

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

2024
tu salud
es primero

Inicio de clases,
lo que debes informar
sobre la diabetes
de tu hijo

10 hábitos
para un año saludable

Ejemplos de
loncheras saludables
para este inicio de clases

12 MESES

DE MENTE POSITIVA

José Alejandro Armas / Psicólogo, Edumed / Colegiado 6448

“Tu cuerpo escucha todo lo que dice tu mente.”

Naomi Judd

Deja que cada año siempre busque sacar la mejor versión de ti. Parte importante de nuestro equilibrio y de nuestra vida, es una buena salud mental. Cabe resaltar la importancia de recibir ayuda con un profesional de la salud mental (psicólogo), ya que ésta se centra en brindar herramientas y estrategias que ayudan a vivir de una forma más saludable y ordenada, con el propósito de poder disfrutar del día a día al máximo, más para las personas que tiene diversos padecimientos entre los cuales se encuentra la **diabetes y sus complicaciones**. A las personas les interesa algo que siempre las haga felices, es por eso que la psicología profundiza siempre en la conducta humana y uno de sus intereses es el estudio de las emociones y reforzarlas de forma positiva, es donde vemos el reflejo del modelo de vida más saludable y como consecuencia conlleva a disfrutar más de la vida.

Tiene mucho sentido y vale la pena considerar que tiene más sentido *“aprender a vivir una vida sana que me haga cada vez más fuerte, porque así puedo prevenir, y puedo ser menos vulnerable”*.

Cada persona debe ser consciente de sus pensamientos. ¿Muchos de ellos son pensamientos pesimistas? El primer paso para cambiar algo y comprender lo que está pasando es comenzar a tomar en cuenta lo que pasa por su cabeza. Por ejemplo, si está pensando *“no puedo perder peso”* (un pensamiento pesimista), cámbielo por algo más constructivo, como *“¿qué me ayudaría a perder peso?”* Trate y empiece de esa forma el día. Lleve un diario de sus avances y escriba cada vez que logre cambiar uno de sus pensamientos por uno más optimista. Luego plantee un reto semanal y le será más fácil seguir el objetivo de lo que se proponga. ¿Qué tal si empieza esta semana con el desafío de cambiar sus pensamientos pesimistas por otros más optimistas? Fije esa dirección y se dará cuenta de cuáles son sus pensamientos, tal vez algunos sean optimistas y otros pesimistas. El hecho de que comprenda esto es que es un paso hacia su objetivo. Recuerde reforzar positivamente cuando lo logre. La automotivación es esencial para progresar.

Cambie el pensamiento:

“Todavía tengo mucho que aprender” (pensamiento pesimista)

POR

“Ya estoy en camino. Aun lucho porque no estoy donde quiero estar.” (pensamiento optimista)



¿Qué aporta el cambio de pensamientos en mi vida?

- Estar satisfecho con la forma de vivir la vida.
- Descubrir sus propias fortalezas y capacidades personales y aprender a utilizarlas activamente.
- Tener más emociones positivas que negativas.
- Mejor adherencia al tratamiento y menos complicaciones.
- Ver el lado más positivo de la vida.
- Potenciar sus virtudes.
- Participar en actividades agradables.
- Fomentar una vida familiar positiva.
- Crear un ambiente laboral agradable.
- Contribuir al bien de la sociedad.
- Encontrar un sentido a la vida.

Al finalizar el día recuerde abrazar a los suyos o abrazarse a sí mismo en estas situaciones. Es posible que no tenga a alguien cerca que le dé el abrazo que necesita, especialmente en esos días de aprendizaje, pero no se ponga triste y junte sus manos, abrace su cuerpo, sienta y experimente todo ese aprecio, amor y cariño por sí mismo. Recibir un abrazo inmediatamente produce una sensación de felicidad, confort, y de seguridad.

Y antes de acostarse, busque las cosas que hayan sido positivas durante el día. Al centrar su atención en ellas, aumenta la sensación de bienestar y felicidad, y su percepción de la realidad cambia. Recuerde que siempre hay algo que agradecer o apreciar, incluso en los peores días.

“La psicología se centra en aquello que es necesario para tener una buena vida, una vida para disfrutarla.”

CUIDAN DE TI CON CADA MEDICIÓN

GLUCÓMETROS EASY MAX®

Con resultados en tan solo 5 segundos



Glucómetro
Easy Max **MINI**

260.⁰⁰



Glucómetro
Easy Max **NEU**

349.⁹⁶

Aprobado por:
FDA IVD



Fácil
de usar



Tamaño
compacto



Certificados a nivel
internacional

DISPONIBLE EN:



Puede realizar su compra a
través de nuestra tienda en línea



Farmacias
Cruz Verde

MULTIVITAMÍNICO PARA PERSONAS CON DIABETES

Ayuda a mantener los
niveles de glucosa en
sangre normales.

De venta en farmacias



Te brinda
vitalidad
y **energía**

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.

  Alternativas Saludables

Editorial

Esperamos que todos tengan un feliz año 2024. Iniciamos deseándoles lo mejor y brindándoles los mejores consejos y recomendaciones a través de nuestros especialistas.

Muchos psicólogos nos hablan sobre tener una actitud positiva frente a la vida. Las personas que padecen diabetes no son una excepción, ya que según estudios realizados, las personas con diabetes tienen 2 y 3 veces más probabilidades de presentar algún tipo de depresión y que las grandes caídas de los niveles de azúcar en la sangre podrían relacionarse con ella, con la memoria y con la capacidad de concentración.

Hay muchas emociones que afectan a nuestro sistema inmunológico y causan predisposición a algunas enfermedades respiratorias y digestivas, así como la preocupación, la cual está asociada al bazo y al páncreas.

Nuestra actitud es muy importante para el buen vivir, para lo cual existen muchas recomendaciones que a través de una buena dirección psicológica se puede resolver y por lo tanto mejorar y disminuir nuestros padecimientos.

Te recomendamos que comuniques a tu familia, pareja, amigos o compañeros de trabajo sobre lo que te sucede, también es importante que controles los niveles de estrés, para que no se descompensen tus niveles de glucosa.

Esto te ayudará a mejorar tu calidad de vida física y emocional.

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

- 12 meses de mente positiva
- Inicio de clases, lo que debes informar sobre la diabetes de tu hijo
- Hoja informativa: Alumno con diabetes
- 10 hábitos para un año saludable
- Suplementos vitamínicos para personas con diabetes ¿son adecuados?
- Ejemplos de loncheras saludables para este inicio de clases
- Cómo cumplir tus objetivos nutricionales este 2024



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.

WhatsApp



+502 3031-0102

Podemos ayudarle si sufre de:

- Diabetes • Neuropatía diabética • Presión alta • Gangrena
- Úlceras • Pie diabético • Pie de Charcot • Úlceras por varices
- Osteomielitis (infección de huesos)

Precio de la consulta
Q100.00

Horario de atención de
7:00 a 13 horas

Dolor, ardor, rigidez, pérdida de sensibilidad, mala circulación, sensación de punzazos en manos, piernas y pies, uñas encarnadas, uñas con hongos, neuropatía por quimioterapia, colesterol anormal.



Centro Médico
del Pie Diabético®

📍 3a. calle 6-43, zona 9 Ciudad de Guatemala

☎ 2332-4084

🌐 www.centromedicodelpiediabetico.com

📷 @piediabeticogt

DIABECREM

Crema humectante e hidratante
¡Ideal para este verano!



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



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio



Alternativas Saludables

INICIO DE CLASES, LO QUE DEBES INFORMAR

SOBRE LA DIABETES DE TU HIJO

Dra. Maya Serrano / Endopedia

En Guatemala, el recorrido obligatorio de escolarización empieza a los 4 años, y tiene por objetivo garantizar el derecho a la educación y promover la atención y el desarrollo integral de cada uno de los estudiantes; por lo que los establecimientos educativos tienen la responsabilidad y el deber legal de garantizar que los alumnos con diabetes no estén expuestos a riesgos evitables, construyendo un ambiente de apoyo para dar atención a las necesidades especiales que se podrían presentar durante el horario escolar, de tal manera que cuando tenemos un hijo con diabetes deberíamos solicitar:

- Que sean incluidos por completo en la vida escolar, para que alcancen su pleno potencial de aprendizaje, sin ser discriminados o quedar en desventaja en relación a sus pares.
- El acceso del personal administrativo y educativo en contacto con ellos, a capacitaciones adecuadas relacionadas a la comprensión básica de la diabetes y las conductas a seguir en caso de emergencias (identificar y responder adecuadamente a los signos de niveles altos o bajos de glucosa).
- Que el personal a su cargo, tenga la capacidad de supervisar o realizar tareas tales como el control de la glucosa en sangre y/o la administración de insulina de manera segura y competente, con base en el plan de control de la diabetes que presentará el equipo de salud a través de los padres.
- Comunicación continua entre el establecimiento educativo, los padres o encargados, equipo médico que atiende a nuestros hijos, y el mismo estudiante; para garantizar su seguridad.

Al estar sensibilizados sobre el tema, el personal educativo y administrativo comprenderá la necesidad de que el alumno o alumnos con diabetes:

- Puedan utilizar la tecnología desarrollada para el manejo de la diabetes en el entorno escolar (monitores de glucosa, bombas de insulina, dispositivos móviles, etc.).
- Tengan acceso a su equipo médico durante el tiempo de clases.
- Dispongan de alimentos para corregir hipoglicemias durante el horario académico o en actividades extracurriculares.
- Tengan permisos para realizarse controles de glucosa o administrar insulina bajo la supervisión del personal a cargo, en el entorno adecuado que el alumno escoja.
- Ocasionalmente se les conceda permiso para ir al baño, o tiempo extra para realizar algún examen o tarea.

Los padres, por su parte:

- 01 Desarrollarán con el equipo de salud un plan de control, que compartirán con el establecimiento educativo, que incluya:
 - a. Información clara sobre los horarios de control de la glucosa y administración de insulina mientras sus hijos estén en la escuela.
 - b. La necesidad de supervisión o apoyo en tareas tales como: mediciones de glucosa, o la aplicación de insulina.
 - c. Instrucciones sobre el almacenamiento de la insulina y el descarte de punzo cortantes de manera segura.
- 02 Brindarán apoyo y compartirán con el personal encargado los ajustes o cambios que requieran realizarse al plan de control de la diabetes de su hijo.

Referencias

1. IDF Atlas
2. https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_informe_pdfs/siteal_ed_guatemala_20190516.pdf
3. <https://diabetesinschools.com.au/privacy-policy>



¿QUÉ DEBE SABER EL PROFESOR?

ALUMNO CON DIABETES

ESTE ALUMNO TIENE DIABETES

Nombre: _____

Fecha de nacimiento: _____

Grado / Sección: _____

EN CASO DE EMERGENCIA COMUNICARSE:

Médico tratante: _____

Teléfono: _____

Nombre: _____

Nombre: _____

Parentesco: _____

Parentesco: _____

Teléfono: _____

Teléfono: _____

EN CASO DE HIPOGLUCEMIA COMPRUEBE LOS SÍNTOMAS:

- | | |
|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Hambre | <input type="checkbox"/> Ojos vidriosos |
| <input type="checkbox"/> Sudoración | <input type="checkbox"/> Temblores |
| <input type="checkbox"/> Somnolencia | <input type="checkbox"/> Cambios de humor |
| <input type="checkbox"/> Palidez | <input type="checkbox"/> Falta de concentración |



ATENCIÓN

Si el niño está inconsciente

1. No le de nada de comer o beber.
2. Llame a emergencias.

(Glucosa por debajo de 60 mg./dl: se trata de una hipoglucemia)

BRINDE AL ALUMNO:

- | |
|--|
| <input type="checkbox"/> Jugo de fruta |
| Cantidad: _____ |
| <input type="checkbox"/> Dulce |
| Cantidad: _____ |
| <input type="checkbox"/> Gaseosa dulce |
| Cantidad: _____ |

La recuperación puede durar entre 10 y 15 minutos. Si no se recupera, repetir la ingesta de azúcares (jugos de fruta, gaseosa dulce o dulces) según la cantidad indicada.

Deje pasar unos minutos y cuando se encuentre mejor, dele unas galletas, una fruta o un trozo de pan.

PREPARACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA O EL DEPORTE

Antes y después de realizar el ejercicio físico es importante que el niño con diabetes se haga un control de glucemia. Es importante que coma una cantidad extra de alimentos con hidratos de carbono y se tengan a la mano cuando realice deporte: jugos de fruta, vaso de leche o galletas.



Si la glucemia está por debajo de 75 mg./dl.:

Tomar una ración extra de alimento y realizar deporte con moderación.

Si la glucemia está por encima de 250 mg./dl.:

No realizar ejercicio físico.

Para mantener la glucemia en valores regulares es posible que el niño con diabetes deba comer a mitad de la actividad física. Esto va a depender de la intensidad y duración de la actividad deportiva.

10 HÁBITOS PARA UN AÑO SALUDABLE

Licda. Nancy Carolina Alvarado A. / Colegiado 3666
Nutrición clínica y aplicada al deporte / Fb, IG: @realnutritiongt
Correo: ncalvarado87@gmail.com Teléfono: 2256-7745

Un nuevo año siempre trae nuevos retos, objetivos y metas, uno de ellos es estar pendiente de: ¿qué comemos? y cuidar nuestra salud que debe ser lo más importante y primordial. Debemos estar conscientes que el estar saludable y comer balanceado implica tiempo, planificación y ejecución, pero sin duda esto vale la pena cuando nos priorizamos y nos autocuidamos, además esto no debería ser complicado por lo que siempre recomiendo asesorarse por un profesional de la nutrición ya que puede simplificar el tema de las comidas y ayudarnos a cumplir objetivos y metas nutricionales sin caer en extremos que puedan perjudicar la salud.



- 01 **Consumes los tres macronutrientes**, esto implica comer carbohidratos, proteínas y grasas saludables, es usual que al querer ser saludables omitamos alguno de estos tres, pero debes saber que no es lo correcto, puedes lograr objetivos nutricionales teniendo un buen balance en estos nutrientes.
- 02 **Incluye alimentos verdes en tu día a día**, así como verduras y frutas, estos nos aportan micronutrientes como vitaminas y minerales, además son fuente de fibra, agua y antioxidantes.
- 03 **Consumes fibra que venga de tu alimentación**, esto lo logras consumiendo legumbres, alimentos integrales, verduras, frutas en trozo y frutas con cáscara, la fibra nos ayuda a estar saciados, a evitar el picoteo entre comidas, a tener una buena digestión, además la evidencia más reciente indica que el consumo de fibra puede ayudarnos en la prevención del cáncer de colon.
- 04 **Come proteínas magras**, estas también ayudan a estar más saciados y a cuidar de la masa muscular, a tener un mejor funcionamiento del sistema inmune entre otros beneficios, como ejemplos tenemos: pollo, pavo, pescado, salmón, carne roja magra, cerdo magro, huevo, clara de huevo y quesos descremados como panela *light*, requesón, *cottage* o *ricotta*.
- 05 **Cena temprano**, este es un hábito que hará la diferencia ya que tenemos más tiempo para digerir los alimentos, no quedamos inactivos por completo, lo que hace que aún podamos tener cierto gasto de energía y la acumulación de grasa sea menor.
- 06 **Realiza ejercicio**, es sumamente importante movernos, por lo que es indispensable buscar actividades acordes a tu estilo de vida para que la falta de tiempo no sea una excusa para no realizar ejercicio, una buena forma de iniciar es buscando actividades que sabes que sí son de tu agrado, de esta manera logramos que el proceso sea más sostenible.
- 07 Como parte de una rutina de ejercicios es aconsejable **realizar ejercicio de fuerza**, puede ayudarnos a generar o preservar masa muscular.
- 08 **Prioriza el descanso y dormir lo suficiente**, esto es algo necesario, sueño y descanso es una actividad esencial para el buen desarrollo de nuestra salud física, además está muy bien estudiado que no dormir aumenta el riesgo de enfermedades crónicas no transmisibles además, puede incrementar el deseo por comer o estar picoteando durante todo el día.
- 09 **Mantente hidratado**, esto quiere decir beber agua a lo largo del día, el consumirla trae beneficios que van desde el transporte de nutrientes en nuestro cuerpo, hasta tener una piel con mejor apariencia, control de nuestra temperatura y evitar estreñimiento.
- 10 Y por último, pero no menos importante, es aconsejable **evitar alimentos ultraprocesados**, estos son alimentos que tienen un elevado contenido de azúcar, grasa saturada, sodio, y un bajo contenido de proteína, fibra, minerales y vitaminas, son alimentos perjudiciales para la salud, ejemplo de ellos son las papalinas, cereales azucarados, galletas, panes industriales, chucherías, entre otros.

Recordemos que pequeños cambios hacen la diferencia en nuestra composición corporal y salud.



HIPOGLICEMIANTES



DapaglucoL®

Dapagliflozina 5 mg y 10 mg

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



Formiben®

Glibenclamida 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®

Glibenclamida 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 en



SUPLEMENTOS VITAMÍNICOS PARA PERSONAS CON DIABETES

¿SON ADECUADOS?

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

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

La forma ideal para poder obtener vitaminas y minerales, es a través del consumo de una amplia variedad de frutas y verduras. Tomando en cuenta, que la Organización Mundial de la Salud (OMS), recomienda una ingesta de 5 porciones de frutas y 3 tazas de verduras diariamente.

Como recomendación importante, para obtener vitaminas, minerales y fibra, se debe tomar en cuenta, que no son verduras: la papa, el camote, la yuca, el plátano, el ichintal y el güicoy. Ya que pertenecen, al grupo de cereales o carbohidratos. Pueden consumirse con moderación, realizando el conteo respectivo de hidratos de carbono.

Además, en cuanto a las frutas, es importante mantener un horario, recomendando consumir en las mañanas, frutas dulces, como: papaya, banano, melón, mango y sandía (no maduras). Y de medio día a la noche, frutas cítricas como: fresas, arándanos, piña, moras, kiwi, mandarina y naranja cumpliendo las porciones antes mencionadas y que siempre estén acompañadas de lácteos bajos en grasa y azúcar (leche, yogurt o kéfir descremado y deslactosado) o grasas buenas (frutos secos sin sal o mantequilla de maní o de almendra sin azúcar). De esta forma, controlamos el índice glucémico de los alimentos y mantenemos estable la glucosa en sangre.

Debemos recordar:

Que no hay alimento completo que aporte todas las vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes que necesita nuestro organismo. Por lo tanto, debemos combinar en cada tiempo de comida, los distintos grupos de alimentos (proteínas, carbohidratos, grasas buenas, frutas y verduras), incorporando diariamente y semanalmente, una amplia variedad de opciones.

En la actualidad, la gran mayoría de pacientes (incluyendo quienes padecen diabetes tipo 1 o tipo 2), no alcanzan el consumo diario recomendado de frutas y verduras e incluyen en su día a día, suplementos vitamínicos, los cuales aportan de forma específica, distintas vitaminas (a, b, c, d, e y k) y diferentes minerales (sodio, magnesio, potasio, selenio, zinc, etc.)

Es importante tomar en cuenta:

Que existen variadas interacciones entre fármacos para la diabetes y los nutrientes, específicamente pueden alterar la manera en como el cuerpo metaboliza dichos medicamentos y también afectar la forma en la que el organismo responde a la insulina. Sin embargo, no hay muchos estudios científicos que lo respalden en su totalidad.

Se sugiere evitar el consumo excesivo de niacina (vitamina B3), ya que puede elevar el nivel de azúcar en sangre, dicho suplemento se utiliza para reducir el colesterol elevado y prevenir afecciones cardíacas. Además, quienes consumen plantas medicinales, deben vigilar la ingesta de ginseng (planta natural), la cual apoya el sistema inmunológico, pero de forma simultánea, reduce los niveles de glucosa.

Además, se debe monitorear su azúcar en sangre si consume jengibre (planta natural), ya que puede mantener bajos los niveles de azúcar sanguínea. Finalmente, moderar el consumo de bebidas deportivas hidratantes, ya que contienen altas cantidades de ciertos minerales como: glucosa y sodio.

Se recomienda absorber las vitaminas y minerales directamente de los alimentos y si tienen alguna deficiencia en específico, sí pueden utilizar un suplemento vitamínico pero con la debida verificación y autorización del personal de salud correspondiente.



¡Ánimate a mantener una alimentación balanceada, que incluya todos los macronutrientes y micronutrientes que necesita el organismo!



Patronato del
Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!



CLÍNICA DEL PIE DIABÉTICO



NUESTROS SERVICIOS

- Examen del pie diabético
- Sensibilidad profunda táctil
- Prevención de amputaciones
- Vibratoria
- Termostática-térmica
- Detección de pulsos
- Índice de brazo y tobillo
- Tratamiento de úlceras

JORNADA DE PEDICURE

Costo Q. 125.00
(Gratis crema DIABECREM de 90g)

8 de febrero
PATRONATO ZONA 10

23 de febrero
PATRONATO ZONA 6

23 de marzo
PATRONATO ZONA 6

1524
Comunícate
con nosotros

CONSULTAS:

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

**GIN
GINKGO**
CON JALEA REAL

EL SECRETO DE LA VITALIDAD

¿Quieres sentirte vital y lleno de energía?

La fórmula con Ginkgo Biloba, Panax Ginseng y Jalea Real te ofrece antioxidantes, fortalecimiento inmunológico y un impulso en la concentración. ¡La calidad de vida está a tu alcance!

**APTO PARA PERSONAS
CON DIABETES**



PRODUCTO
NATURAL

Ginseng y Ginkgo Biloba

DE VENTA EN FARMACIAS



EJEMPLOS DE LONCHERAS SALUDABLES

PARA ESTE INICIO DE CLASES

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

Con el nuevo año empiezan nuevos retos y también inicia un nuevo ciclo escolar para los pequeños de casa, quienes pasan gran parte de su día en el centro escolar y necesitan energía suficiente para cubrir su rendimiento tanto físico como mental.

Una lonchera saludable es aquella que se compone por alimentos que tienen un alto valor nutritivo y cuyo consumo permite que los niños y niñas tengan un mejor rendimiento escolar. Debe contener una cantidad adecuada de carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Por medio de la refacción escolar podemos cubrir entre el 10% y el 15% de las recomendaciones dietéticas diarias del niño, deben contener diferentes grupos de alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, lácteos, carnes, huevos; diferentes texturas, colores y sabores, haciendo más atractivos estos alimentos para los niños y niñas.

No olvide también la importancia de incluir una bebida apropiada, ya que los niños realizan actividad física constante. Además, mantenerse hidratados ayuda a regular la temperatura corporal y facilitar la digestión. Entre las mejores opciones se recomienda un pachón con agua y refrescos naturales que no incluyan mucha azúcar.

Recomendaciones para la preparación de loncheras:

- Planificar el menú ya sea semanal o mensual le ayudará a organizarse mejor y ahorrar dinero.
- Colocar diferentes opciones de alimentos para que la lonchera se vea atractiva, balanceada y saludable.
- Hacer una lista de los alimentos que más le gustan al niño.
- Busque tener una lonchera que conserve los alimentos a una temperatura apropiada.
- Evitar alimentos que tiendan a oxidarse, que tengan olores fuertes y que se vean poco apetitosos.

WRAP DE POLLO

Colocar 1 tortilla de harina integral rellena de queso *mozzarella* y 2 onzas de pechuga de pollo a la plancha, albahaca y pimienta al gusto.

4 a 6 fresas.

CARBOHIDRATOS:

30 gramos

OPCIÓN

1

OPCIÓN

2

EJEMPLO DE MENÚ:

Recuerda que si uno de los pequeños de casa tiene diabetes, puede comer TODO tipo de alimentos pero la clave son los tamaños de porción y aprender a identificar los alimentos que contienen carbohidratos.



SANDWICH DE POLLO

1 cajita de leche descremada.

1 sandwich con ensalada de pollo y

1 rodaja de queso kraft.

CARBOHIDRATOS:

45 gramos

WRAP DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y MANZANA

1 tortilla de harina integral rellena de 1 cda. de mantequilla de maní y 1 manzana en rodajas con 1 cda. de granola espolvoreada.

1 taza de palitos de pepino con limón y sal.

CARBOHIDRATOS:

30 gramos

OPCIÓN

3

CÓMO CUMPLIR TUS OBJETIVOS NUTRICIONALES

ESTE 2024

Licda. Leslie Rivera / Clínica de Nutrición NU
Nutricionista clínica especialista en enfermedades metabólicas, nutrición funcional y recomposición corporal
Centro Hospitalario La Paz zona 11, Clínica 219



01 ELIGE TU META GENERAL

Ejemplos:

- "Quiero mejorar mis niveles de glucosa"
- "Quiero bajar mi porcentaje de grasa y hacer más ejercicio"

Las metas deben ser:

ESPECÍFICAS:

Deben ser claras y concretas, respondiendo a las preguntas qué, cómo, dónde, cuándo y por qué.

Ejemplo:

- a. "Comeré más saludable, comeré comida rápida 2 veces al mes y cocinaré en horario de 7:00 a 8:00 p.m. los días martes y jueves"
- b. "Iré al gimnasio (ubicado cerca de mi casa o trabajo, en horario de 4:00 a 5:00 p.m.) para bajar mi porcentaje de grasa corporal"

MEDIBLES:

Deben tener indicadores que permitan evaluar el progreso y el resultado, como cantidades, porcentajes, tiempos, etc.

Ejemplo:

- a. "Mi objetivo es bajar mi hemoglobina glicosilada de 9% a 6% en un lapso de 3 meses.
- b. "Mi objetivo es bajar mi porcentaje de grasa corporal de 30% a 28% en un lapso de 3 meses (no basar tu objetivo en peso)"

Alimentarnos saludablemente es fundamental para mantener la buena salud, el bienestar y nos ayuda a mejorar nuestro estado de ánimo. Equilibrar nuestros platos nos ayuda a prevenir enfermedades y a mantener un balance entre nuestra masa muscular y la grasa.

Debemos tener claro qué queremos lograr con nuestra alimentación. ¿Queremos ganar masa muscular, mejorar nuestro rendimiento deportivo, prevenir o controlar alguna enfermedad, o simplemente sentirnos mejor? Sea cual sea nuestra meta, debemos definirla de forma específica, medible, alcanzable, realista y con un plazo determinado; te presentamos una metodología que funciona y puedes utilizarla para trazar tus metas de inicio de año.

Metodología SMART:

ALCANZABLES:

Deben ser realistas y posibles de lograr, teniendo en cuenta los recursos y las circunstancias disponibles.

Ejemplo:

- a. "Si no tengo tiempo de cocinar entre semana puedo escoger opciones de comida saludable de restaurantes caseros o comida rápida teniendo en cuenta mi conteo de carbohidratos"
- b. "Si no tengo acceso económico para ir a un gimnasio, puedo planificar mis entrenos en casa (define hora y tipo de entreno que puedes realizar. Es mejor iniciar en casa que es algo sostenible en el tiempo, a iniciar en un gimnasio y que sea de forma intermitente)"

RELEVANTES:

Deben estar alineadas con tus valores, intereses y propósitos.

Ejemplo:

- a. "Quiero mejorar la hemoglobina glicosilada para tener mi diabetes en control y prevenir enfermedades secundarias"
- b. "Quiero hacer ejercicio para mejorar mi salud cardiovascular y poder jugar con mis hijos y disminuir el riesgo de enfermedades crónicas bajando mi porcentaje de grasa corporal"

TEMPORALES:

Deben tener una fecha de inicio y de finalización, y un plazo definido para su cumplimiento.

Ejemplo:

- a. "Iniciaré mi plan de gimnasio el 1 de febrero al 1 de marzo y realizaré mi segunda evaluación para medir mis logros"
- b. "Iniciaré mi plan de nutrición el 1 de febrero al 1 de marzo y realizaré mi segunda evaluación para medir mis logros"

Para mantener la motivación y la constancia, es importante que evalúes periódicamente tus progresos y celebres tus logros, premiarte es una parte muy importante del proceso.

¡Cumplir tus objetivos nutricionales es posible si sigues estos pasos y te comprometes con tu salud!



Laboratorios **siempre cerca de ti**

Centro Médico zona 10

Naranjo Shops

C.C. Villa Hermosa

Centro de Diagnóstico
Cardales de Cayalá

Metronorte

C.C. Las Puertas
San Lucas

Centro de Diagnóstico
Condado Concepción

C.C. San Jerónimo,
Roosevelt

Torre Pradera Xela

C.C. La Quinta

C.C. Mix San Cristóbal

NUEVO
Interplaza Escuintla

Centro de Diagnóstico
Las Américas

Plaza San Cristóbal

Plaza Atanasio Tzul

C.C. Santa Clara
Villa Nueva



Especialistas en ti.

PBX: 2279-4949

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



Patronato del Diabético

¡Por una mejor calidad de vida!

ACTIVIDADES FEBRERO Y MARZO PATRONATO CENTRAL Y FILIALES

LABORATORIO

Control de gastritis

DEL 12 AL 17 DE FEBRERO

TODAS LAS FILIALES

Detección de Helicobacter Pylori en heces, heces completas, sangre oculta en heces, TGO, TGP,GGT, Fosfata alcalina, hematología completa y orina completa

Costo Q. 340.00

JORNADA DE OSTEOPOROSIS

FEBRERO Y MARZO

16 de febrero
ZONA 6

15 de marzo
CALZ. ROOSEVELT

23 de febrero
XELA

22 de marzo
ESCUINTLA

GRATIS
Presentar DPI

JORNADA OFTALMOLÓGICA

15 DE MARZO

XELA

Costo Q. 25.00

¡GRATIS!

DETECCIÓN DE GLUCOSA Y RIFAS

14

FEBRERO
TODAS LAS FILIALES

JORNADA DE PEDICURE

FEBRERO Y MARZO

8 de febrero
ZONA 10

23 de febrero
ZONA 6

22 de marzo
ZONA 6

Costo Q. 125.00

Gratis crema DIABECREM de 90g

JORNADA ODONTOLÓGICA

20 DE MARZO

ZONA 1

Costo Q. 25.00

CHARLAS EDUCATIVAS

SOBRE NUTRICIÓN

14 de febrero
VILLA NUEVA

18 de marzo
ZONA 6

16 de febrero
ZONA 10

19 de marzo
ANEXO Z. 1

SOBRE DIABETES

15 de marzo
ZONA 10

20 de marzo
VILLA NUEVA

GRATIS

JORNADA DE VACUNACIÓN

PATRONATO ZONA 19

15 de febrero
VACUNA
NEUMOCOCO

22 de febrero
VACUNA
COVID-19

GRATIS

1524

¡Llámanos para conocer nuestro horario de atención!