

DIABÉTICA[®]

Prevención, salud y cuidado

Cuida tu
salud
en Navidad y Año Nuevo

2024

**Cómo afrontar las
emociones**
en celebraciones de
fin de año

**Consejos para
cuidar tu salud**
en Navidad y
Año Nuevo

¡NO DESCUIDES EL MANEJO DE TU DIABETES ESTE FIN DE AÑO!

Dra. Maya Serrano / Endopedia

Hay muchos factores que pueden alterar los niveles de glucosa en la sangre, iniciando con la comida y el ejercicio; especialmente si también estamos transitando por el estrés de compras de regalos, el tráfico, etc.; mientras que el consumo de sustancias como el alcohol y las drogas no son la excepción.

Las fiestas de fin de año frecuentemente se acompañan del consumo de una variedad de alimentos que no siempre son los más saludables. Durante las mismas, ofrecemos y degustamos alimentos que hacen que sea más retador mantener controlada nuestra diabetes, debido a que estas delicias pueden contener grandes cantidades de: **sal, grasas animales ricas en colesterol y ácidos grasos trans, azúcares refinados (dulces, bebidas azucaradas, pasteles, galletas, etc.), carbohidratos (harinas, galletas, pastas, arroz, papas, salsas, aderezos, etc.)**

Sin embargo, conocer de antemano qué efecto tiene el comer estos bocadillos en nuestros niveles de glucosa en sangre, representa ganar la mitad de la batalla; por lo que te invitamos a enterarte:

Sal: Su consumo elevado podría aumentar la presión arterial o provocar deshidratación; lo que puede inducir a elevaciones sostenidas en nuestros niveles de azúcar en sangre.

Grasa: Además de que las grasas son digeridas más lentamente que los carbohidratos, los alimentos ricos en grasas mantienen elevados los niveles de azúcar en pacientes con diabetes debido a que retrasan el vaciamiento del estómago, por lo que podemos presentar niveles altos de glucosa de cinco a diez horas después de la comida a pesar de que aumentemos las dosis de insulina (los ajustes de la dosis de insulina extra pueden llegar a ser hasta 42 por ciento superiores a las dosis usuales).

Quienes padecen de diabetes, presentan mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón, no es recomendable el consumo exagerado del colesterol contenido en las grasas saturadas y las grasas trans, del que están compuestos los productos lácteos ricos en grasas como mantequilla, margarina y helado.



Carbohidratos y azúcares refinados: Hablar de índice glucémico de los alimentos, es calcular la medida de cómo un alimento que contiene carbohidratos es capaz de elevar rápidamente o más lentamente la glucosa en sangre; siendo que cada alimento que contiene carbohidratos va a tener un índice glucémico diferente; su efecto sobre nuestra glucosa va a variar mucho. El azúcar refinada es rápidamente absorbida y pasa pronto al torrente sanguíneo, dando lugar a que tu glucosa en sangre se dispare; por lo que debemos tener cuidado con los alimentos procesados, dulces y aguas gaseosas; para conocer como afectan estos alimentos nuestros niveles de glucosa es muy útil llevar un registro de lo que sucedió con nuestros niveles de glucosa la última vez que los consumimos.

¿Qué te recomendamos?

- No pases hambre. Come balanceado, usando el método del plato. Toma suficiente agua y bebidas no calóricas.
- Disfruta con moderación los dulces y chocolates de la época; pero lee las etiquetas y cuenta los carbohidratos de los alimentos. Trata de conocer el índice glucémico (IG) de los alimentos que comerás.
- No pienses solo en dulce para compartir; la alegría, una buena conversación y las buenas vibras de esta época también son un bálsamo para el alma.
- Disfruta de días de celebración saludables y emocionantes. Las fiestas ya están aquí, no dejes que la diabetes impida que tú o tus hijos disfruten la temporada.
- Comprométete con el autocuidado. Controla tus niveles de glucosa de forma regular, en especial después de consumir los alimentos.
- Mantente activo.
- Aplica las dosis de insulina en las horas planteadas por tu equipo. La dosis de insulina que funciona para una persona con diabetes, no necesariamente funciona para otra, por lo que la misma debe ser individualizada.




GLUCÓMETROS EASY MAX®

CERTIFICADOS A NIVEL INTERNACIONAL

 Fácil de usar

 Tamaño compacto

 Resultados en 5 segundos



Glucómetro
Easy Max MINI

260.⁰⁰

Escanea para
comprar



Glucómetro
Easy Max NEU

349.⁹⁶

Escanea para
comprar



INCLUYE

1 Caja de tiras reactivas
de 50 unidades
EASY MAX

Aprobado por:
FDA IVD

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

LABORATORIO
Qualipharm®
DESDE 1970

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

Para nosotros es muy importante poder llegar a ustedes por medio de nuestra revista con consejos sobre cómo pasar una buena temporada de vacaciones y fin de año con su familia, especialmente con hijos menores.

Uno de los consejos más importantes para esta temporada es la RUTINA, no debes perder la rutina de todas las actividades que normalmente realizas, recuerda que tu diabetes no entra en vacaciones y mantener tus horarios normales y tus tiempos de comida es muy importante.

El cumplimiento de una rutina física, también es fundamental para el control de tu diabetes, ya que durante la temporada de fin de año las personas descuidan sus ejercicios. Mantén una disciplina aunque los ejercicios bajen de intensidad, es necesario realizarlos.

Durante las fiestas de fin de año evita hacer dietas justo antes de las celebraciones u omitir comidas antes de reuniones, porque cuando tus hábitos alimenticios fluctúan, también lo hacen tus niveles de azúcar en sangre debido a la falta de consistencia.

Sin embargo, no tengas miedo a disfrutar, hay muchas opciones saludables que te harán sentir bien y mantener tus niveles de azúcar en sangre normales.

Felices fiestas, te desea el equipo de Revista DIABÉTICA.

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. ¡No descuides el manejo de tu diabetes este fin de año!
6. Cómo afrontar las emociones en celebraciones de fin de año
8. Calendario de control. Inicia el año cuidando de tu diabetes
10. Navidad y niños con diabetes
12. Consejos para cuidar tu salud en Navidad y Año Nuevo
14. Opciones saludables para la cena de Navidad



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

Regala
salud
este fin de año

Multivitamínico
para personas con diabetes

Ayuda a mejorar los niveles de azúcar
en la sangre.

Da vitalidad y energía todo el día.



CÓMO AFRONTAR LAS EMOCIONES EN CELEBRACIONES DE FIN DE AÑO

Licenciado Jose Armas / Colegiado 6448 / Edumed

La Organización Mundial de la Salud -OMS- define la salud mental como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es además, un derecho humano fundamental.

Después de todo un año siempre puedes encontrar vivencias que agradecer y diversas maneras de motivarte al acercarse la Navidad. Es recopilar durante el año las pequeñas o grandes cosas positivas, celebraciones y reencuentros que se hayan tenido. Tu entorno juega un papel importante, pero en cualquier caso este momento puede ser atípico, debido a la gran cantidad de reuniones previstas con tus seres queridos. Lo más importante es que deberías considerar negarte a asistir a un evento con personas que realmente no conoces. Hay personas que se reúnen solo por la presión social de volver a encontrarse en ese momento. Sin embargo, debes tratar de reunirte solo con personas con las que te sientas verdaderamente amado y apreciado, lo que te animará a afrontar tus sentimientos del momento y así el encuentro será más reducido y el ambiente más relajado.

Cuando llega el 1 de enero, tendemos a pensar que todo se renueva y por tanto finaliza una etapa importante y esto puede abordarse con motivación o frustración, dependiendo de lo que se haya logrado desde la evaluación del año pasado. Es entonces cuando en Navidad aparecen emociones y sentimientos como la culpa y la presión por intentar convertirnos en una versión mejorada del primer día. Pero además, este equilibrio puede estar asociado a una sensación de paso del tiempo, a la nostalgia de determinados recuerdos y por tanto, a la aparición de tristeza.

De todo lo anterior, lo más importante para las personas con diabetes es el autocontrol diario con las mediciones acostumbradas que les darán la pauta para seguir con los valores deseados y con la prioridad de no tener alguna descompensación o sufrir consecuencias al final del año.

Tips para abordar tus emociones

Si sientes que la diabetes te impone carga emocional en fin de año, puedes dedicarte a restarla, esta época del año debe ser un momento agradable. Podrás llegar a gestionar sentimientos como en cualquier otra época del año, sin presión, y así descubrirás que eres libre de realizar tus propios planes.

Ser asertivo es vital para poder establecer prioridades y más cuando hay tantas reuniones de fin de año por delante. Es importante saber negarse a una invitación que realmente no te interesa de manera clara y respetuosa. Tu mayor prioridad siempre tiene que ser preservar tu salud (diabetes, mente y físico) y aquellos que te quieren lo comprenderán.

Dedicarse tiempo a sí mismo. Algunas técnicas de relajación como el *mindfulness* o pintar mandalas pueden ayudarte con la gestión de emociones. Se trata de mantener tu concentración en los pequeños detalles del ambiente sin desviar la atención, esto ayuda a fomentar la concentración, ayuda a tener mejor control del cuerpo, desarrolla la paciencia y baja los niveles de estrés y ansiedad.

Recomendaciones para las fiestas:

- Planificar con tiempo para mantener buenas glicemias a lo largo del día, consumir alimentos controlados por porciones y disfrutar con las personas más cercanas.
- Mantenerse en constante monitoreo y no olvidar aplicar las dosis adecuadas de insulina o hipoglucemiantes orales.
- El alcohol puede producir hipoglucemias severas, lo ideal es limitarse al brindis en casa o reunión en la que participe.





LÍNEA CARDIOMETABÓLICA

LABORATORIO
Qualipharm
DESDE 1970

HIPOGLICEMIANTES



DapaglucoL®

Dapagliflozina 5 mg y 10 mg

- Previene la absorción de glucosa en los riñones de pacientes diabéticos tipo 2.



Formiben®

Glibenclámda 5 mg +
Metformina 850 mg

- Aumenta la secreción de insulina en el páncreas, al mismo tiempo que disminuye la producción de glucosa en el hígado y limita la absorción de glucosa en los intestinos de pacientes con diabetes tipo 2.



Metcemia®

Metformina 500 mg

- Reduce la producción de glucosa en el hígado y reduce la absorción de glucosa en los intestinos de pacientes diabéticos tipo 2.



Taglip®

Sitagliptina 100 mg

- Reduce la producción de glucosa en el hígado, también incrementa los niveles de las incretinas en pacientes diabéticos tipo 2.



Taglip M®

Sitagliptina 50 mg + Metformina 500 mg
Sitagliptina 50 mg + Metformina 1000 mg

- Disminuye la producción de glucosa en el hígado y limita la absorción de glucosa en los intestinos. Adicionalmente, eleva los niveles de incretinas en pacientes diabéticos tipo 2.

PLAN SOMOS SALUD

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

2+1 DapaglucoL®

Dapagliflozina 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

2+1 DapaglucoL®

Dapagliflozina 10 mg
Caja de 10 y 30 tabletas recubiertas

3+1 Formiben®

Glibenclámda 5 mg +
Metformina 850 mg
Caja de 30 caplets

2+1 Metcemia®

Metformina 500 mg
Caja de 30 caplets

2+1 Taglip®

Sitagliptina 100 mg
Caja 30 tabletas recubiertas

2+1 Taglip M®

Sitagliptina 50 mg + Metformina 500 mg
Sitagliptina 50 mg + Metformina 1000 mg
Caja de 30 caplets recubiertas

*Canjeable únicamente
dentro de



*consulta a tu médico

CALENDARIO DE CONTROL

Inicia el año cuidando de tu diabetes

Hay mucho que hacer para manejar la diabetes, desde las cosas que haces diariamente para cuidarte, hasta las pruebas de laboratorio y las visitas a los diferentes especialistas. Utiliza esta lista para mantenerte al día con los autochequeos, los exámenes y las citas durante todo el año.

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

Todos los días

Revisa tu nivel de azúcar en la sangre: Revisa varias veces al día o según lo indique tu médico. Lleva un registro de tus números y compártelo con tu equipo médico durante tu próxima visita.

Revisa tus pies: Utiliza un espejo si no te puedes ver la planta de los pies o pídele ayuda a un familiar. Visita a tu médico si tienes cortes, enrojecimiento, inflamación o hinchazón, llagas, ampollas, callos, durezas, u otro cambio en la piel o las uñas.

Medicamentos para la diabetes: Toma la cantidad recetada por tu médico, aun cuando te sientas bien.

Actividad física: Realiza por lo menos 150 minutos a la semana de actividad moderada (caminata rápida o montar en bicicleta).

Alimentación saludable: Consume alimentos saludables que te den la nutrición que necesitas y que ayuden a mantener el nivel de azúcar en la sangre dentro de tus objetivos.

Cada 3 meses

Prueba de A1c: Si tu tratamiento ha cambiado o si tienes problemas para alcanzar tus metas sobre el nivel de azúcar en la sangre, hazte esta prueba cada 3 meses.

Visitas al médico: Si tienes problemas para alcanzar las metas de tu tratamiento, visita a tu médico cada 3 meses para que revise tu presión arterial, peso, plan de autocuidado y medicación.

Cada 6 meses

Examen dental: Realiza una limpieza de dientes y encías al menos una vez al año (o más seguido si tu médico lo recomienda); menciona a tu dentista que tienes diabetes.

Prueba de A1c: Si estás alcanzando las metas de tu tratamiento y el nivel de azúcar en la sangre, hazte esta prueba cada 6 meses.

Visitas al médico: Si estás alcanzando las metas de tu tratamiento, visita a tu médico para que revise tu presión arterial, peso, plan de autocuidado y medicación.

Cada año

Vacuna contra la influenza

Pruebas de los riñones

Prueba del colesterol

Prueba de audición

Examen de ojos: Quizás necesites hacerte este examen más seguido si tienes problemas en los ojos relacionados con la diabetes, podrías desarrollar retinopatía diabética.

Chequeo completo de los pies: Quizás necesites hacerte este chequeo más seguido si alguna vez has tenido problemas en los pies relacionados con la diabetes.

ENERO

Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa
31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	01	02	03

Según sea necesario

Chequeo de salud mental: Consulta a un especialista si te sientes triste o sin esperanzas para que puedas recibir ayuda.

Nuevos síntomas o problemas de salud: Si notas problemas de salud nuevos o si los problemas existentes están empeorando, llama a tu médico de inmediato para que lo pueda evaluar.



*Aplican condiciones.

Más que tus hijos, son tu motivación

Sabemos que su futuro te importa mucho,
protégete con **seguros con asistencias médicas**

Descubre cómo en bam.com.gt

Seguros
Agromercantil  **Bam**

NAVIDAD Y NIÑOS CON DIABETES

Fuente: Fundación para la Diabetes, editado por Revista Diabética

Navidad y Año Nuevo es tiempo de celebración, de reencuentros con familiares y amigos y de poder disfrutar algunos días de descanso. Durante estas fechas es posible que las comidas se multipliquen y, en alguna medida, que las costumbres y rutinas habituales cambien para poder controlar la diabetes de los niños.

Es importante seguir manteniendo hábitos de alimentación saludables que permitan asegurar que el control de la diabetes no se deteriorará.

El “picoteo”

Por lo general las comidas asociadas a estas celebraciones (cenas de Navidad y fin de año) suelen venir precedidas de un picoteo de duración y cantidades variables.

Los niños con múltiples dosis de insulina, el ajuste suele ser más difícil, por lo que es importante vigilar las glucemias durante el picoteo ya que ocasionalmente puede ser necesario desdoblarse en dos pinchazos el bolo de insulina de acción rápida para cubrir mejor la absorción de la ingesta correspondiente durante ese tiempo.

Contabilizar los hidratos de carbono

Las comidas y cenas, no necesariamente deben ser abundantes, pero en cualquier caso es importante contabilizar las raciones de hidratos de carbono que contengan para ajustar la cantidad de insulina a administrar de forma precisa. Es frecuente en las comidas sobreestimar la ingesta que en realidad se produce con el riesgo de hipoglucemia posterior.

Proteínas y grasas

En el caso de comidas que contengan abundante cantidad de proteínas y grasas, puede ser necesario administrar una cantidad mayor de insulina, ya que como distintos estudios han señalado las comidas ricas en grasas y proteínas contribuyen a aumentar la glucosa postprandial (después de las comidas).

Evita que los niños se salten sus comidas habituales, apóyalos para que respeten los horarios de las comidas principales.

¿Excesos navideños?

En relación a los “excesos navideños”, si el niño tiene una alimentación saludable la mayor parte del tiempo, es posible permitirse algunas excepciones. Es importante encontrar la forma de ajustar la insulina a la ingesta no programada que se realiza en estas fechas. Respecto al consumo de postres, es importante tener en cuenta los carbohidratos (así como de grasas) que estos alimentos tan consumidos en estas fechas contienen.

Controles de glucosa

Un elemento importante a considerar es controlar más frecuentemente la glucosa en sangre (o vigilar con más asiduidad la pantalla del sistema de monitorización continua de glucosa) para estar atentos a las posibles subidas en relación con el contenido graso de algunas comidas.

Más actividad física

Por último, una buena forma de poder balancear la ingesta calórica es aprovechando estos días de descanso para incrementar la actividad física. Esto ayudará no solo a facilitar el control glucémico sino también a “quemar” el exceso de calorías de las comidas asociadas a las fiestas. Aprovecha esas celebraciones para hacer juegos que involucren movimiento.





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

Regala bienestar

Crema estimulante de la circulación sanguínea

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

Ideal para mujeres y hombres.

Ayuda a prevenir el pie diabético.



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio.

  Alternativas Saludables

CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD EN NAVIDAD Y AÑO NUEVO

MsC Diane Elizabeth Villeda / Nutricionista Clínica
Metabolismo Universidad de Navarra, Pamplona, España

La Navidad y Año Nuevo es una época en la que tenemos la oportunidad de disfrutar con nuestros seres queridos, de reencuentro familiar y social, puede tener riesgos para nuestra salud, debido a que las reuniones se suelen hacer alrededor de una mesa, y combinar con banquetes altos calóricamente, es una época en la que nos reunimos y disfrutamos de abundantes comidas y bufés. Muchas personas experimentan aumento de peso en estas fiestas navideñas durante las temporadas festivas porque no son conscientes de qué y cuánta comida navideña están comiendo

La cultura de la “dieta” ha hecho que tengamos temor a las comidas o las clasifiquemos como buenas o malas y eso hace que nos excedamos en fiestas, cumpleaños o Navidad, porque sentimos que lo tenemos “permitido”, y eso hace que entremos en los atracones. La clave está en recordar que todo es **equilibrio y moderación**.

¿Cómo mantenerse saludable durante la temporada festiva?

Te brindamos algunas recomendaciones, para poder llevar mejor tu salud en Navidad y Año Nuevo:

- 01 Recordar y tener presente, que Navidad y Año Nuevo, no es todo el mes de diciembre.** Muchas veces tomamos estas fiestas tan especiales todo el mes. Aconsejo elaborar un calendario con los días que tengan compromisos y los días que no, para focalizarse y poner el máximo de esfuerzo en los días de no celebración.
- 02 Manténgase en actividad física.** Un estilo de vida saludable incluye la práctica de actividad física diaria, los días festivos no deberían ser una excepción. Recuerda que el ejercicio físico reduce el apetito.
- 03 Cuidar las raciones.** Comer de todo, pero teniendo muy en cuenta la cantidad y calidad.



- 04 Mantener 5 comidas al día (3 principales y 2 meriendas).** Los días que calendarizamos como no festivos, planificar los tiempos principales basados en que la mitad de nuestro plato en almuerzo y cena sean de vegetales verdes, $\frac{1}{4}$ parte del plato de proteínas (pollo, pescado, huevo) y $\frac{1}{4}$ parte del plato de cereal (arroz, tortilla, pastas integrales), combinar las meriendas con frutas variadas y de temporada. Al realizar las meriendas, llegamos con el hambre justo a los tiempos principales.
- 05 Comer despacio, con tranquilidad y masticando bien los alimentos, disfrutando de la compañía y ser consciente de lo que se está comiendo.**
- 06 Dividir el plato.** Si tienes la oportunidad de tener vegetales o ensaladas, que sea lo primero con lo cual inicies tu alimentación, luego combinar proteína (carnes) con grasas.
- 07 Ser consciente de los postres navideños.** Toma nota de qué porción comerás, y si vas a combinar, ser consciente de tratar de formar una porción pequeña ($\frac{1}{2}$ porción de plato de postre) y con qué bebida combinarás, pues el tradicional chocolate es alto en grasa y azúcares refinadas.
- 08 Tomar agua.** Se recomiendan 2 litros diarios, pero como puedes tomar un vaso antes de cada tiempo de comida, se puede llegar a consumir menos alimentos con esta técnica.
- 09 Tomar alcohol con moderación.** Son calorías vacías. Limita las copas de vino durante la comida, no te olvides de beber también agua y resérvate la copa de vino o champán para brindar.
- 10 Recordar que Navidad, y Año nuevo son fechas señaladas, por ello, planifica en tu calendario estos dos días e incluye algunos convivios, siempre pensando en cuidar tu salud al distribuir bien los alimentos.**



Ensalada

Nochebuena

Ingredientes:

- 12 tazas de lechuga escarola
- 80 gramos de queso parmesano
- 1½ taza de arándanos frescos
- 2 tomates
- ½ taza de cebolla morada
- 4 cucharadas de vinagre de vino tinto
- 4 cucharadas de aceite de oliva

Preparación:

1. Poner la lechuga troceada a lavar y desinfectar.
2. En una ensaladera poner la lechuga, el tomate picado en cubos y los arándanos.
3. Incorporar el aceite de oliva y vinagre; remover hasta que todo esté incorporado con el aceite y vinagre.
4. Decorar con los aros de cebolla y el queso parmesano cortado en láminas o cubos por encima y servir.

Información nutricional

Porción por receta: 4 porciones

Energía (cal): **170**

Grasa total (g): **10**

Carbohidratos (g): **10**

Proteína total (g): **10**

OPCIONES SALUDABLES PARA LA CENA DE NAVIDAD

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

La cena de Navidad, es el momento perfecto para compartir y disfrutar de un momento especial, con nuestros seres queridos. Es importante que recordemos, que estamos acostumbrados a consumir platillos que además de verse apetecibles, también tienen un alto contenido calórico. Por lo tanto, nuestro objetivo principal, para esta Navidad 2023, será disfrutar de una cena deliciosa, ligera, pero sobre todo saludable.

Como parte de las tradiciones de la cena navideña, se consumen altas cantidades de azúcares: dulces, pasteles, galletas, chocolates y distintos postres. Además de guarniciones o acompañamientos,

altos en grasas saturadas y carbohidratos refinados, como: aderezos blancos, mantequillas, embutidos, *snacks* de bolsita, panes y bebidas alcohólicas. Les recomiendo disfrutarlos en balance, de forma limitada, ya que no aportan una alta cantidad de macro o micronutrientes beneficiosos para nuestro organismo.

Tengamos presente, que podemos incorporar otros alimentos saludables y deliciosos, en nuestra cena de Navidad, que aporten **fibra, vitaminas, minerales, proteínas, grasas buenas y carbohidratos complejos**, como: frutas, verduras, lácteos bajos en grasa, semillas, cereales integrales y carnes magras.

Recomendaciones para una cena navideña saludable

- De forma específica, podemos agregar un aderezo saludable a las ensaladas: yogur con especias, acompañar el plato fuerte de una ensalada verde con frutas y semillas. También, se recomienda preparar bebidas bajas en azúcares, panela o rapadura. Y por supuesto, tomar antes y después de la cena navideña, uno o dos vasos de agua pura, té o infusiones sin azúcar.
- Lo ideal es que las verduras o ensaladas, ocupen el 50% del plato y el otro 50% esté dividido entre la proteína (pavo o pierna) y algún carbohidrato: pasta, papa, arroz, pan y otros acompañamientos. Si en nuestra cena navideña incluimos tamal, recuerden que son altos en grasas saturadas, carbohidratos refinados, sodio e incluso azúcar. No es recomendable combinarlo con pan, ya que todo nuestro plato sería de carbohidratos. Además, ya existen en el mercado tamales hechos a base de verduras, por ejemplo, de coliflor y proteína magra (pollo). Busquemos la alternativa que sea la más deliciosa, nutritiva y saludable.
- En cuanto a las bebidas alcohólicas, tengan presente, que equivalen a cereales o carbohidratos. Por ejemplo, una cerveza, equivale a 1-2 rodajas de pan blanco y si las consumimos, se sugiere no combinarlas con postres, pasteles, pan, galletas y otros granos, ya que excedemos la cantidad de energía que necesita nuestro organismo.
- Elegir lo que más nos gusta, es esencial; pero combinar nuestra elección con grupos diferentes de nutrientes, será lo más importante para poder disfrutar de la temporada navideña y de fin de año sin culpas, y sin poner en riesgo nuestro estado de salud general.

Anímense y disfruten en familia, recuerden que una alimentación saludable y emocionalmente satisfactoria, comienza con adecuados hábitos de elección de alimentos. Les deseo, feliz Navidad y próspero Año Nuevo 2024.



Pollo navideño

Ingredientes:

POLLO:

- 1 pollo completo
- 1 atado de hierbas aromáticas (2 ramitas de tomillo, 2 de romero y 1 de perejil; 5 hojas de laurel)
- 8 dientes de ajo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de vino blanco

SALSA:

- 4 yemas de huevo
- 3 cucharaditas de mantequilla sin sal fría
- 3 cucharaditas de mantequilla sin sal derretida
- Pimienta blanca y sal al gusto
- 1 cucharada de jugo de limón

Preparación:

POLLO:

1. Inyectar con vino blanco todo el pollo y un poco más en las pechugas. Salpimentarlo por dentro y por fuera. Colocar el atado de hierbas y los dientes de ajo en la parte de adentro.
2. Precalentar el horno a 180°. Hornear durante media hora revisando hasta que esté bien cocido (voltear a los 15 minutos).

SALSA:

1. Batir las yemas de huevo en una cacerola hasta que la consistencia sea espesa. Dejar caer el jugo de limón sin dejar de batir. Colocar a fuego lento la cacerola e incorporar 1 ½ cucharaditas de mantequilla fría, batir hasta que esté espesa, retirar del fuego e incorporar la mantequilla restante. Incorporar la mantequilla derretida sin dejar de batir y sazonar con sal y pimienta al gusto.

Información nutricional

Porción por receta: 12 porciones


Energía (cal): **232**

Grasa total (g): **14**

Carbohidratos (g): **2**

Proteína total (g): **24.5**





Patronato del
Diabético
¡Por una mejor calidad de vida!

**LABORATORIO
TODO DICIEMBRE**

**PROMOCIONES
DICIEMBRE**

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
OSTEOPENIA:**

- **Filial Roosevelt**
1 de diciembre
- **Central Zona 1:**
8 de diciembre
- **Filial Coatepeque**
15 de diciembre

PROMOCIONES - ÓPTICA

25% de descuento en
la compra de lentes
*aplican restricciones

¡Gratis!
21 Y 28 de diciembre
Consulta y detección
de diabetes

Vísitanos de lunes a sábado en todas nuestras filiales.

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!

1524