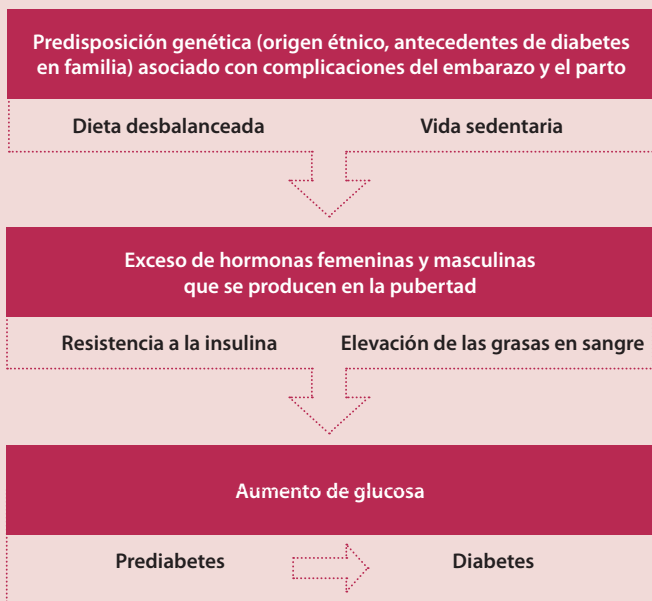
**Beneficios de la
actividad física**
para el paciente
con diabetes

¿POR QUÉ ESTÁ AUMENTANDO LA DIABETES EN LA JUVENTUD GUATEMALTECA Y CÓMO EVITARLO?

Dra. Maya V. Serrano / Endocrino Pediatra

El aumento de la prevalencia de diabetes entre los niños y jóvenes de nuestro país se está convirtiendo en una situación alarmante, ya que se asociará a largo plazo con un mayor riesgo de complicaciones crónicas de la misma, a edades más tempranas; lo que incrementará los costos sanitarios y personales para nuestra sociedad en el corto y mediano plazo.

No existen estudios científicos en nuestro medio que den explicaciones claras de dicho incremento, pero es notorio que su etiología es compleja; porque incluye la interacción de factores genéticos y ambientales que se muestran desde el embarazo y el parto, y que influyen sobre el desarrollo de obesidad en la infancia, relacionándose además con el nivel socioeconómico y de conocimientos que cada uno de nosotros posee sobre el cuidado de nuestra salud, como se puede ver en la siguiente gráfica:



Espero que este reto grande influya sobre ti, para tomar tu dosis de inspiración hoy y hacer una diferencia para tu futuro.

Muchas de nuestras prácticas familiares se relacionan con una baja disponibilidad de alimentos saludables en la cocina y la alacena; y con la escasa oportunidad para practicar ejercicio físico en nuestras comunidades, lo que se ha denominado “ambiente obesogénico”, pero podemos trabajar en eso:

1. Manteniendo un control adecuado del cuidado de la salud desde el período intrauterino (controles médicos regulares).
2. Consumiendo alimentos adecuados en cantidad y calidad (más ensaladas y verduras, y con moderación: legumbres, cereales y frutos secos).
3. Evitando demostrar nuestro afecto recompensando con comidas procesadas y ultra procesadas, las que son ricas en grasas saturadas, azúcar y sal, las buenas notas y/o las buenas acciones.
4. Tratando de mantenernos activos y practicar algún deporte con regularidad (escapa del sedentarismo).
5. Buscando mantener un peso saludable.
6. Aprendiendo sobre cómo alimentarnos sanamente y mantener un estilo de vida saludable.
7. Evitando el consumo de refrescos, jugos y otras bebidas endulzadas.
8. Rechazando el consumo de cigarrillos y alcohol.





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**[®]
Glibencamida 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**[®]
Irbesartán 150 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas
- 3+1 Oprestat**[®]
Irbesartán 300 mg +
Hidroclorotiazida 12.5 mg
Caja de 30 caplets
- 2+1 Hiperdipino**[®]
Amlodipino 5 mg
Caja de 30 tabletas
- 3+1 Iberstat**[®]
Irbesartán 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

La diabetes es un problema de salud que refiere problemas económicos y sociales a quien la padece.

La prevalencia mundial está aumentando mucho. Como un ejemplo, en el año 2000 existían aproximadamente 177 millones de personas con diabetes en el mundo y se estima que para el año 2030 habrá 438 millones. En Guatemala aproximadamente más del 17% de la población tiene diabetes y se desconoce el porcentaje de personas no diagnosticadas o con prediabetes.

Además, en Guatemala tenemos índices de obesidad, sobrepeso y sedentarismo muy altos, situación que predispone al padecimiento de la enfermedad.

En el mundo cada 6 segundos muere una persona a causa de las complicaciones relacionadas con la diabetes. En Guatemala, la diabetes ocupa la tercera causa de mortalidad general.

Existen varios tipos de diabetes, sin embargo, los ensayos y estadísticas presentadas, se enfocan en la diabetes tipo 2 debido a que representa el 90% de los casos, pero sobre todo porque es prevenible.

Por esto, y tomando en cuenta todos estos datos presentados, los exhorto a mantener una vida saludable y visitar periódicamente a su médico para chequeos si existe alguna alteración visible en su organismo o si presentan algún síntoma relacionado a la diabetes.

Herbert Fernández
Director General

DIABÉTICA®

Director General
Herbert Fernández

Asesor Médico
Dra. Maya Serrano
Endocrinóloga Pediatría

Fotografías
Servicios Internacionales

Avalada por
International Diabetes Federation (IDF)
Patronato del Diabético

CONTENIDO

2. ¿Por qué está aumentando la diabetes en la juventud guatemalteca y cómo evitarlo?
6. Alimentación en la población guatemalteca, ¿cómo afecta la incidencia de la diabetes?
8. Infografía: Diabetes en Guatemala
10. Beneficios de la actividad física para la salud
11. Receta: *Smoothie* de aguacate y té verde matcha
12. Consumo de fibra: beneficios para la diabetes
14. Recomendaciones y consideraciones sobre el consumo de edulcorantes no calóricos basadas en la guía de la OMS

 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.



- 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

ENFERMEDADES CARDÍACAS Y DIABETES

Fuente del contenido: Asociación Americana de la Diabetes,
Asociación Americana del Corazón

Cuida de tu corazón

El riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales es mucho mayor en quienes padecen diabetes tipo 2. La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios. Las personas con diabetes tipo 2 pueden padecer de presión alta, colesterol alto o sobrepeso. Estos factores aumentan las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Visitar frecuentemente a un médico especialista, puede ayudarte a mantener la diabetes bajo control y reducir las posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas y derrames cerebrales.

Muchos pacientes con diabetes también padecen otras condiciones como sobrepeso, presión arterial alta, o colesterol y triglicéridos altos, que aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas.

Presión arterial

La presión arterial es la fuerza del flujo sanguíneo dentro de los vasos sanguíneos.

La presión arterial alta aumenta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco, un derrame cerebral, problemas oculares y enfermedad renal.

Consejos importantes:

- Visita a tu doctor con regularidad y pregunta sobre la salud de tu corazón.
- Continúa los hábitos de comer saludablemente. Para empezar, añade frutas y verduras. Comer mejor te ayudará a sentirte mejor y a tener una mejor calidad de vida.
- Mantente activo. Haz ejercicio regularmente.
- Deja de fumar.
- Vigila la glucemia, la presión arterial, el colesterol y el peso.
- Toma tus medicamentos siguiendo sus indicaciones.

ALIMENTACIÓN EN LA POBLACIÓN GUATEMALTECA, ¿CÓMO AFECTA LA INCIDENCIA DE LA 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 Clínica 219 Centro Hospitalario La Paz / Teléfono: 5302-0262

La alimentación

Es un proceso vital que permite al ser humano obtener la energía y nutrientes necesarios para vivir y desarrollarse correctamente.

En Guatemala

Hemos sufrido una modificación en nuestra alimentación en las últimas décadas debido a la industrialización y globalización.

Según la publicación del INE (Instituto Nacional de Estadística) la canasta básica al mes de julio de 2022 tenía un costo de Q.3,369.69 (la canasta básica se define como el grupo de alimentos que se consideran esenciales para satisfacer las necesidades de una familia promedio guatemalteca).



Puesto
32 de 90
países
a nivel mundial
en sobrepeso
y obesidad



Dentro de sus principales productos altos en grasas, azúcares y harinas refinadas encontramos: pan francés, pan dulce, pastas alimenticias, avena procesada, crema de vaca fresca, salchichas, bebidas gaseosas y sopas instantáneas.

Un gran porcentaje de la población tiene un alto consumo de productos altos en carbohidratos y ultra-procesados debido a varios factores.



Según la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) las cifras de sobrepeso y obesidad en Guatemala han aumentado debido a la variación de patrones de consumo siendo el puesto 32 de 90 países a nivel mundial y puesto 6 de 13 países de la región latinoamericana y del Caribe en ventas anuales de productos ultraprocesados por persona al año.

La incidencia de diabetes en Guatemala (8% de la población), puede estar influenciada no solo por el tipo de alimento consumido sino al estilo de vida y del acceso económico. Según el Ministerio de Salud de Guatemala, la prevalencia de diabetes en adultos mayores de 20 años es de 7.8%, además se estima que el 90% de las personas con diabetes padecen diabetes tipo 2. La obesidad y sobrepeso son condicionantes para la aparición de la diabetes al igual que una sobreingesta diaria de carbohidratos simples.

La educación nutricional es una de las herramientas más eficaces que tenemos para prevenir enfermedades crónicas en nuestra población, logrando incluir una variedad más amplia de vegetales, disminuyendo el consumo de bebidas azucaradas, aumentando la actividad física y realizando chequeos médicos continuos se puede mejorar la salud de una persona con enfermedades crónicas en el corto plazo, pero también necesitamos políticas públicas que aseguren el acceso de alimentos a la población.





MANTÉN TUS NIVELES DE **ENERGÍA EN ALTO**

Con nuestro
**MULTIVITAMÍNICO
PARA DIABÉTICOS**

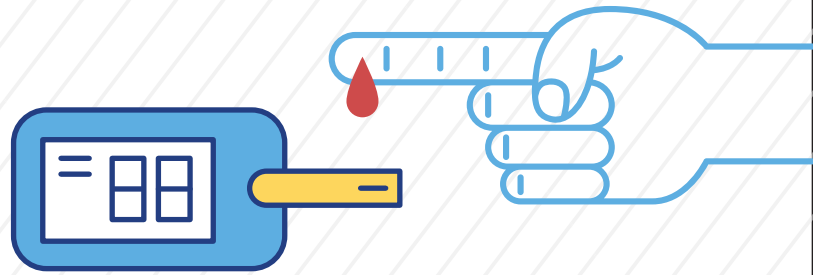


- Ayuda al páncreas a una mejor absorción de la insulina.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Ayuda a retrasar el apareamiento de las complicaciones de la Diabetes.
- Da vitalidad y energía todo le día.
- Ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre, NORMALES.

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

DIABETES EN GUATEMALA



La diabetes es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardíacos, derrames cerebrales y amputación de miembros inferiores. La diabetes mal controlada aumenta las posibilidades de estas complicaciones y la mortalidad prematura. Además, las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares y tuberculosis, especialmente aquellas con mal control glucémico.

PRINCIPALES SÍNTOMAS



17.8%

de los guatemaltecos
mayores de 18 años
son diabéticos.

Santa Rosa es el departamento
con más población diabética,
con una tasa arriba de los

3 MIL CASOS

POR CADA 100 MIL HABITANTES.

Le siguen poblaciones de Ixcán (Quiché),
Petén, Zacapa y Baja Verapaz.

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS)

El Instituto Guatemalteco de Seguridad
Social (IGSS) atendió en el 2022 a

132 MIL 378
PACIENTES CON Y SIN
DEPENDENCIA A LA INSULINA

Durante el 2021 atendió a

152 MIL 024
PACIENTES

Siendo en su mayoría
adultos mayores de 20 años

Fuente: Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS)

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA DIABETES



- Alimentación saludable
- Actividad física regular
- Mantener un peso adecuado
- Evitar el consumo de tabaco

GLUCÓMETROS EASY MAX

CERTIFICADOS A NIVEL INTERNACIONAL

 Fácil de usar

 Tamaño compacto

 Resultados en 5 segundos

Aprobado por:

FDA IVD

Glucómetro Easy Max MINI

Q260^{.00}



Escanea para comprar



Glucómetro Easy Max NEU

Q349^{.96}



Escanea para comprar



Incluye 1 caja de tiras reactivas

***Caja de 50 unidades**

Escanea el QR disponible para redirigirte a nuestra tienda en línea, válido durante los meses de agosto y septiembre del 2023

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

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA EL PACIENTE CON DIABETES

Lda. María José Bonilla Ávila

Nutricionista Clínica - Deportiva / Colegiado No. 5566

¡Haz tu cita! - Teléfono 2375-7717

IG-FB @SoytuNutriActiva

¿Sabías que la actividad física, hace que el organismo sea más sensible a la insulina (hormona que permite que las células del cuerpo, usen el azúcar en la sangre, para producir energía), lo cual es perfecto, para el tratamiento y la prevención de la diabetes mellitus (DM), de forma sostenible a largo plazo?

La actividad física, también favorece la pérdida de peso, debido al consumo de grasas, por parte de los músculos. De forma simultánea se mejora la elasticidad muscular, se reduce la incidencia de enfermedades cardiovasculares y además se puede lograr una disminución de las dosis de insulina si la práctica deportiva es regular.

Es importante controlar la intensidad de la actividad física a través de la medición de la frecuencia cardíaca (fc). Es importante mantenerla entre 60% al 70% (zona 2: actividad ligera).

¿Cómo podemos saber, cuál es nuestra fc máxima permitida?

Debemos restar 220 (número establecido de la fórmula) a la edad actual, obteniendo así: pulsaciones por minuto permitidas, para no afectar los niveles de azúcar en sangre.



Calcula tu frecuencia cardíaca máxima
220 - tu edad

Edad	20	25	30	35	40	45	50
FCM	200	195	190	185	180	175	170

Actividad física sugerida, para quienes padecen diabetes mellitus (DM):

- **Entrenamientos aeróbicos:** no requieren un consumo brusco de energía, es decir de glucosa sanguínea. Entre algunos ejemplos, podemos destacar: caminar, trotar, nadar, bailar, jugar fútbol o golf y ciclismo. Inclusive, pueden realizar actividad aeróbica en el gimnasio (*spinning*, clases de aeróbicos, zumba, pilates o yoga y circuitos de al menos de **45 minutos de ejercicios controlados**. Recuerden que pueden combinar ejercicios de fuerza (es ideal limitar entrenamientos bruscos, intensos y de corta duración, como: HIIT o tabatas).

Es vital, previo a los entrenamientos (30 minutos antes) realizar un autocontrol de glucemia. Si es menor a 100mg/dl, lo ideal será consumir un pre-desayuno (se debe esperar 20-30 minutos, para poder consumir una pequeña merienda, antes del entrenamiento, como: licuado natural de leche descremada y deslactosada con 2 porciones de fruta a su elección o 1 porción de fruta con 2 cucharadas de semillas horneadas).

Si la glucemia permanece en el rango de 100mg/dl a 150mg/dl, se puede realizar ejercicio inmediatamente (pero siempre es importante consumir un pequeño *snack* 15 minutos antes, como: 2 cucharadas de yogur con 1/2 porción de fruta de su preferencia).

¡Recuerda activarte todos los días!



Todos los días: Camina y permanece activo. Saca a pasear a tu perro, realiza trabajo de jardinería, juega golf o boliche. Estaciona tu auto más lejos de donde vayas, utiliza las escaleras en lugar del ascensor.



De 3 a 5 veces a la semana: Ejercita tu corazón y tus pulmones realizando ciclismo, excursionismo a pie, correr/*jogging*, patinaje con patines en línea, caminar a paso vivo o practica baloncesto.



Tres veces por semana: Estira tus músculos y fortalécelos. Toma descansos para estirarte. Practica yoga/tai chi, levantamiento de pesas, bandas de tensión, flexiones o ejercicios de los bíceps con pesas.



Disminuye: Evita permanecer sentado, ver televisión, trabajar o jugar en la computadora por largos períodos de tiempo.



Smoothie de aguacate y té verde matcha

Ingredientes:

- 1 cucharadita de polvo de té verde matcha
- 1 cucharada de agua caliente
- ¼ de aguacate mediano
- 1 ¼ de leche de almendras sin azúcar
- ¼ de crema batida espesa (reducida en calorías)
- 2 cucharadas de colágeno en polvo
- 1 a 2 cucharadas de edulcorante natural
- ½ cucharadita de extracto de vainilla

Preparación:

1. En un tazón pequeño mezclar el polvo de té matcha y el agua caliente hasta que estén bien combinados.
2. Agregar todos los ingredientes en una licuadora y mezclar hasta que quede suave.
3. Bebe y disfruta el licuado en su totalidad.

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): **229**

Grasa total (g): **16.7**

Carbohidratos (g): **4.4**

Proteína total (g): **5**

Fibra soluble:

Este tipo de fibra se disuelve en el agua y forma una sustancia gelatinosa en el estómago, lo que hace más lenta la digestión. Ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre y el colesterol. Se encuentra disponible en las manzanas, la avena, las arvejas, los frijoles negros, las habas, entre otros.

CONSUMO DE FIBRA: BENEFICIOS PARA LA DIABETES

MSc. Elizabeth Samayoa / Nutricionista Colegiado 4526
Master en diabetes y síndrome metabólico
10 calle 2-45, zona 14 Clínicas Médicas Las Américas
Nivel 13 oficina 1304 / Teléfono: 4708-4227
terapianutricional.gt@gmail.com

La fibra es un componente dietético contenido en alimentos de origen vegetal. Incluye sustancias que no pueden ser digeridas por el organismo pero que tienen funciones beneficiosas para nuestra salud. Se encuentra presente en cereales integrales, verduras, hortalizas, frutas, legumbres y frutos secos. Puede clasificarse como **fibra soluble e insoluble**.

¿Cuánta fibra debe consumirse al día?

Según las recomendaciones dietéticas diarias, se sugiere un consumo en adultos de 25 a 30 gramos al día.

Recomendaciones para incrementar el consumo de fibra en la dieta:

- Elija productos integrales. Cambie el arroz blanco por arroz integral o quinoa, compre pan que tenga harina integral (consumo moderado según requerimientos diarios).
- Incluir dentro de su alimentación verduras sin almidón, como por ejemplo espinaca, brócoli o pepino.
- Agregar legumbres como lentejas o frijoles.
- Ingerir nueces, semillas y frutas (consumo moderado según requerimientos nutricionales).

En resumen, Si usted tiene diabetes, la ingesta diaria apropiada de fibra dentro de su plan de alimentación puede ayudarlo a manejar la diabetes y a reducir el riesgo de tener complicaciones.

Fibra insoluble:

Este tipo de fibra no se disuelve en el agua y, por lo general, se mantiene entera al pasar por el estómago. Ayuda con la sensibilidad a la insulina, y a mantener la salud y regularidad intestinal. La fibra insoluble se encuentra en la harina de trigo integral, el salvado, los frutos secos, las semillas y la cáscara de muchas frutas y verduras.

Referencias

1. Dahl WJ, Stewart ML. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: health implications of dietary fiber. J Acad Nutr Diet. 2015;115(11):1861-1870. PMID: 26514720 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26514720/.

DIABECREM

Crema estimulante de la circulación sanguínea



Apta para mujeres, hombres y también ayuda a prevenir el pie diabético

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

  Alternativas Saludables

RESEQUEDAD EN LA PIEL Y DIABETES

Fuente del contenido: Asociación Americana de la Diabetes, CDC - Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Una de las señales más tempranas y comunes que se presentan en las personas con diabetes mellitus (DM) es la resequedad en la piel. Según la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés), "la diabetes puede afectar cualquier parte del cuerpo, incluida la piel." Además de la resequedad, las personas con diabetes mellitus pueden sufrir otras afecciones de la piel como: infecciones con bacterias y con hongos; y picazón.

Beneficios de una crema hidratante y humectante

Las cremas para la piel bloquean la humedad existente, por lo que el momento ideal para aplicarlas es después de lavarte las manos, cuando la piel está hidratada, recomiendan médicos especializados en enfermedades infecciosas.

Función de la piel

La piel protege al cuerpo de lo que le rodea. La piel controla la pérdida de agua y de otros elementos necesarios para el cuerpo. Una piel intacta, o no dañada, en la mayoría de los casos limita el ingreso de sustancias nocivas en el cuerpo.

Recomendaciones para prevenir problemas en la piel:

- **Controle sus niveles de glicemia.** Los niveles altos de glucosa en la sangre pueden originar resequedad en su piel y reducir su capacidad de combatir bacterias dañinas.
- **Evite bañarse con agua muy caliente.** Si su piel está muy seca, use jabones humectantes y, después del baño, aplíquese una crema que también humecte su piel.
- **Consulte al dermatólogo.** Si tiene problemas recurrentes de la piel que no ha podido resolver solo, consulte a un especialista.
- **Cuide siempre sus pies.** Revise a diario el estado de sus pies para detectar o descartar la presencia de llagas y cortes.



RECOMENDACIONES Y CONSIDERACIONES SOBRE EL CONSUMO DE EDULCORANTES NO CALÓRICOS BASADAS EN LA GUÍA DE LA OMS

Lcda. Ester Mencos / Nutricionista clínica, especialidad en diabetes, inmunonutrición, COVID y enfermedades crónicas
2 calle 6-24 zona 10, Edificio Renovati, 9no nivel, clínica 902
Teléfono: 3608-7809 / 2315-8423 / www.clinicaem.com
IG: @nutriestermencos / FB: Nutricionista Ester Mencos

En los últimos años, el debate sobre el impacto del consumo de edulcorantes en la salud ha adquirido relevancia. La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido importantes recomendaciones centradas en los edulcorantes no calóricos (NSS), como el aspartamo, acesulfame K, sacarina, ciclamato, sucralosa y stevia. Estos edulcorantes tienen un poder endulzante mucho mayor que la sacarosa, por lo que se necesitan cantidades mínimas para lograr el mismo efecto. Además, varían en sabor, resistencia al calor y a los procesos de elaboración de alimentos.

La OMS establece que el consumo de edulcorantes no es esencial para la salud y desaconseja su uso en mujeres embarazadas y niños debido a su mayor susceptibilidad a los posibles efectos negativos.

Recomendaciones para un consumo bajo o moderado de edulcorantes:

- **Educación al paladar:** Disminuir gradualmente el consumo de azúcares y NSS, permitiendo que el paladar se acostumbre al dulzor natural de los alimentos. Utilizar frutas dulces para endulzar de forma moderada o siguiendo pautas proporcionadas por un nutricionista.
- **Leer etiquetas:** Revisar cuidadosamente las etiquetas de productos procesados para identificar los edulcorantes presentes y evitar aquellos con exceso de azúcares añadidos o NSS. Es importante informarse sobre los diferentes tipos de edulcorantes disponibles y sus posibles efectos en la salud.
- **Moderación en el consumo:** Limitar alimentos y bebidas con edulcorantes en ocasiones especiales. Moderar el consumo de bebidas endulzadas; optar por agua pura o infusiones en lugar de bebidas azucaradas o con NSS, que pueden ser fuentes importantes de calorías vacías.
- **Priorizar alimentos naturales y frescos:** Fomentar una dieta basada en alimentos frescos y naturales, utilizando frutas frescas para satisfacer el deseo de dulce de manera natural y obteniendo saciedad de las verduras ricas en fibra. Mantén una dieta equilibrada y variada, que incluya diferentes grupos de alimentos.
- **Controlar las porciones:** Si se decide consumir alimentos o bebidas con edulcorantes, hacerlo de manera consciente y controlando las porciones para evitar un consumo excesivo.

Estos incluyen un mayor riesgo de parto prematuro, desarrollo cognitivo deficiente en niños y bajo peso al nacer. Aunque algunos estudios observacionales no han encontrado efectos negativos en la salud de los niños relacionados con el consumo de edulcorantes, se prefiere una alimentación equilibrada y saludable durante esta etapa crucial de desarrollo.

La guía de la OMS se basa en estudios que han relacionado el consumo excesivo y prolongado de edulcorantes con enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares. Además, algunos edulcorantes pueden afectar negativamente la microbiota intestinal, lo que es esencial para la salud digestiva y el sistema inmunológico.

Recuerda que la clave para mantener una buena salud radica en una alimentación variada y equilibrada, donde se promueva el consumo de alimentos frescos y se limite la ingesta de productos procesados o comida chatarra. El consumo excesivo de cualquier sustancia, incluidos los edulcorantes, puede tener consecuencias negativas para la salud.



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

NUEVO SITIO WEB

Encuentra artículos actualizados sobre diabetes y nuestras más recientes ediciones.



Todo sobre diabetes

Nuestra historia

Revista digital

www.revistadiabetica.com

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