

DIABÉTICA®

Prevención, salud y cuidado

Diabetes y
familia

2026

**Planificando tus
comidas de
fin de año:**
qué debes tomar
en cuenta

Visitas médicas
que debes
realizar durante
el año para el control
de tu diabetes

Recetas

Pavo y ensalada
navideña

La Diabetes Mellitus (DM)

como cualquier otra enfermedad crónica, despierta múltiples interrogantes entre quienes la padecen y sus seres queridos; debido a que podría causar graves problemas de salud, así que entender cómo se diagnostica, cuáles son sus síntomas, sus riesgos y cómo controlarlos, puede repercutir en mejoras en la calidad de vida de quienes la padecen y alejarlos de las complicaciones.



PREGUNTAS MÁS FRECUENTES SOBRE LA DIABETES

Dra. Maya Serrano / Endocrinóloga Pediatra

¿Qué es la diabetes?

Trastorno metabólico en el que los niveles de azúcar (la energía que obtiene el organismo a través de los alimentos), se elevan demasiado en la sangre, debido a que no pueden ingresar a los tejidos; porque la insulina que los debería hacer entrar, no funciona o no se produce.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es un proceso que involucra reconocer los síntomas, asociados a niveles de glucosa en ayunas superiores a 125 mg por dL, o el encontrar una glucosa mayor a 200 mg independientemente de la hora en la que se toma la muestra.

Generalmente se realiza también una medición de hemoglobina glucosilada, y podrían requerirse estudios para medición de anticuerpos o de genética molecular, en casos en los que existan dudas del tipo de DM que se ha diagnosticado.

¿Cuáles son los síntomas de diabetes?

Sed excesiva, orina frecuente, hambre constante, fatiga, visión borrosa, pérdida de peso involuntaria, los cuales se presentan de forma similar tanto en la DM 1 como en la DM 2.

¿Cuál es la relación entre la diabetes, la insulina y la glucosa?

La glucosa proviene de la comida y constituye el principal combustible de los órganos y las células que los componen. La insulina es la hormona que, producida por el páncreas, ayuda a que la glucosa cruce desde el torrente sanguíneo y se introduzca a las células para ser utilizada como energía.

Si se tiene diabetes, el cuerpo no puede producir insulina o no la utiliza de forma adecuada, lo que provoca que la glucosa se acumule en la sangre.

¿Es lo mismo diabetes tipo 1 y tipo 2?

La DM 2 es la forma más común y suele aparecer en la edad adulta, aunque cada vez más niños y adolescentes la desarrollan. En ella, el cuerpo se vuelve resistente a la insulina y no la usa de manera efectiva; mientras que la DM 1 es menos común, diagnosticándose más a menudo en niños y jóvenes; pero también puede presentarse en adultos mayores, siendo en la mayoría de los casos el resultado del daño que el sistema inmune infringe a las células del páncreas, lo que resulta en poca o nula producción de insulina, por lo que las personas con DM 1 necesitan inyecciones para poder administrarla.

¿Qué pasa si una persona con DM1 no se aplica la insulina?

No usar insulina puede causar problemas graves de salud, como la cetoacidosis diabética, una emergencia médica que puede poner en riesgo la vida y la necesidad de ingreso en una unidad de cuidados intensivos.

¿Cuándo volveré a sentirme normal?

Es muy valioso comprender que luego de que se logre controlar la glucosa, mediante el tratamiento, desaparecen los síntomas y quien la padece se sentirá totalmente normal.

¿Cuánto tiempo durará esta enfermedad?

A la fecha la DM no tiene cura, pero se hacen muchos esfuerzos en investigación para encontrarla.

¿Cómo puede ayudar la familia?

El apoyo familiar es muy importante para cuidar la diabetes, ofreciendo apoyo emocional, educativo y práctico para la persona con diabetes, incluyendo la preparación y solidarizarse en el consumo de comidas saludables, la promoción de la actividad física, el acompañamiento a citas médicas y la creación de un entorno seguro.

Diazinc®

Zinc 30 mg
Cápsulas

Suplemento dietético recomendado en personas que no obtienen suficiente Zinc de los alimentos.



AYUDA A FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO



REDUCE EL COLESTEROL



AYUDA A CICATRIZACIÓN DE HERIDAS



MEJORA LA COAGULACIÓN EN LA SANGRE



Ayuda a reducir el azúcar en la sangre.

LABORATORIO
Qualipharm®
DESDE 1970

Recertificados
INFORME 32



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.

Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio.

  Alternativas Saludables

Editorial

Una de las mejores formas de predecir qué tan bien manejará una persona su diabetes, es ver cuánto apoyo recibe de su familia.

El cuidado diario del paciente con diabetes es más complejo de lo que la mayoría pudiéramos creer, desde revisar a diario los niveles de glucosa en la sangre, hasta comer alimentos saludables y tener una actividad física regular.

Para todo esto, el apoyo familiar es muy importante y hará la diferencia entre que su ser querido se sienta abrumado o tranquilo.

Hay que recordar que cada persona con diabetes es diferente y su plan de comidas y su tratamiento debe de adaptarse a sus necesidades específicas.

Muchas personas con diabetes tipo 2, tienen sobrepeso, uno de varios factores involucrados en su padecimiento y por eso los niveles de azúcar en la sangre pueden ser difíciles de manejar, incluso con una dieta saludable y actividad física habitual.

Es importante reconocer los estados de ánimo de su familiar, estos pueden cambiar con los niveles de azúcar en la sangre y se podría detectar por ejemplo, una hipoglucemia, la cual puede ser grave y necesita ser tratada de inmediato.

Algo importante sería seguir todos, el mismo plan de alimentos y de actividad física, los cambios de estilo de vida se convierten en hábitos, más fácilmente si se hacen en familia. Nuestro mejor consejo es que si toda la familia se involucra, todo el proceso será mucho más fácil.

¡Felices fiestas de fin de año, les desea 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. Preguntas más frecuentes sobre la diabetes
6. Apoyo emocional desde el hogar para personas con diabetes: el poder de los pequeños cambios
8. Receta: Pavo "Brisa Navideña"
10. Patronato del Diabético: Visitas médicas que debes realizar durante el año para el control de tu diabetes
12. Planificando tus comidas de fin de año: qué debes tomar en cuenta
13. Actividades familiares para fomentar hábitos saludables
14. Receta: Ensalada "Fresca 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, Tecniscan y sus centros de diagnóstico, Centro Médico y sus laboratorios clínicos.

Cuidarte también es amarte

CASA MEDICA®

salud y calidad de vida

Glucómetro
Essential



Tiras de
Glucosa



Glucómetro
Professional



Glucómetro Essential
+ Tiras de glucosa



Glucómetro Essential
+ Tiras de glucosa



Casa Médica, contigo en cada etapa de cuidado

Regala bienestar

Crema estimulante
de la circulación
sanguínea

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

Ideal para mujeres y hombres.

*Ayuda a prevenir el
pie diabético.*



Disponible en farmacias y establecimientos de prestigio.

Alternativas Saludables

La diabetes puede sentirse como una enfermedad individual, pero su manejo es una responsabilidad compartida.

El hogar

es el primer entorno de salud, lo que ahí ocurre puede facilitar el control glicémico, fortalecer la motivación y mejorar la calidad de vida o convertirse en una fuente de estrés y frustración. Cuando la familia se involucra, la persona con diabetes no se siente sola ni diferente. Se siente acompañada. Y el acompañamiento es terapia.



APOYO EMOCIONAL DESDE EL HOGAR PARA PERSONAS CON DIABETES: EL PODER DE LOS PEQUEÑOS CAMBIOS

Lcda. Elizabeth Aguirre / Colegiado 7788 / Nutrición clínica con especialidad en control glicémico
Edificio Torino II, 16 Avenida 19 Calle, Zona 10 Clínica 404 / 5675-2309 / elizabethagui97@gmail.com

Algunas estrategias sencillas que pueden implementarse desde casa:

01 Crear un entorno alimentario inclusivo

La alimentación no debe convertirse en una razón para excluir o señalar. Un hogar que apoya:

- **Dispone de opciones saludables para todos**, vegetales listos para comer, proteínas accesibles, *snacks* bajos en azúcar.
- **Integra pequeñas estrategias para suavizar el impacto glicémico:**
 - **Vegetales o ensalada antes de los carbohidratos:** mayor control de picos postprandiales.
 - **Agregar vinagre en aderezos caseros:** mejora la respuesta a la insulina y la saciedad.
- **Planifica el menú de la semana en conjunto**, para evitar decisiones impulsivas.

02 Movimiento como actividad familiar

La actividad física mejora el control glicémico de forma inmediata. Un cambio simple pero poderoso:

- **Caminar 10-20 minutos después de comer**

Esto puede volverse un ritual familiar:

“Terminamos de comer y salimos juntos a caminar”.

Además de contribuir a la salud, mejora la convivencia, reduce estrés y rompe el hábito de “comer y sofá”. Estos hábitos no están aquí solo para “ayudar” al paciente, son acciones que fortalecen la salud de todos. Cuidar la glucosa es un asunto familiar, porque todos se benefician cuando el ambiente es más sano y amoroso.

03 Salud emocional como pilar del tratamiento

La diabetes no solo afecta al cuerpo, también a la mente. El apoyo emocional desde el hogar incluye:

- Evitar comentarios que generen culpa sobre alimentación o el cuerpo.
- No comer alimentos que se están tratando de evitar frente a la persona con diabetes, especialmente cuando es niño o adolescente.
- Escuchar sin juzgar cuando hay frustración o cansancio.
- Celebrar logros pequeños: una caminata más, un mejor valor de glucosa en ayunas, un día de glucemia estable.

El mensaje es claro: “no tienes que hacerlo solo; estamos contigo”.

04 Hábitos que regulan estrés y glucosa

El estrés aumenta las hormonas que elevan la glucosa, por lo que crear rutinas de calma beneficia a toda la familia, como:

- Luz solar por la mañana y contacto con el exterior (*grounding*): mejora el ritmo circadiano y regulación hormonal.
- Rutinas relajantes por la noche para evitar hipoglucemias asociadas a mal sueño.

Son prácticas sencillas que cuidan al sistema nervioso y, por extensión, a la glucosa.

La diabetes no es una carga individual, es una condición que puede ser acompañada. Pequeñas acciones dentro del hogar pueden disminuir la fricción del tratamiento y crear un ambiente donde la salud sea accesible, amorosa y compartida.

El mejor tratamiento es el que se construye juntos.



Línea Cardiometabólica

LABORATORIO
Qualipharm®
DESDE 1970



Hipoglicemiantes



Antihipertensivos



Hipolipemiantes

PLAN SOMOS SALUD

Hipoglicemiantes

Dapagluco 2+1

Dapagliflozina 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

Dapagluco 2+1

Dapagliflozina 10 mg
Caja de 10 y 30 tabletas recubiertas

Metcemia 2+1

Metformina 500 mg
Caja de 30 caplets

Taglip 2+1

Sitagliptina 100 mg
Caja 30 tabletas recubiertas

Taglip M 2+1

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



Suplemento

Antihipertensivos

Bicardia 2+1

Bisoprolol 5 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

Oprestat 3+1

Irbesartán 300 mg +
Hidroclorotiazida 12.5 mg
Caja de 30 caplets

Iberstat 3+1

Irbesartán 150 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

Arteristat 2+1

Carvedilol 25 mg
Caja de 30 tabletas

Iberstat 3+1

Irbesartán 300 mg
Caja de 30 caplets recubiertas

Hiperdipino 2+1

Amlodipino 5 mg
Caja de 30 tabletas

Hiperdipino 2+1

Amlodipino 10 mg
Caja de 30 tabletas

Hipolipemiantes

Qualistran 2+1

Colestiramina Resinato 4 g
Caja de 30 sobres

Rovast 2+1

Rosuvastatina 20 mg
Caja de 30 tabletas recubiertas

*Canjeable únicamente dentro de



*Consulta a tu médico

PAVO BRISA NAVIDEÑA

Lcda. María José Bonilla Ávila / Colegiado 5566
Nutricionista Clínica - Deportiva / ¡Haz tu cita! 3015-3839

Información Nutricional

Pavo al horno con hierbas, ajo,
limón y aceite de oliva

Tamaño de porción **165**
100 g de pechuga cocida

% Valor diario*

Grasa Total 4%

Grasa Saturada 1%

Grasas Trans 0%

Cholesterol

Sodio 55 mg

Carbohidratos 0%

Potasio 250 mg

Ingredientes:

- 1 pavo pequeño de 3 a 4 kg
- 4 dientes de ajo machacados
- 1 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de orégano
- Jugo de 2 naranjas
(puede mezclarse 1 naranja + 1 limón)
- Jugo de limón
- Sal y pimienta al gusto (o sal baja en sodio)
- 1 taza de zanahoria en rodajas
- 1 taza de apio picado
- 1 taza de agua o caldo sin sal

Preparación:

- 01 Colocar en una bandeja para horno una base de verduras: cebolla, zanahoria y apio.
- 02 Colocar el pavo encima y agrega alrededor 1 taza de agua o caldo. Tapar la bandeja con papel aluminio.
- 03 Hornear a 180°C de: 3 a 3 ½ horas si el pavo es de 3 a 4 kg.
- 04 Quitar el aluminio en los últimos 20–30 minutos para dorar.
- 05 Dejar reposar 15 minutos antes de cortar para que no pierda jugos.

Marinada:

Mezcla el ajo, mostaza, aceite de oliva, paprika, orégano, jugo de naranja, jugo de limón, sal y pimienta. Procede a untar todo el pavo por dentro y por fuera y deja reposar mínimo 2 horas (ideal 8 horas o toda la noche en refrigeración).

Farma Value

Su Farmacia del Ahorro



¡COTIZA, COMPARA Y AHORRA!

Realiza tus pedidos a domicilio 

 **2462-2700**  **4734-9754**

A tu disposición el más amplio surtido en productos,
garantizando calidad, confianza y servicio.

DESCARGA
TU APP DEL
AHORRO



CONOCE
NUESTRAS
UBICACIONES

Patronato del Diabético

es una institución no lucrativa que se dedica a tratar pacientes con diabetes tipo 2 y sus complicaciones agudas y crónicas. Cuentan con médicos especialistas y subespecialistas para tratar una alta población de pacientes que solicitan consulta médica. A lo largo de estos años han logrado hacer una diferencia significativa al ofrecer atención médica preventiva, de alta calidad y un seguimiento constante de pacientes ambulatorios.



PATRONATO DEL DIABÉTICO: VISITAS MÉDICAS QUE DEBES REALIZAR DURANTE EL AÑO PARA EL CONTROL DE TU DIABETES

Dr. Yuri Castillo / Medicina interna y Director Médico / Colegiado 9180
Dr. David Juárez / Lcda. Silvia Flores

Se recomienda cada inicio de año, un chequeo completo de exámenes de sangre (hematología, pruebas renales, pruebas hepáticas, pruebas tiroideas, hemoglobina glicosilada, orina, heces completo) y repetir dependiendo del caso cada mes o cada 6 meses.

Se ofrece primera consulta con médico especialista, se realiza examen médico completo y se complementa con exámenes de gabinete. Luego se refiere con una nutricionista, especialista en educación nutricional. A los 8 días se evalúa al paciente y sus exámenes de laboratorio y en base a la clínica y resultados se interconsulta con subespecialista.

Patronato del Diabético cuenta con un equipo de profesionales en sus diferentes filiales como: cardiólogo, oftalmólogo, endocrinólogo, nutricionista, dermatólogo, reumatólogo, pie diabético, nefrología, odontología, ginecología, urólogo. Servicios complementarios como: equipo de laboratorio, equipo de rayos x, ultrasonido abdominal y tomografía axial computarizada.

Se recomiendan un control y seguimiento de la enfermedad, así como visitas médicas con especialistas:

Cada año

- Evaluación por **cardiólogo**, quien solicita electrocardiograma, y según el caso otros estudios complementarios.
- Se recomienda una evaluación anual con **odontología**, por caída de piezas dentales y gingivitis.

Cada seis meses

- Se recomienda pasar cada 6 meses para evaluar lentes y gotas dependiendo de cada paciente con **oftalmólogo** especialista en retina y cirugía oftalmológica en base al examen clínico.

- Revisión de lesiones en la piel con especialista en **dermatología**, como máculas, pápulas, vesículas y micosis (hongos).
- Control del embarazo cada mes, así mismo evaluación de Papanicolaou cada 6 meses y pruebas de hormonas con especialista en **ginecología** (salud femenina).
- Realizar **pedicure clínico** cada 6 meses, para prevenir uñas encarnadas y hongos micosis.
- Como parte del seguimiento a los pacientes crónicos, es importante realizar **laboratorio clínico** (exámenes de sangre, orina y heces).

Cada cuatro meses

- En nuestro equipo médico contamos con **endocrinólogos** para seguimiento de enfermedades endocrinológicas, tiroides, paratiroides, en la evaluación se solicita pruebas tiroideas cada 4 meses, al igual que control de la hemoglobina glicosilada para seguimiento de la diabetes tipo 2.
- Idealmente el paciente debe de ser visto 3 veces al año por un especialista en **nefrología** (riñones), el cual puede solicitar exámenes de creatinina y nitrógeno de urea, en algunos casos ultrasonido renal.
- Evaluar uso de anteojos por especialista en **optometría**.

Durante todo el año se realizan jornadas de optometría, pedicure, osteoporosis, cardiología, charlas informativas, entre otros.

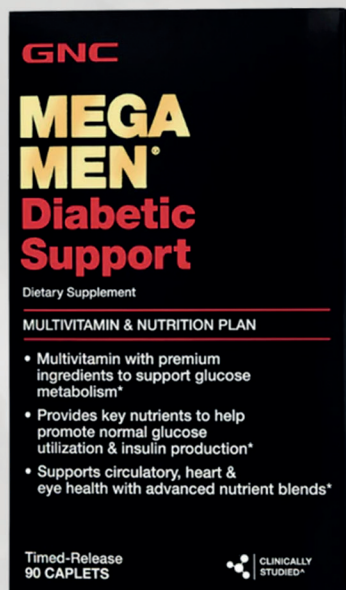
Con el tratamiento adecuado y monitoreo constante muchos de nuestros pacientes logran evitar complicaciones que podrían llevar a ser hospitalizados, lo que les permite disfrutar su vida con mayor bienestar físico y mental.

Se recomienda una detección temprana y un tratamiento adecuado con especialistas en el área de la medicina preventiva y curativa.

MULTIVITAMÍNICOS DIABETIC SUPPORT

Estas fórmulas premium contienen nutrientes que abordan las principales preocupaciones de salud de las personas con diabetes.

- Promueven la utilización normal de la glucosa
- Promueven la producción de insulina
- Salud circulatoria
- Salud cardiovascular
- Salud ocular
- Contienen antioxidantes para combatir los radicales libres dañinos.



PÍDELOS EN:
GNC.COM.GT

VISÍTANOS EN TU
TIENDA MÁS CERCANA

LLAMA Y PIDE AL:
2422-1338


**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

Visita nuestra página web:

www.patronatodeldiabetico.com.gt

1524
Comunícate
con nosotros

CONSULTAS:

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

La época de fin de año

se caracteriza por la diversidad de comidas y bebidas, que podemos encontrar desde los convivios, reuniones con familiares y amigos y durante Navidad y Año Nuevo. Es importante que no descuides tu alimentación durante estas celebraciones y puedas mantener tu plan de comidas para el manejo de tu diabetes.



PLANIFICANDO TUS COMIDAS DE FIN DE AÑO: QUÉ DEBES TOMAR EN CUENTA

Revista Diabética / Fuente: CDC (Centros para el control y la prevención de enfermedades), Asociación Diabetes Madrid

Consejos para mantener un plan de comidas:

- Comer cerca de la hora habitual para mantener los niveles de azúcar en sangre estables.
- Planificar los carbohidratos a consumir. Por ejemplo, si se comerá algo dulce, limitar otros carbohidratos como papas, pan o pastas.
- No saltarse las comidas.
- Evitar las bebidas alcohólicas. Si se consumen, evitar las bebidas preparadas con azúcar, jugos o gaseosas y siempre consumir alimentos.
- Monitoreo de glucosa. Es importante revisar los niveles de azúcar en sangre durante las fiestas de fin de año.
- Si encuentras una variedad de comidas, elige las más saludables.
- Comer despacio. Esto mejora el control de la glucosa y aumenta la saciedad.
- Beber agua en abundancia.

Manejo de los carbohidratos

Las comidas navideñas suelen ser ricas en carbohidratos. Puedes aprender a contarlos y ajustar la dosis de insulina, en lugar de evitarlos. Un profesional en nutrición puede ayudarte a adaptar tu tratamiento y crear un plan de alimentación para la época de fin de año.

Disfruta de las comidas sin culpa

Los aperitivos:

Puedes empezar con opciones ligeras y nutritivas como frutos secos (almendras y nueces) que son ricos en grasas saludables y te pueden ayudar a regular los niveles de glucosa. Algunos quesos o embutidos pueden ser una buena opción, pero toma en cuenta su contenido de grasa. Las verduras como el apio son una opción baja en carbohidratos.

El plato principal:

Elige platos ricos en proteínas. Priorizar carnes magras como el pavo o pescado, cocinadas al horno o a la plancha, y acompañadas de verduras y ensaladas. Evita rellenos en las comidas, ya que la mayoría son altos en harinas y azúcares simples.

Guarniciones y acompañamientos:

Busca alternativas saludables, como ensaladas de hojas verdes y vinagretas sin azúcar. Puedes elegir algunas opciones integrales como arroz, que en comparación con las papas, tendrá un índice glucémico más bajo. Las verduras asadas o al horno como la zanahoria, brúscas, zucchini, berenjena o pimientos son bajos en calorías y carbohidratos.

Postres y dulces:

Puedes disfrutarlos con moderación ya que la mayoría son altos en carbohidratos y azúcar. Elige opciones sin azúcar o consume pequeñas cantidades. Evita el azúcar refinada y opta por edulcorantes naturales, incluye ingredientes ricos en fibra y proteínas, y utiliza frutas de bajo índice glucémico en moderación. No olvides monitorear tu azúcar durante las comidas.

Bebidas:

Si es posible, evita las bebidas alcohólicas ya que puede existir el riesgo de hipoglucemia e hiperglucemia, o bien consumir con moderación. Come mientras bebas, no bebas con el estómago vacío. Elige opciones sin azúcar.

Las fiestas de fin de año son épocas para compartir y celebrar con amigos y familia, de disfrutar las comidas y tradiciones de forma moderada y consciente sin comprometer tu salud.

Recuerda que el autocuidado es importante durante las celebraciones de fin de año, no descuides tu actividad física para mantener tus niveles de glucosa estables. Si es necesario visita a un especialista en nutrición para que pueda elaborar un plan de comidas adecuadas para ti.

Actividades familiares para fomentar hábitos saludables

Vitalum Nutrición / Lcda. Nataly Batres, Col. 3077
Lcda. Marisol Escobar, Col. 3467 / Lcda. Nicole Nova Col. 7645

Formar hábitos saludables en familia es fundamental porque la familia es el principal entorno socializador y educativo donde se establecen conductas de salud a largo plazo. Estudios indican que cuando los miembros mayores actúan como modelos (ej. por ejemplo en alimentación y actividad física) influyen positivamente a los niños, promoviendo rutinas saludables que persisten en el tiempo.

Te mencionamos 5 actividades para implementar en familia:

1 Educar juntos sobre la diabetes

Invita a los miembros de la familia a participar en sesiones educativas sobre cómo funciona la diabetes, por qué es importante la alimentación y el ejercicio, y cómo monitorear la glucosa.

2 Cocinar en familia con alimentos saludables

Organiza actividades en casa para preparar comidas balanceadas y adaptadas a la diabetes. La colaboración en la cocina refuerza el apoyo social y promueve hábitos alimenticios más saludables.

3 Realizar ejercicio juntos

Sugiere realizar caminatas, clases de baile, juegos activos o rutinas de ejercicio en familia.

4 Diseñar las intervenciones según el contexto cultural y familiar

Adapta las actividades al propio contexto: no todas las dinámicas familiares son iguales, y estudios muestran que las intervenciones son más efectivas cuando consideran la cultura familiar, los lazos emocionales, y los roles de cada miembro.

5 Evaluar resultados y mantener seguimiento en el tiempo

Define indicadores claros (como hemoglobina glicosilada, adherencia al tratamiento, bienestar familiar) y realiza evaluaciones periódicas.

ENSALADA FRESCA NAVIDAD

Lcda. María José Bonilla Ávila / Colegiado 5566
Nutricionista Clínica - Deportiva / ¡Haz tu cita! 3015-3839

Información Nutricional

2 Porciones

Tamaño de la porción: 1/2 taza

Cantidad por porción

Calorías

40

% Valor diario*

Grasa Total 0 g 0%

Grasa Saturada 2 g 0%

Colesterol 110 mg

Sodio 530 mg 0%

Carbohidratos Totales 16 g 4%

Fibra 1g 16%

Total Azúcar 8g

Proteína 1g

Potasio 130mg 3%

Ingredientes:

- 1 taza de manzana verde picada con cáscara (más baja en azúcar que la roja)
- 1 taza de fresas
- 1 taza de repollo blanco o morado finamente picado
- ½ taza de apio picado
- ¼ taza de nueces o almendras picadas
- ½ taza de yogur natural sin azúcar
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de Stevia (opcional)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- Pizca de canela

Preparación:

- 01 En un tazón grande mezclar la manzana, fresas, zanahoria, repollo y apio.
- 02 En otro recipiente mezclar el yogur con limón, vainilla, Stevia y canela.
- 03 Colocar la mezcla de yogur sobre la ensalada y combinar suavemente.
- 04 Agregar las nueces encima al final.
- 05 Refrigerar 20-30 minutos antes de servir.

Opciones de variación:

Agregar semillas de chía (1 cucharadita); cambiar fresas por piña, si se desea un toque más cítrico; sustituir el yogur por crema de coco *light* sin azúcar, si se tiene intolerancia a los lácteos.

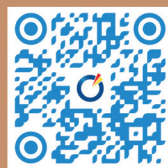
NUEVA MATERNIDAD con habitaciones inteligentes



Nuestras SUITES incluyen:

- Servicios integrados de cuidados intermedios y sala cuna en la misma área de habitaciones
- Habitaciones inteligentes (domótica)
- Área de lactancia
- Sala de visitas
- Maternidad independiente de otras áreas del hospital
- Tamizaje cardíaco para el recién nacido

Puede contactarnos para programar un tour personalizado por el área de Maternidad, deje sus datos en el formulario que encontrará al escanear el siguiente código QR o llamando a nuestro PBX: (502) 2279-4949.



Especialistas en ti.

PBX: (502) 2279-4949

www.centromedico.com f @ y t



TU SALUD ES IMPORTANTE — ESTE FIN DE AÑO



**Consulta gratis
de diabetología**
18 y 26 de diciembre
Todas las filiales

**Detecciones y
toma de presión gratis**
19 de diciembre
Todas las filiales

**40% de descuento
en laboratorio clínico**
Todo diciembre
Todas las filiales

Jornada de optometría

Patronato Villa Nueva
2 de diciembre

Patronato Zona 6
9 y 16 de diciembre

Patronato Calz. Roosevelt
10 y 17 de diciembre

Patronato Zona 19
11 y 18 de diciembre

Patronato Zona 10
12 y 19 de diciembre

Patronato Escuintla
15 de diciembre

Jornada de osteoporosis

Patronato Calz. Roosevelt
5 de diciembre

Patronato Central
11 de diciembre

Patronato Coatepeque
12 de diciembre

Jornada de pedicure

Patronato Zona 10
11 de diciembre

Patronato Villa Nueva
20 de diciembre

Charla de nutrición y detecciones gratis

Patronato Escuintla
8 de diciembre

Jornada de cardiología

Patronato Calz. Roosevelt
10 de diciembre

