

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Diabetes

conocer los riesgos,
es conocer la respuesta

**Personas con
riesgo de diabetes:**
conocerlo, mejora su
prevención, diagnóstico
y tratamiento

**Niños y
adolescentes con
enfermedades
crónicas:**
cómo afecta
su salud mental

Nutrición

**Semáforo nutricional
para niños y
adolescentes con
diabetes**



DIABETES:

CONOCER LOS RIESGOS ES CONOCER LA RESPUESTA

MSc. Elizabeth Samayoa / Nutricionista / Colegiado activo 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

Empezaremos definiendo diabetes como “una enfermedad metabólica crónica (de larga duración)” caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (≥ 126 mg/dl). También es importante mencionar que una diabetes mal controlada conduce a daños graves en el corazón, vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios.

Los dos tipos principales de diabetes son:

- 1. Diabetes tipo 1:** (Principalmente diagnosticada en la juventud) es una afección crónica en la cual el páncreas produce muy poca o no produce insulina.

¿Qué debo saber?

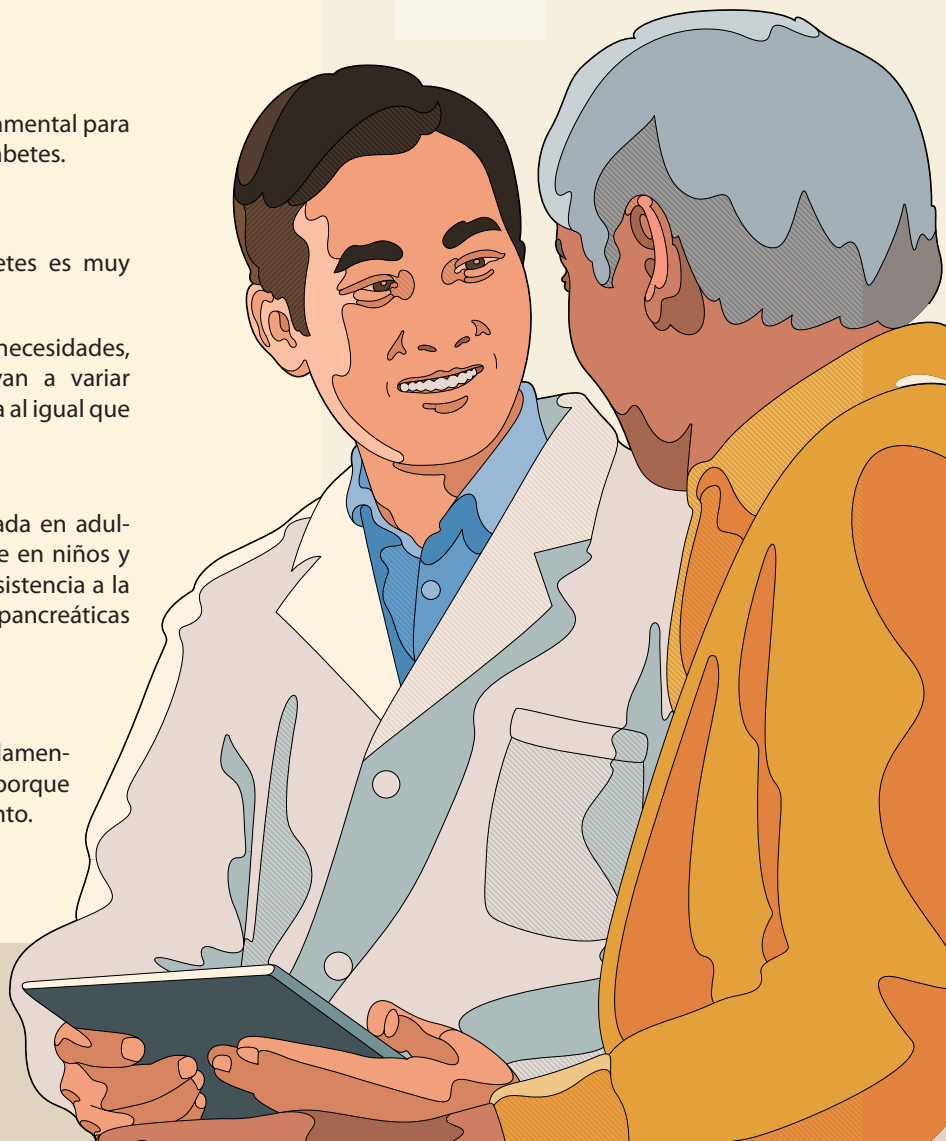
- Que el uso de insulina es indispensable y fundamental para la supervivencia de la persona que vive con diabetes.
- Importante asesoría médica y nutricional.
- Recibir un programa de educación en diabetes es muy importante.
- Que cada paciente es especial y que según sus necesidades, sus requerimientos nutricionales también van a variar dependiendo de su peso, edad y actividad física al igual que sus requerimientos de insulina.

- 2. Diabetes tipo 2:** Principalmente diagnosticada en adultos, sin embargo, también puede presentarse en niños y es el resultado de la combinación entre la resistencia a la insulina y la disfunción de las células beta pancreáticas productoras de insulina.

¿Qué debo saber?

- Que el tratamiento consta de tres pilares fundamentales: alimentación saludable, actividad física (porque reduce la resistencia a la insulina) y medicamento.

Se recomienda un chequeo de rutina con un médico especialista en diabetes para que los niveles de glucosa se mantengan en un rango apropiado al igual que con un equipo multidisciplinario integrado, especializado en diabetes para el asesoramiento apropiado del paciente.





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**[®]
Glibenclámido 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

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.



**ANÚNCIATE
CON NOSOTROS:**
ventas@revistadiabetica.com

Editorial

Queridos lectores, durante todos estos años nos hemos preocupado por presentarles e informarles sobre los últimos avances respecto a la diabetes, así como los mejores productos y servicios disponibles en Guatemala para que puedan mantener una mejor calidad de vida.

Hemos contado con la valiosa colaboración de médicos especialistas en diabetes, cardiología, endocrinología, psicología, nutricionistas, entre otros, a los cuales agradecemos el apoyo recibido.

En esta edición, queremos hacer referencia al tema de la FID (Federación Internacional de Diabetes) 2023 **“conocer los riesgos, es conocer la respuesta”**.

Conocer su riesgo y los pasos a seguir es importante para mejorar la prevención, el diagnóstico temprano y un tratamiento oportuno.

En nuestro más reciente ejemplar, podrán encontrar consejos importantes para controlar la diabetes y sus complicaciones.

El 14 de noviembre se conmemora el **“Día Mundial de la Diabetes”**, día en el cual te invitamos a compartir, concientizar y educar sobre la importancia del cuidado de la diabetes, tanto en adultos, como en niños y adolescentes.

Herbert Fernández
Director General

DIABÉTICA®

Director General
Herbert Fernández

Asesor Médico
Dra. Maya Serrano
Endocrinóloga Pediátrica

Fotografías
Servicios Internacionales

Avalada por
International Diabetes Federation (IDF)
Patronato del Diabético

CONTENIDO

2. Diabetes: conocer los riesgos, es conocer la respuesta
6. Personas con riesgo de diabetes: conocerlo mejora su prevención, diagnóstico y tratamiento
10. Niños y adolescentes con enfermedades crónicas: cómo afecta la salud mental
12. Semáforo nutricional para niños y adolescentes con diabetes
14. Receta: Arroz con leche



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.



SAVORÉ Kids

Alimentación completa para nuestros peques



HARINA PARA PANQUEQUES



- ✓ DHA + COLINA
- ✓ PROBIÓTICOS
- ✓ FUENTE DE HIERRO Y ZINC

0% Azúcar añadida

- ✓ GLUTEN FREE
- ✓ VEGANA
- ✓ FUENTE DE PROTEÍNA Y HIERRO

APTOS PARA NIÑOS CON DIABETES

DE VENTA EN:

Walmart

SUPERFOOD PASTA



DIABECREM

Crema estimulante de la circulación sanguínea



- Apta para mujeres y hombres
- Ayuda a prevenir el **pie diabético**
- Contra la resequead extrema, estrías, celulitis y venas varices



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio

Alternativas Saludables

PERSONAS CON RIESGO DE DIABETES:

CONOCERLO, MEJORA SU PREVENCIÓN, DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

Dra. Maya V. Serrano / Endocrino Pediatra

Saber lo que podría pasar en el futuro...sentir la sensación de vivir algo antes de que suceda..."adivinar" sucesos, podría parecer algo fantástico o aterrador; si eso pudiera pasar: ¿cree usted que tal vez ayudaría aprovechar ese poder para aprender, prepararnos y alertarnos de cosas que podrían suceder?

Los antiguos consultaban un oráculo, lugar sagrado al que se acudía para buscar un mensaje o respuesta de los dioses a través de los servicios de pitonisas y sacerdotes. La adivinación del futuro siempre ha recibido críticas, debido a que la lógica nos dice que tal situación vulnera el principio de causalidad, el que se refiere a que antes de que algo se produzca y se presente un fenómeno, siempre encontraremos una causa; de tal forma que cuando sucede un hecho, debe haber un acontecimiento o proceso que lo precede, es decir que para que se presente una enfermedad como la **diabetes**, debe haber causas que la anteceden en el tiempo.

La diabetes mellitus tipo 2 (DM2) representa un problema de salud pública, se ha constituido en la nueva epidemia del siglo XXI, y se ha relacionado directamente con el aumento de la prevalencia de sobrepeso y obesidad entre niños, adolescentes y adultos. Su elevada frecuencia, se ha convertido en una señal de la necesidad de diseñar planes efectivos de prevención para evitar el desarrollo de la enfermedad y sus consecuencias en etapas posteriores de la vida. Cambios en el estilo de vida, o la aplicación de intervenciones farmacológicas podrían mejorar su prevención, diagnóstico y tratamiento.

La escala *Finish Diabetes Risk Score* (FINDRISC) y una adaptada para niños y adolescentes (FINDRISC-A) se ha usado como un instrumento útil en la identificación de adolescentes y adultos con riesgo para padecer DM2 en los próximos diez años. Datos como: edad, sexo, antecedentes de DM, peso, estatura, circunferencia de la cintura, índice de masa corporal, presión arterial, presencia de obesidad central e índice cintura/talla, consumo de frutas y vegetales y actividad física son elementos importantes de predicción. Tiene un rango de 0 a 26 puntos, clasificando el riesgo en: bajo (<7 puntos), ligeramente elevado (7-11 puntos), moderado (12-14 puntos), alto (15-20 puntos) y muy alto (>20 puntos).

Para consultar su posibilidad de desarrollar DM2, puede buscar los siguientes enlaces:

- <https://www.fundaciondiabetes.org/prevencion/findrisk>
- <https://worlddiabetesday.org/type-2-diabetes-risk-assessment/es/>

Si su puntaje es alto o muy alto para padecer DM2 en los próximos 10 años, no se preocupe, está en tiempo de prevenirla, manteniendo un estilo de vida saludable y cumpliendo los siguientes objetivos:

1. Pierda más del 5% de su peso, si tiene sobrepeso u obesidad.
2. Consuma menos grasas, especialmente si es de origen animal.
3. Incluya alimentos ricos en fibra natural.
4. Practique actividad física de forma regular, al menos una hora en días alternos.



- 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

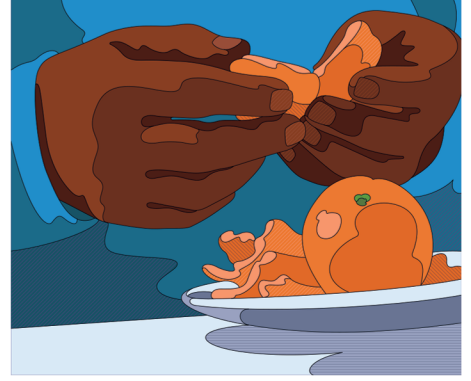
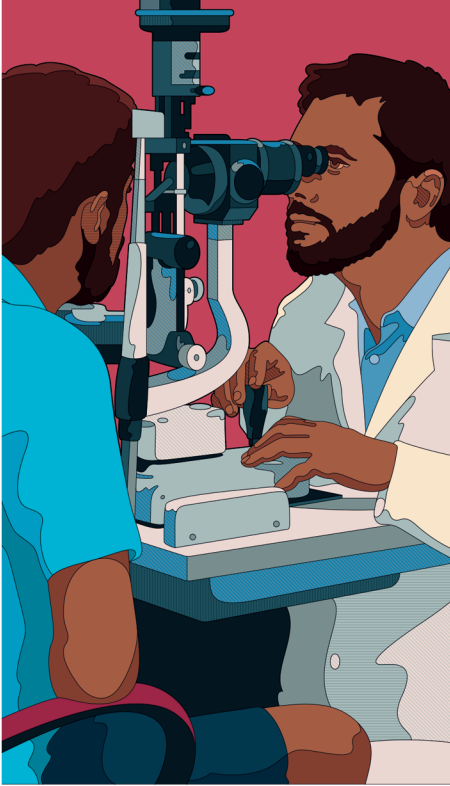
 @piediabeticogt

MULTIVITAMÍNICO PARA DIABÉTICOS

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



Te brinda
**vitalidad
y energía**



Diabetes: conocer los signos es conocer la respuesta

Casi 1 de cada 2 personas con diabetes no está diagnosticada. Si no se detecta y trata a tiempo, la diabetes puede provocar complicaciones graves y potencialmente mortales. Los profesionales sanitarios necesitan formación y recursos suficientes para retrasar o prevenir las complicaciones de la diabetes.

¿Conoce su riesgo?

Descúbralo en:

worlddiabetesday.org/prevention

#DíaMundialDeLaDiabetes #ConozcaSuRiesgo



día mundial de la diabetes
14 noviembre

GLUCÓMETROS EASY MAX®

CERTIFICADOS A NIVEL INTERNACIONAL



Fácil de usar



Tamaño compacto



Resultados en 5 segundos

Glucómetro
Easy Max MINI

.00
Q260

Glucómetro
Easy Max NEU

.96
Q349



Escanea para
comprar



Escanea para
comprar



Incluye 1 caja de
tiras reactivas

*Caja de 50 unidades

Aprobado por:

FDA IVD

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

LABORATORIO
Qualipharm®
DESDE 1970

NIÑOS Y ADOLESCENTES CON ENFERMEDADES CRÓNICAS:

CÓMO AFECTA LA SALUD MENTAL

José Alejandro Armas / Colegiado activo 6448 / EduMed

Las enfermedades crónicas pueden afectar gravemente la calidad de vida de quienes las padecen y también pueden experimentar procesos como ansiedad y en algunos casos, un mayor riesgo de desarrollar síntomas de depresión.

Es sumamente importante cuando las enfermedades acontecen durante las etapas más vulnerables de la vida, como la niñez y la adolescencia. En estos casos, es importante recordar que las reacciones emocionales ante una enfermedad puede que sean normales y esperadas. Cuando un niño tiene una enfermedad, es natural que la familia se centre en encontrar y mantener el tratamiento más eficaz. Al cuidar el bienestar físico de un niño, es fácil olvidar la tensión mental de una enfermedad crónica. Sin embargo, se tiene evidencia de que en enfermedades crónicas en niños y adolescentes esté relacionada con reacciones psicológicas:

- Malestar emocional
- Síntomas de depresión y ansiedad
- Miedos que no son compatibles con la etapa de desarrollo
- Pérdida de control
- Cambio en la imagen corporal
- Aislamiento social
- Preocupaciones recurrentes
- Cambios de comportamiento

Como pueden afectar las enfermedades crónicas a un niño:

Escuela: puede faltar a la escuela o recibir educación en casa cuando está enfermo.

Amistades: los niños que están enfermos o tienen restricciones alimenticias o de actividad pueden sentirse aislados de sus compañeros.

Actividades extraescolares: al niño lo limitan y no podrá participar en estas actividades tan bien como antes del diagnóstico.

Actividades sociales: la toma de medicamentos en determinados momentos del día pueden incluso dificultar que los niños vayan a una fiesta de cumpleaños o duerman.

Desarrollo emocional/psicológico normal: si la afección se diagnostica a una edad temprana y sigue a su hijo durante la adolescencia, puede interferir con el desarrollo conductual normal de los jóvenes a medida que se vuelven más independientes y se separan de sus padres.

Debido a estas interrupciones en la vida diaria, los niños con enfermedades crónicas a menudo se sienten excluidos o cohibidos. Dependiendo de su edad, estos sentimientos pueden provocar problemas de conducta, ansiedad y depresión. Sin embargo, no todos los niños tienen problemas. Es posible que algunos, especialmente los niños más pequeños, no comprendan completamente lo que está mal. Si las personas que le rodean le ayudan a sentirse cómodo y seguro podrá afrontar esta situación y comportarse como cualquier otro niño. Muchos padres quieren proteger a sus hijos de la difícil y dolorosa realidad de la enfermedad. Es posible que eviten hablar de medicamentos o de los detalles de la enfermedad, o a veces incluso del nombre de la enfermedad, por temor a que esto cause más miedo en el niño.

Si no está seguro de cuánta información desea compartir con su hijo, se sugiere acompañar la descripción de una explicación de lo que se está haciendo para que el niño se sienta empoderado. Un profesional de salud mental puede ayudarle a comprender qué es apropiado para el desarrollo de su hijo.

La intervención psicoeducativa es un paso a la intervención, que consiste en educar e informar, tanto al niño o adolescente con algún trastorno del desarrollo, como a su familia sobre las particularidades de la patología, su tratamiento para minimizar sus efectos y cómo mejorar su calidad de vida.





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

ANUNCIA TUS PRODUCTOS O SERVICIOS EN NUESTRA REVISTA

DIABÉTICA
Prevenção, salud y cuidado

Especial de nutrición

Sobrepeso
un riesgo para tu salud

Ejemplos de menús saludables
para el control de tu diabetes

Índice glucémico de los alimentos
¿Por qué es importante conocerlo?

Edulcorantes
¿Qué beneficios aportan?

Wrap de espinaca
huevo y verduras

Edición No. 73 / 2022
www.revistadiabetica.com

Ejemplar gratis

EDULCORANTES ¿QUÉ BENEFICIOS APORTAN?

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

Los edulcorantes son sustancias naturales o artificiales que sirven para reducir el consumo de azúcar. No aportan calorías ni nutrientes, tienen un poder endulzante hasta 20 veces mayor que el de la sacarosa. Son una buena alternativa para personas con diabetes u obesidad que necesitan reducir el consumo de glucosa en su dieta.

La evidencia científica sugiere que los edulcorantes pueden ser una buena opción para reducir el consumo de azúcar en personas con diabetes, siempre y cuando se usen de forma responsable.

Desde los principales edulcorantes disponibles en el mercado destacan:

- Sacarina**
Se utiliza en bebidas tanto calientes como frías, en algunos medicamentos biológicos, antiguas se mencionaba algún efecto cancerígeno, sin embargo, no existe suficiente evidencia científica suficiente para su uso comercial.
- Aspartame**
De preferencia debe utilizarse en bebidas frías. Asimismo, si se consume, pueden emplearse en recetas de cocina por su resistencia al calor.
- Stevia**
Una excelente opción si se está en búsqueda de una alternativa un poco más natural, existen diferentes presentaciones, en el mercado según se desee utilizar.
- Azúcares alcoholes, como el "sorbitol y xilitol"**
Son ampliamente utilizados en diabetes y síndrome metabólico, siempre pero se deben consumir en moderación debido a sus efectos gastrointestinales producidos por el exceso en su consumo.

MSc. Elizabeth Sampedro / Nutricionista Especialista en diabetes y síndrome metabólico. Clínicas Médicas Las Américas, 108 1277

10 calle 2-45 Nivel 15 of 1501, zona 14, 11060000

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

COMUNÍCATE AL TELÉFONO
2337-4744 al 47

O ESCRÍBENOS AL CORREO ELECTRÓNICO
ventas@revistadiabetica.com

PARA MAYOR INFORMACIÓN SOBRE NUESTRA REVISTA

SEMÁFORO NUTRICIONAL

PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES CON DIABETES

Licda. Andrea Regina Reula Aparicio / Especialista en innovación y desarrollo de productos y procesos alimenticios
Colegiado activo 5969 / Miembro activo Asociación de Nutricionistas de Guatemala -ANDEGUAT-
arreula@gmail.com

Una de las principales labores del nutricionista consiste en brindar educación alimentaria y en el caso de niños con diabetes la educación es todavía más relevante. Surge como una herramienta para ello el semáforo nutricional, que nos permite llevar un mejor control, pero cumpliendo con las necesidades nutricionales de estos niños y adolescentes, que viven un periodo de crecimiento y de formación física y mental con muchos cambios.

Para que un paciente pueda conocer de manera adecuada el contenido de nutrientes que aportan los alimentos, debe leer el etiquetado nutricional.

Esto es a veces complicado en pacientes adultos, por lo que puede ser más complejo lograr que niños y adolescentes interpreten adecuadamente las tablas.

Por ello, en muchos países con el tiempo, surgió la iniciativa de hacer más visual la información nutricional y más fácil de comprender a través del uso del semáforo nutricional.

Usando este instrumento, podemos ayudar a los jóvenes a identificar mejor los alimentos según como impacten en la glucemia (glucosa en sangre) y así poder realizar mejores decisiones alimentarias, sobre todo, ya que en la diabetes tipo 1 en estas etapas de la vida, el tratamiento con insulina debe adaptarse a las pautas alimentarias del paciente, no al contrario. Pero siempre se debe trabajar el plan educativo que permita una mayor autonomía y que brinde el mayor conocimiento posible sobre los alimentos, la insulina y la glucemia.

Esta herramienta nace en 2005, de los resultados de investigación de un equipo de la Universidad de Oxford, titulado a la herramienta NutriScore, este instrumento lo validó la FSA (Food Standards Agency) y la OMS (Organización Mundial de la Salud). El método consistió en valorar a los alimentos para brindarles un color que pudiera guiar su consumo. Considerando positivo el aporte de proteínas, fibras y otros nutrientes, mientras que consideraba negativo un alto contenido energético, calorías, azúcares simples y grasas saturadas.

Este modelo de etiquetado nos permite ayudar a personas que no están familiarizadas con hacer los cálculos del aporte nutricional para las porciones que va a consumir del alimento, niños en edad escolar y a muchas otras personas a las que les es confuso interpretar el etiquetado nutricional tradicional. Ayuda a visibilizar con la población que los denominados "productos para diabéticos" no son de consumo libre y que muchos productos llamados "light" o "de dieta" tampoco lo son, incluso cuando estos estén libres de azúcares añadidos, muchos pueden contener edulcorantes artificiales que no son tan recomendables para usarse en niños.

En la aplicación clínica, es muy útil para sustituir los tradicionales listados de alimentos prohibidos y permitidos, que realmente hace tiempo que se están evitando porque no ayudan a crear una buena relación del paciente con los alimentos.



El semáforo nutricional propone tres categorías donde indica la frecuencia y cantidad de consumo adecuada para cada alimento. En este caso las categorías son:



Alimentos recomendables: esta categoría lleva el color verde, que al igual que en un semáforo, indica que no hay peligro, se pueden consumir libremente y son alimentos beneficiosos en la dieta del paciente.

Ejemplos: legumbres, vegetales, hortalizas, huevos, leche, bebida vegetales (como las llamadas "leche" de soya o de almendra), fuentes de grasas saludables (insaturadas y ricas en omega 3 y 6), carnes magras (bajas en grasa) y semillas.



Alimentos de consumo moderado: este grupo de alimentos sería el color ámbar del semáforo, no es un alto pero si es un "con cuidado". Estos alimentos ya tienen un mayor índice glucémico como aquellos que tienen un aporte de carbohidratos elevado, o son fuentes de grasas, específicamente de grasas saturadas. Son importantes y deben estar presentes en la dieta, pero debemos aprender a consumirlos en porciones adecuadas y evitar los excesos.

Ejemplos: cereales (trigo, arroz, avena, entre otros) y sus derivados como la pasta, el maíz y sus derivados y tubérculos y farináceas, como la papa, la yuca, el camote o el plátano. También se incluyen aceites vegetales de cualquier tipo, como el de maíz, soya, canola, girasol, etc.



Alimentos de consumo limitado: en este caso, si estamos ante el color rojo del semáforo, no están prohibidos, ni es bueno que aprendamos que hay alimentos buenos y malos o prohibidos y permitidos, simplemente, debemos saber que hay alimentos más saludables y recomendables y otros con los que debemos tener un mayor cuidado y evitar consumirlos en grandes cantidades o muy frecuentemente. Estos alimentos pueden contener grandes cantidades de azúcar, por lo que van a elevar rápidamente la glucosa en sangre. O son alimentos con un contenido alto de grasas no saludables. Por lo que lo más saludable va a ser reservarlos para ocasiones especiales en porciones pequeñas. El nutricionista puede ayudar a encontrar alternativas más saludables que nos permitan un consumo más frecuente o en cantidades más abundantes. Al trabajar con pacientes en edad pediátrica y con adolescentes, podemos acostumbrar su paladar a opciones más convenientes para la situación de salud con la que vive la persona.

Ejemplos: frituras, galletas, tortas, gaseosas, jugos, aderezos, salsas, embutidos, dulces, snacks industriales, comida rápida, entre muchos otros productos.

Podemos utilizar este semáforo como un instrumento educativo en la clínica que ayude a los pacientes a elegir mejor sus alimentos y la cantidad que consumen de ellos, de manera que puedan mantener su glucemia estable, y tener una mejor relación con los alimentos y una mayor calidad de vida.

Arroz *con leche*

Ingredientes:

- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 3 clavos de olor enteros
- 1 cucharada de linaza
- 1 palito de canela
- 1 cáscara de naranja en una tira
- 2 cucharadas de endulzante granulado sin calorías (como Stevia)
- 2 tazas de leche descremada
- 1 taza de agua
- 1 taza de arroz integral instantáneo, sin cocer
- ½ cucharadita de canela molida

Preparación:

1. Preparar el arroz según las instrucciones del paquete.
2. Mezclar el arroz cocido, la leche, el agua, el sustituto de azúcar, la cáscara de naranja, el palito de canela, la linaza y el clavo de olor en una olla mediana; hervir. Reducir el fuego a medio bajo y cocer, revolviendo con frecuencia, hasta que el arroz con leche esté espeso y cremoso, aproximadamente 20 minutos.
3. Retirar del fuego. Descartar la cáscara de naranja, los palitos de canela y el clavo de olor. Agregar la vainilla y canela molida, y revolver.

Fuente: American Diabetes Association,
Diabetes Food Hub

Información nutricional

Porción por receta: 4 porciones

Energía (cal): **140**

Grasa total (g): **2**

Carbohidratos (g): **24**

Proteína total (g): **6**



Contra el
cáncer
de mama

Cada minuto
cuenta

DESCUENTO
Mamografía

50%

Durante OCTUBRE

Zona 10 • Cardales de Cayalá • Condado Concepción

Aplican restricciones. Válido del 1 al 31 de octubre 2023.



75
años

PBX: 2279-4949

www.centromedico.com.gt f @ y m d



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

PROMOCIONES DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

LABORATORIO TODO NOVIEMBRE

Hombres

- Hematología completa
- Examen de heces
- Examen de orina
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glicosilada
- Colesterol total
- Colesterol HDL, LDL, VLDL
- Lípidos totales
- Triglicéridos
- TGO
- TGP
- Ácido úrico
- Creatinina
- Nitrógeno de urea
- Helicobácter pilory en heces
- Antígeno prostático

Costo Q. 625.00

Mujeres

- Hematología completa
- Examen de heces
- Examen de orina
- Glucosa en ayunas
- Hemoglobina glicosilada
- Colesterol total
- Colesterol HDL, LDL, VLDL
- Lípidos totales
- Triglicéridos
- TGO
- TGP
- Ácido úrico
- Creatinina
- Nitrógeno de urea
- Helicobácter pilory en heces
- TSH femenino

Costo Q. 580.00

JORNADA DE OSTEOPOROSIS

- **Escuintla:**
13 de octubre
- **Quetzaltenango:**
16 de octubre
- **Central Zona 1:**
14 y 15 de noviembre
- **Zona 6 de Mixco:**
24 de noviembre

14 DE NOVIEMBRE

¡GRATIS EN TODAS NUESTRAS FILIALES!

**Detecciones
de glucosa**

Rifas
se obsequiarán glucómetros
electrodomésticos y
promocionales

**Consultas
médicas**

Todo noviembre:
En nuestra óptica 10% de descuento en la compra de lentes.

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524