

OFERTA EDUCATIVA



TALLERES Y FOROS

GRATUITOS FMD 2022



Diabetes: educar para proteger el futuro

En el marco del Día Mundial de la Diabetes, la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. tiene preparada una excelente oferta educativa que consta de diversos talleres multidisciplinarios.

¡Entra a diamundialdiabetes.org y descubre cómo ser parte!

NOVIEMBRE

- 14** Personas que viven con diabetes
Avena como ingrediente principal en tu control de glucosa
17:00 a 18:00 hrs
- 15** Personas que viven con diabetes
Fibra y granos enteros
17:00 a 18:00 hrs
- 15** Profesionales de la salud
Foro: Herramientas digitales para el tratamiento de la diabetes
8:00 a 14:00 hrs
- 16** Personas que viven con diabetes
Automonitoreo e importancia del tiempo en rango
17:00 a 19:00 hrs
- 17** Personas que viven con diabetes
Foro: Diabetes: educar para proteger el futuro
16:00 a 18:00 hrs
- 18** Personas que viven con diabetes
Obesidad y diabetes
17:00 a 19:00 hrs
- 22** Profesionales de la salud
Importancia de la iniciación con insulina en DT2
17:00 a 19:00 hrs
- 23** Profesionales de la salud
Edulcorantes no calóricos
17:00 a 19:00 hrs
- 24** Personas que viven con diabetes
Insulinas y su mecanismo de acción
17:00 a 18:00 hrs
- 29** Personas que viven con diabetes
Importancia de la iniciación con insulina en DT2
17:00 a 19:00 hrs

DICIEMBRE

- 16** Educadores no diabetes
Foro: Herramientas tecnológicas para la Educación en diabetes
17:00 a 21:00 hrs

Agradecemos el apoyo de:

* Programa sujeto a cambios.



NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2022

Diabetes Hoy

Revista oficial de la Federación Mexicana de Diabetes A.C.

Invierno y Diabetes



FORTALECE TU SISTEMA INMUNE

TERMINA EL AÑO CON UN PESO SALUDABLE

¿QUÉ DEBO SABER SOBRE LOS ANTIOXIDANTES?



Diabetes: educar para proteger el futuro



La creciente prevalencia de diabetes somete a los profesionales sanitarios a una presión cada vez mayor. Tienen que aprovechar al máximo el limitado tiempo del que disponen para proporcionar **los mejores consejos y cuidados posibles** para la millones de personas que viven con diabetes.

Los gobiernos se han comprometido con unos **objetivos ambiciosos** que guiarán su acciones en relación con la diabetes durante la **próxima década**. Invertir en la **formación de los profesionales sanitarios** es esencial para **mejorar las tasas de diagnóstico de diabetes** y la **calidad de vida** de las personas que viven con ella.



1 de cada 9
personas tendrá diabetes en 2030

Casi **1 de cada 2**
personas con diabetes no está diagnosticada

OBJETIVOS DE COBERTURA DE DIABETES DE LA OMS A ALCANZAR PARA 2030.

- Objetivo 1: **80%** de las personas con diabetes son diagnosticadas
- Objetivo 2: **80%** de las personas con diabetes diagnosticadas tiene un buen control de su glucemia
- Objetivo 3: **80%** de las personas con diabetes diagnosticadas tiene un buen control de su presión arterial
- Objetivo 4: **60%** de las personas con diabetes de 40 años o más reciben estatinas
- Objetivo 5: **100%** de las personas con diabetes tipo 2 tienen acceso a insulina y un control de glucosa en sangre asegurado

¿Cuándo fue la última vez que actualizaste tu conocimiento?

Accede a talleres y foros gratuitos sobre diabetes:
diamundialdeladiabetes.org

#DiaMundialDeLaDiabetes
#EducarParaProteger #YoSoyFMD



Editora
Lic. Tania Paulina Moctezuma Curiel

Coordinador Editorial
Lic. Alejandro Sánchez Chavarria

Arte y diseño
Lic. Leoncio Balderas Medina
balderas.leon@gmail.com

Consejo editorial
Dr. Jorge Sánchez González
Dr. Felipe Vazquez Estupiñan

Colaboraron en esta edición

LN ED Sabrina Sosa Santa Ana
LN Denisse Lizarraga Arellano
Lic. Alejandro Sánchez Chavarria
LN María del Carmen Álvarez Nuncio
LN ED Ana Kristel Bello Ramos
LN EDC José David Aguayo Cardona
Dra. Hened Farah Pherez
LN EDC Lizette Guilleroz Arenas

LN EDC Eréndira Vargas Martínez
LN Jessica Fernanda Lara Zaragoza
LN Zaira Rubí Galán Lira
LN ED Oscar David Romero Casique
Dr. EDC Christian Adonay Lugo Rodríguez
Psic. ED Laura Arellano Bonilla
LN EDC Claudia Angélica Rutz Salas
Dr. Fermín Avendaño Álvarez



Derechos Reservados Diabetes Hoy. Órgano Oficial de Comunicación de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Revista bimestral. Formato No. 15. Col. Roma C.F. 06700. Alcaldía Cuauhtémoc, Ciudad de México. Tel. (0155) 5611-4200 / diabetes.hoy/infodiabetes.org. Queda prohibida la reproducción parcial o total del material editorial publicado en este número. Las opiniones expresadas en artículos firmados son responsabilidad de sus autores y no necesariamente son endosadas por la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

Vol. 25 Número 1 (X). La información vertida en esta página pretende ayudar en la comprensión y control de la diabetes. No tiene carácter de ninguna manera sustituye la atención médica profesional.

Editor Responsable: Dr. Jorge Sánchez González. Número de Certificado de la Reserva de derechos al uso exclusivo del Título DIABETES Hoy 04-2010-0526101-4390-102 (26/7 mayo / 2010) ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor. Certificado de Licitud de Título No. 8954 (22 / oct / 1995). Certificado de Licitud de Contenido No. 7809 (21 / jun / 2000) ambos con expediente No. 17437957/11972, ante la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas.

Se imprimió en Maximo Impresores, S.A. de C.V. / Tel. 55.1095.8350 / 55.1891.2081

CONTENIDO

6	¿Puedo comer de todo?	28	¿Disfruta sin culpa esta temporada de fiestas!
8	¿Por qué es importante estar hidratado?	30	Mitos y realidades de los granos enteros
10	Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.	44	¿Cómo mejorar tu salud intestinal?
12	XXXII Congreso Nacional de Diabetes	46	Fortalece tu sistema inmune
14	¿Qué debo saber sobre los antioxidantes?	48	10 mil pasos, más allá de una cifra
16	Consejos para hacer tu super	50	¿Cuándo iniciar con el tratamiento con AR GLP1?
18	Frutas y verduras de temporada	54	¿Cómo va tu cierre de año?
24	Termina el año con un peso saludable	58	Índice y carga glucémica. ¿Cómo afecta el control glucémico?
62	¿Qué alimentos y bebidas evitar si tienes SOP?		



Nuestra Misión

Educación por una mejor calidad de vida para las personas con diabetes.

Nuestro Compromiso

Debido a que la diabetes es una condición crónica incurable, consideramos importante mejorar y alargar la vida de quienes la tienen, ofrecer capacitación en el manejo, control y cuidado de la condición, tanto a profesionales de la salud que la atienden, como a pacientes y familiares que la viven. Es por eso que la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. lleva a cabo programas educativos y de capacitación para todos los interesados y público en general, además brinda apoyo para la investigación de la diabetes en México. La sensibilización sobre esta condición de vida entre la población permite localizar casos sin diagnosticar y lograr mayor apoyo para los que la tienen; al fortalecer su entendimiento.

Para ofrecer un mejor servicio, contamos con Asociaciones en diferentes entidades de la República Mexicana, si estás interesado en esta lucha contra la diabetes o deseas mayor información, comunícate con la más cercana.

Donativos

La lucha contra la diabetes es un trabajo que requiere el apoyo de todos. Si deseas colaborar con nosotros te recordamos que los donativos que se hacen a la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. son deducibles de impuestos y se extiende el recibo correspondiente.

Criterios de publicidad

La publicidad contenida en Diabetes Hoy es revisada por las gerencias correspondientes de acuerdo con las guías y criterios establecidos. El objetivo es apoyar el interés del público en productos comercialmente disponibles y evitar anuncios que puedan confundir al lector. La aceptación de publicidad o anuncios en Diabetes Hoy está a cargo de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

La aceptación de la publicidad no implica que la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. haya realizado una revisión científica independiente para validar la seguridad y eficacia anunciada. La Federación Mexicana de Diabetes, A.C. y Diabetes Hoy se reservan el derecho de rechazar cualquier tipo de publicidad por cualquier razón, misma que no requiere ser informada al anunciante potencial; a su vez, no se hacen responsables por las promociones u ofertas mencionadas en los anuncios. Se evita la publicación de suplementos o medicamentos que prometan la cura de la diabetes y de productos contrarios a nuestros intereses informativos en torno a un estilo de vida saludable que ayude en el control de la diabetes y en la prevención de la misma.

Contacto de publicidad:

publicidad@fmdiabetes.org

Envíanos tus dudas o comentarios a:

comunicacion@fmdiabetes.org
Pomona #15, Colonia Roma
C.P. 06700 Ciudad de México

55 5511 4200 //fedmexdiabetes @fmdiabetes

¿Puedo comer de todo?

¿Si vivo con diabetes debo llevar una "dieta especial" o de "diabético"? ¡No! ¿Las personas que viven con diabetes pueden comer de todo? ¡Sí! ¿También pizza, postres y hasta nieve? ¡Por supuesto!

Aclaremos algo: Una persona con diabetes no lleva una dieta especial, simplemente debe comer como todos deberían, saludable.

Comer saludable, a grandes rasgos, significa consumir lo que necesita tu cuerpo, cuando lo requiere, en la cantidad adecuada, variando alimentos y escogiendo aquellos con la energía y nutrientes suficientes para mantenerte sano.

No significa "estar a dieta", "comer poco", dejar los carbohidratos y grasas ni mucho menos olvidarte de tu chocolate favorito. Implica buscar el **balance en tu alimentación**.

No todo es completamente bueno ni malo, para encontrar el balance debemos "comer de todo". Es decir, crear hábitos saludables donde la mayoría del tiempo estás cuidando tu alimentación, pero cuando llega una festividad o de repente un antojito de fin de semana, ¡no pasa nada! Eso es balance, no querer hacer todo mal o todo perfecto.



Por:

LN ED Sabrina Sosa Santa Ana

Nutricionista en consulta particular
Ced. Prof.: 12369376
mit.sabrina.sosa@gmail.com
Igc: @sosalcomobdidiabetes
YT y Spotify: Doc de Azúcar Podcast

Vida saludable

Un error muy común es caer en este ciclo:

- 1 Nos motivamos mucho, somos estrictos y buscamos comer a la perfección
- 2 Comienzan los antojos, pero nos aguantamos y no los permitimos
- 3 Nos gana la angustia, ansiedad y estrés. Terminamos comiendo mucho más de ese antojito que antes
- 4 La culpa nos consume y, para compensar, recomenzamos comenzamos de nuevo el ciclo

¿Cómo evitamos el círculo vicioso? Comiendo sano la mayoría del tiempo, satisfaciendo ese antojo ocasional y celebrando el cumpleaños del mejor amigo con una rebanada de pastel, pero siempre considerando la porción que comerás y la cantidad de carbohidratos que contiene.

Mayor permisividad implica mayor responsabilidad. Por ejemplo: "Sí, me comeré esa dona, pero será solo una y ya conté los hidratos de carbono."

¿Cuántos hidratos de carbono y cuántas porciones son adecuados para ti?

Puedes descubrirlo acudiendo a consulta con un(a) nutriólogo(a) que de preferencia sea Educador(a) en diabetes.

Como recomendación, si sabes que comerás alimentos con muchos azúcares y/o grasas, mantente activo, hidratado y monitorea tus glucosas (azúcar en sangre). Especialmente si comiste mucha grasa como hamburguesas, pizzas o alimentos fritos, revisa tu glucosa cuatro o cinco horas después, pues puede estar aumentando hasta entonces.

Pequeños cambios en tu alimentación pueden tener un impacto enorme en tu salud, como:

- ✓ Utilizar aceite de canola o cártamo en lugar de mantequilla, manteca o margarina para cocinar y usar sólo lo necesaria para evitar que se peguen los alimentos.
- ✓ Comer más en casa
- ✓ Tardar, al menos, 15 minutos en consumir las comidas fuertes del día
- ✓ Retirar la piel del pollo y la grasa blanca alrededor de las carnes rojas
- ✓ ¡La lechuga, pepino y tomate no son las únicas verduras! Entre más colores integres de frutas y verduras en tu vida, mayor variedad de vitaminas, minerales y antioxidantes estarás consumiendo
- ✓ Prefiere los productos integrales, si traen 5 gramos o más de fibra por porción mejor
- ✓ Entre menos procesado sea un alimento, más lo agradecerá tu cuerpo

¡No te dejes engañar!
Como siempre digo,
"si un producto se ve demasiado bueno para ser verdad, probablemente no lo sea".

**Si tienes más dudas,
¡pregúntale a un especialista!**

Referencias

ADA. (s/f). Healthy living. Recipes and nutrition. Consultado el 10 de octubre del 2022 en: <https://diabetes.org/healthy-living/recipes-nutrition>

¿Por qué es importante estar hidratado?

Desde pequeños siempre nos han mencionado lo fundamental que es el consumo de agua para nuestra salud, pero... ¿realmente te has puesto a pensar de dónde viene la importancia de tomar agua? ¡No te preocupes, aquí te lo voy a contar!

Todos los días perdemos agua en diferentes cantidades y de diferentes formas, por ejemplo, en el sudor, orina y heces. Es nuestro deber reponer esa agua perdida porque... ¿sabías que aproximadamente el 60% de nuestro cuerpo se compone de agua? ¡Así como lo oyes! Gracias al agua nuestro cuerpo puede realizar procesos importantes para que todos nuestros órganos funcionen bien. Te lo explicaré más a fondo.

¿Por qué es necesario tomar suficiente agua?

➤ **Salud gastrointestinal:** durante todo el proceso de digestión, requerimos agua para que todos los nutrientes de los alimentos se puedan absorber correctamente, también la necesitamos para que exista un buen avance en nuestros intestinos y podamos ir al baño sin ningún problema. Así que, si sufres de estreñimiento, prueba aumentar el consumo de agua.

➤ **Salud cerebral:** nuestro cerebro se compone principalmente de agua, si no recibe la cantidad necesaria no puede funcionar correctamente. Esto resulta en falta de concentración, mala memoria e incluso puede afectar nuestro estado de ánimo.

➤ **Salud urinaria:** requerimos agua para que nuestros riñones trabajen correctamente y puedan desechar las sustancias en forma de orina, una inadecuada hidratación puede resultar en infecciones de vías urinarias y hasta en cálculos renales.

➤ **Regula la temperatura:** sobre todo en climas calientes, y aunque haga frío, es importante continuar el hábito de su consumo.

➤ **Lubrica las articulaciones**



Vida saludable

Por:

LN Dentse Uzárraga Arriano
Nutrióloga en consulta particular
Nutrióloga en la Selección Mexicana de Fútbol
Céd. Prof. 12169830
IG: @denutricion

¿Cómo me puedo dar cuenta si estoy tomando suficiente agua?

Cuando no tomamos agua, la sed no es lo único que aparece, todo nuestro cuerpo nos da señales para avisarnos que necesita hidratarse.

Algunos de los síntomas que podemos observar son boca seca, así como los labios y la piel reseca.

En casos más severos de deshidratación podemos sentir dolores de cabeza, mareos y fatiga.

A través de la orina también podemos darnos una pista sobre nuestro estado de hidratación. La orina siempre debe tener un color amarillo claro, si observas que es de un amarillo fuerte es importante que tomes más agua.

¿Cómo se cuánto debo tomar?

La recomendación de consumo depende del sexo, edad, actividad física y hasta de la temperatura del clima en el que vivas, pero en general se recomienda consumir de dos a tres litros de agua al día. Esto significa que deben ser de ocho a doce vasos de agua diarios. Para muchos puede sonar una cantidad muy alta e incluso imposible. Si eres de los que sufre para tomar agua aquí te dejo cinco tips para aumentar tu consumo:

- 1 Toma un vaso de agua al despertar todos los días
- 2 Si te encuentras en el trabajo o en la escuela, siempre ten contigo una botella o un termo de agua en tu escritorio, de este modo durante el día podrás tomar algunos tragos.
- 3 Si en algún lugar te ofrecen agua, ¡todas las veces di que sí!
- 4 Siempre que tengas sed toma agua! Muchas veces normalizamos el tener sed y olvidamos escuchar a nuestro cuerpo.
- 5 Si no eres el fan número 1 del agua natural, puedes intentar beber té, infusiones, agua de limón o de jamaica. Eso sí, sin azúcar.

¡Así que ya lo sabes! Espero que después de haber leído esto tengas más clara la importancia de tomar agua y desde hoy empieces a aplicar todo lo aprendido.

Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.

La Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C. (AMDNL) es una organización civil sin fines de lucro fundada en 1979 por la Sra. María Levy de Alva con el objetivo de ayudar a personas que viven con diabetes y sus familiares. Siempre buscando mejorar la calidad de vida de este sector de la población por medio de la supervisión y control médico adecuado, educación y formación en diabetes.

Actualmente cuentan con siete programas de apoyo para más de 400 beneficiarios directos entre niños, niñas y adultos mayores, así como 10,100 beneficiarios indirectos de más de 23 municipios dentro del estado de Nuevo León.



Por: Lic. Alejandro Sánchez Chavarría
Coordinador Editorial de la RMD
Céd. Prof. 12844925
Colaboración de: Ivonne Rangel
Coordinadora de Asociaciones de la RMD



Las actividades más importantes que realiza esta Asociación durante el año son: talleres de Educación en diabetes para personas que viven con diabetes y sus familiares. Así como programas de apoyo en insumos de monitoreo para niños, niñas, jóvenes y adultos mayores a quienes también se les realizan estudios generales anuales y hemoglobinas glucosiladas trimestrales; esto acompañado de un seguimiento integral por parte de especialistas en medicina, nutrición y podología. De esta manera mejora la autonomía y la calidad de vida de las personas y su entorno familiar.

El reto más grande de esta Asociación es brindar autonomía a las personas que viven con diabetes, brindándoles herramientas educativas que les permitan llevar un manejo correcto de su condición y, de esta manera, mejorar su calidad de vida.

Dentro de los planes a futuro de la Asociación está lograr un mayor alcance de sus programas atendiendo a más personas y crear alianzas estratégicas con especialistas de la salud que les permitan brindar atención en diferentes especialidades a la población.

Estadísticas de diabetes en el estado de Nuevo León

- ▶ La Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) reportó que el 12.63% de la población de Nuevo León vive con Diabetes
- ▶ Nuevo León cuenta con una tasa de mortalidad por Diabetes del 7.2%
- ▶ En Nuevo León la Diabetes ocupa el 4to lugar de causa de muerte en el estado
- ▶ En Nuevo León 4 de cada 10 personas viven con Diabetes

La Asociación también participa en programas de prevención de diabetes en la localidad a través de proyectos colaborativos entre las entidades del Estado, universidades y empresas que permiten realizar un monitoreo y seguimiento constante a la población; trabajando para que puedan tener un diagnóstico oportuno o una reducción del riesgo para desarrollar diabetes. Actualmente realizan este tipo de actividades en 23 municipios del estado de Nuevo León.



Con estas acciones la Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C. sigue procurando facilitar la actualización y capacitación en adelantos a nivel mundial de nuevos tratamientos y medicinas para el control de la diabetes.

Datos de contacto



Modesto Arreola No. 1040 Poniente,
Col. Centro, C.P. 64000, Monterrey, N.L.



nuevo.leon@fmd diabetes.org
direccion@amdnl.org
info@amdnl.org



81 83 43 06 82
81 83 43 06 92

Presidenta Médico:
Dr. René Rodríguez Gutiérrez

Presidenta:
Ing. Alejandra Gianina Rangel

32º CONGRESO NACIONAL DE DIABETES

FEDERACION MEXICANA DE DIABETES, A.C.



Lic. Alejandro Sánchez Chavarría
Coordinador Editorial de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Comité de Diabetes Hoy
Cél. Prof: 32844925

El pasado 08, 09 y 10 de septiembre se realizó el XXXII Congreso Nacional de Diabetes, el único congreso en diabetes para profesionales de la salud y personas que viven con diabetes de nuestro país.

Uno de los principales objetivos de este congreso, organizado este año en conjunto por la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. (FMD) y la Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Jalisco, A.C., es brindar información actualizada para promover la adopción de hábitos de vida saludables, prevención, control y tratamiento de la diabetes, así como resaltar que Educación en diabetes es la herramienta más eficaz para enfrentar los desafíos que se presentan con esta condición de vida.

Como cada año la FMD cumplió el objetivo de mantener actualizada a la población interesada en diabetes, a través de ponencias y por medio de bloques de enseñanza sobre el "Acceso a la atención de la diabetes", que es tema principal de la Federación Internacional de la Diabetes (IDF) para la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes este 2022.

Este año más de 1,000 asistentes, entre profesionales de la salud, personas con diabetes y familiares, se dieron cita de manera presencial y virtual a este magno evento.

Gracias a la participación de 58 ponentes, especialistas de renombre se realizaron 35 ponencias y 10 talleres en diferentes temas como:

- Automonitoreo
- Educación en diabetes
- Complicaciones macro y microvasculares
- Salud visual, renal, cardiovascular, podológica y mental
- Microbiota y diabetes
- Alimentación y actividad física
- Diabetes y COVID-19
- Tratamientos combinados orales e inyectables
- Insulina: usos, esquemas, técnica de aplicación



Es importante mencionar que por primera vez el el Congreso Nacional de Diabetes contó con cuatro prestigiosos Avaes académicos:

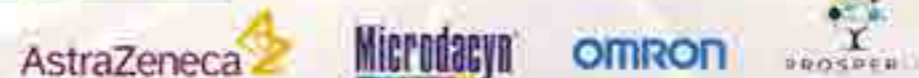
- Universidad del Valle de Atemajac (UNIVA)
- Comite Normativo Nacional de Medicina General (CONAMEGE)
- Asociación Mexicana de Medicina General y Familiar, A.C. (AMMEGF)
- Federación Mexicana de Especialistas y Residentes en Medicina Familias, A.C. (FMERME)

Finalmente, la Federación Mexicana de Diabetes, A.C. agradece a sus aliados de la industria fármaco alimentaria, por haber unido esfuerzos para que la Educación en diabetes llegue a cada vez más personas con diabetes y sus familiares. Además de seguir actualizando los conocimientos de los profesionales de la salud para mejorar el tratamiento y la prevención de esta condición de vida.

Nuestros Aliados



Viaje por la Salud



¿Qué debo saber sobre los antioxidantes?

Antes de entrar al tema de los antioxidantes, veamos qué es el metabolismo de las células y los desechos que este proceso produce.

Como sabemos, nuestro cuerpo está conformado de órganos, a la vez, estos órganos están conformados de células. Nuestras células realizan un proceso de reacciones químicas llamado "metabolismo" el cual consiste en convertir los alimentos en energía para poder utilizarla, ya sea, en la respiración, regular la temperatura corporal, funcionamiento del cerebro, entre otras miles de funciones que necesiten energía (1).

Los radicales libres son sustancias inestables y reactivas que se producen como desecho de las células cada vez que se realiza el proceso de metabolismo. Los radicales se forman naturalmente en el cuerpo y tienen una función importante en muchos procesos normales de las células. Sin embargo, si el cuerpo no puede procesar y eliminar los radicales libres de manera eficiente, se genera un desbalance entre los desechos y estos pueden llegar a dañar todos los componentes de las células, incluso el ADN, proteínas y membranas celulares.

Este daño a las células causado por la alta concentración de radicales libres, especialmente el daño al ADN, genera estrés oxidativo (un proceso de constante inflamación), el cual puede provocar mutaciones que pudieran transformar células cancerosas y otros padecimientos de la salud (2).

Existen algunos factores externos que pueden contribuir al desequilibrio de los desechos y generar alta concentración de radicales libres. Por ejemplo, llevar una alimentación deficiente, la contaminación, exposición a los rayos UV y el tabaco.

¿Cómo podemos ayudar a nuestras células a mantener un equilibrio entre los desechos del proceso de metabolismo?

Exacto, ¡antioxidantes! Pero ¿Qué son? Los antioxidantes son compuestos que pueden prevenir o retrasar el daño a las células causado por los radicales libres. El cuerpo produce de manera natural antioxidantes, conocidos como antioxidantes endógenos. Estos son los que mantienen en equilibrio los desechos del metabolismo.

Sin embargo, el cuerpo depende de fuentes externas (exógenas), la alimentación, para obtener el resto de los antioxidantes que necesita. Las frutas, verduras y cereales son algunas fuentes ricas de antioxidantes alimenticios.

Se han estudiado muchas enfermedades y su relación con el desbalance del sistema oxidativo, algunas son: cardiovasculares, cáncer, gástricas, respiratorias, neurológicas y del sistema endocrino.



LN María del Carmen Álvarez Nuncio
Nutróloga en consulta particular
Ced. Prol: 12368796
nutriologa.naryalvarez@gmail.com
lg: @nutrida.nary
lg: nutriologa.naryalvarez

Fuentes de antioxidantes

Los antioxidantes más consumidos:

Vitamina E: aguacate, aceite de oliva, arroz, integral y frutas secas.
Vitamina C: acelgas, tomates, cítricos (limón, naranja, mandarina), kiwi, fresa y guayaba.
Vitamina A (β-caroteno): zanahoria, espinacas, mango y melón.
Flavonoides: té verde, vino, manzana y pera.
Otros antioxidantes: ajo, cebolla, ginseng, ginko, avena, sauco (gripa), hierbabuena, menta, albacá, jamaica, chaya, calabacita, betabel y verdolagas.

Además existen más antioxidantes como los de la familia de los polifenoles:

Antocianidinas: rojo-azulado de fresas.
Catequinas: té verde y negro.
Chroflavonoides: naranja, limón, toronja.
Isoflavonoides: soya y sus derivados, semillas de linaza y centeno (usados en terapia de reemplazo hormonal para mujeres).
Proantocianidinas: semillas de uva y vino tinto.

Las dosis normales de ingesta de flavonoides pueden ser de 20-26 mg/día contenidos en frutas y verduras (manzanas, naranjas, guayabas, uvas).

En fin, el mundo de los antioxidantes es un tema muy amplio, el cual, continúa en investigación. Sin embargo, se sabe que llevar un estilo de vida saludable, en donde se incluyan todos los grupos de alimentos, principalmente, fuentes ricas de verduras y frutas, contribuye a la prevención de muchas enfermedades.

Referencias

1. Shulman GI, Petersen KF. Metabolism. In: Boron WF, Boulpaep EL, eds. Medical Physiology, 3rd ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2017:chap 58.
2. NIH. Instituto Nacional del Cáncer. Antioxidantes y prevención del cáncer. 2017. <https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/dieta/hoja-informativa-antioxidantes#:~:text=Los%20antioxidantes%20son%20compuestos%20qu%C3%ADMICOS,para%20neutralizar%20los%20radicales%20libres>.
3. Coronado M, y cols. Antioxidantes: perspectiva actual para la salud humana. Rev Chil Nutr. Vol. 42, N°2, Junio 2015. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnut/v42n2/art14.pdf>



Consejos para hacer tu super

Ir al supermercado sin duda es una actividad de mucha gente y de gran importancia dentro de nuestra rutina. Hay quienes prefieren ir de manera mensual, quincenal, semanal o con más frecuencia. Su importancia es tal que fue una de las pocas actividades que seguimos haciendo dentro de nuestra limitada y nueva rutina al inicio de la pandemia por COVID-19. Ir al supermercado o "super" como lo llamamos comúnmente nos hace formar un ritual que considera nuestro presupuesto económico y alimentación para cuidar y/o mejorar nuestra salud, sin olvidar las estrategias que llevamos a cabo para elegir el mejor producto para nosotros.

Algunos de mis pacientes me comentan en consulta que gran parte de su éxito o fallas al momento de seguir el plan de alimentación es la organización para adquirir sus alimentos y realizar sus compras. Es por ello que debemos entender que:

la alimentación saludable comienza desde la elección que hacemos de nuestros alimentos en el súper. También me comentan que algunas veces compran alimentos de más y los terminan tirando a la basura o bien, que tener los menús que con ir seguir les ayuda a gastar y desperdiciar menos. Es por eso que te comparto algunos consejos que te ayudarán al momento de realizar tus compras para llevar el alimento necesario, seguir tu dieta y claro, poder ahorrar en gastos hormiga o en comida fuera del menú.

Revisa la despensa

Lo primero que tienes que hacer es revisar la despensa y refrigerador para utilizar los alimentos que ya tienes y evitar que se estropeen o volver a comprar.

Planifica un menú semanal

Organizar tus comidas te ayuda a saber qué es lo que vas a cocinar, tendrás más claro los ingredientes, al tiempo que son más frescos y la cantidad que vas a utilizar. Esto evitara que compres alimentos poco saludables o en cantidades fuera del estimado.

Realiza una lista

Después de planificar tus comidas, realiza una lista con los ingredientes que vas a necesitar y sus cantidades. Esto puede ahorrarte tiempo y dinero porque evitaras pasar por pasillos en los que no tienes que comprar.

Elige alimentos frescos y de temporada

Los alimentos de temporada son más nutritivos y accesibles.

Toma en cuenta el contenido nutrimental

Evita el consumo de alimentos procesados, en caso de que debas comprar algún alimento procesado elige el que menos sellos de advertencia tenga.

Procura cubrir todos los grupos de alimentos

Frutas: manzana, uvas verdes, guayaba y naranja, prefiere alimentos que contengan cascara.

Verduras: espinaca, lechuga, ajote, chayote, calabaza, jitomate y cebolla.

Cereales: avena, amaranto, tortilla de maíz y pan integral, prefiere cereales integrales.

Alimentos de origen animal: atún, pollo, pescado, carne magra de res y puerco esporádicamente.

Grasas: nueces, almendras, cacahuates y aceite de oliva.

Lácteos: leche y yogur bajos en grasa y sin azúcares añadidos.

Compra sin hambre

De esta forma, puedes evitar comprar alimentos que no tenias planeado comprar. Además de que sera más fácil evitar muestras de alimentos gratis.

Lleva tus propias bolsas

Esto te ayudará a cuidar el planeta y evitaras el gasto de las bolsas de plástico.



Vida saludable

LN ED Ana Kristel Bello Ramos

Docente de licenciatura en nutrición
Nutrióloga en consulta particular
Céd. Prof. 12391057
E-mail: Nut.KristelBello

Referencia

1. American Diabetes Association. 11. Chronic Kidney Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes—2022. *Diabetes Care* 2022;45(Suppl. 1):S175–S184.
2. Bansal N. Prediabetes diagnosis and treatment: A review. *World J Diabetes*. 2015;6(2):296–303.
3. Cefalu W. "Prediabetes": Are There Problems With This Label? No, We Need Heightened Awareness of This Condition! *Diabetes Care*. 2016;39(8):1472–1477.
4. Tuttle KR et al. *JAMA Netw Open*. 2019;2:e1918169.



Frutas y verduras de temporada

Mucho se ha hablado acerca de los beneficios que tiene para nosotros el consumo moderado de frutas y verduras, como recordatorio, nos proporcionan nutrientes importantes para el buen funcionamiento del organismo como:

- » Vitaminas y minerales
- » Fibra
- » Hidratos de carbono
- » Agua

Seguro te has preguntado por qué no es posible encontrar en el mercado nuestras frutas y verduras favoritas todo el año, pues esto se debe a que se necesitan diferentes condiciones para que crezcan y maduren: por ejemplo, temperatura, humedad y tiempo de luz solar. Por eso, las frutas y verduras de temporada son más baratas, tienen mejor sabor y aporte de nutrientes que aquellas que se cultivan fuera de su temporada mediante otros procesos.

Pero también es importante saber que al consumir frutas y verduras de temporada ayudamos a nuestro medio ambiente de la siguiente manera:

- » Contribuye a la sostenibilidad del sistema alimentario porque reduce el consumo energético y se generan menos emisiones de dióxido de carbono ya que no es necesario transportarlas desde otras zonas de cultivo.
- » Ayuda a respetar el ciclo natural de producción.
- » Tendrán mejor sabor porque no han sido cultivadas en invernaderos.
- » Al comprarlas colaboras con el comercio local e impulsas la economía.

Frutas y diabetes

Por ahí ronda el mito acerca de que las personas que viven con diabetes no deberían consumir ciertas frutas o de plano no consumirlas, bien, esto es totalmente falso, si bien es cierto que la fruta contiene "azúcar" jamás debe ser prohibida en su totalidad para las personas con diabetes, es mejor acudir con un nutriólogo y conocer cuál es la cantidad apropiada y mejores opciones para cada persona, pues existen otros temas como el índice glucémico que se deben de tomar en cuenta.

Y en cuanto a las verduras, es el grupo de alimento que más debe abundar en nuestra alimentación diaria, sin embargo, al igual que las verduras es importante conocer ciertos puntos importantes, por ello, como en cada artículo, invito a todas aquellas personas con diabetes a acudir con un nutriólogo, y si es educador en diabetes, mucho mejor.

Ahora conozcamos las frutas y verduras de temporada en los meses de noviembre y diciembre, el tamaño de la porción (el número total de porciones lo determinará tu nutriólogo) y sus principales beneficios.



LN EDC José David Aguayo Ordaz
Especialista en Obesidad y Comorbilidades
Miembro de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Nutriólogo en consulta particular
Ced. Prof. 9641329 / EB @DewellCastroNutricionista
Nutricionista con @dewellcastro
Ardora_2809@tlnormal.com

VERDURAS DE TEMPORADA NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

VERDURA	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	PRINCIPALES BENEFICIOS
Acelga	2 tazas	Rica en minerales como calcio, hierro, potasio, magnesio y fósforo, además de vitaminas K, E, C, B y A, fibra y agua. Muy pocas calorías.
Alcachofa	1 pieza	Muy rica en fibra, lo cual ayuda a disminuir los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos. También a mejorar la digestión. Aportan minerales como fósforo, hierro, magnesio, calcio y potasio; vitaminas como B1, C y niacina.
Berenjena	1 taza	Rica en fibra, agua, varias vitaminas y minerales pero destaca por su antocianina llamada nasunina que tiene un poderoso efecto antioxidante que se encarga de retardar el envejecimiento, tiene propiedades antivirales y antiinflamatorias.
Calabaza	1 pieza	Rica en vitaminas A y complejo B, fuente buena de carotenos, mucilagos, licopeno, potasio y fibra.
Calabaza de castilla	1 pieza	Rica en ácidos grasos omega 3, fibra, vitamina A y C, hierro, potasio, magnesio y zinc.

FRUTAS DE TEMPORADA NOVIEMBRE Y DICIEMBRE

VERDURA	TAMAÑO DE LA PORCIÓN	PRINCIPALES BENEFICIOS
Fresa	1 taza de rebanadas	Destaca por su aporte de vitamina C, A, B1, B2, B3, B12 y minerales como calcio, fósforo, potasio. Cabe destacar su contenido de polifenoles, principalmente el ácido elágico.
Granada China	2 piezas	Cuenta con grandes dosis de vitaminas y minerales como la A, C, riboflavina, niacina, hierro, magnesio, fósforo, potasio, cobre y fibra.
Guayaba	3 piezas	Además de la vitamina C, por la que se le reconoce, también contiene mucha agua y pocas calorías. Es rica en vitaminas A, E y minerales como hierro, cobre, calcio, magnesio, potasio, manganeso, fósforo.
Mandarina	2 piezas	Importante por su contenido de vitamina A y C, bioflavonoides y propiedades diuréticas y antigripales.
Lima	3 piezas	Fruta rica en vitamina C, magnesio, calcio, fibra y aceites esenciales con muy pocas calorías.

Ninguna alimentación saludable debe basarse solo en frutas y verduras como muchas personas creen, es importante incluir todos los grupos de alimentos. Acude con un profesional de la nutrición.

Referencias

- El tamaño de las porciones de los diferentes alimentos es basado en el Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes SMAE 4ª. Edición.
- Guía de Orientación Alimentaria. Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud. Dirección General de Promoción de la Salud. Secretaría de Salud, México, 2002.

LOS NIÑOS CON DIABETES TIPO 1

necesitamos usar
por lo menos
6 jeringas al día
para poder vivir,
hoy no las tenemos
y es nuestro derecho



Por una sola voz

en la diabetes tipo 1



MANUEL,
CDMX



¿Cómo cuidar heridas de pie diabético

si vives en zonas cálidas, húmedas o frías?



Desde hace más de 100 años un doctor en Inglaterra reconoció la conexión entre las úlceras del pie y la diabetes.

La diabetes por sí sola incluye una serie de complicaciones en los pies como pérdida de sensibilidad, disminución del flujo sanguíneo, limitación de movilidad en las articulaciones y diferencias en los puntos de presión por cambios en la musculatura del pie. Siendo todo esto la antesala de un traumatismo, que por muy pequeño que sea, puede desencadenar la famosa y peligrosa complicación llamada pie diabético.

Microdacyn®



Videovisual

Técnico en Podología
Etraín García Alva
Educativo en diabetes
traibetyp@gmail.com
Fis. Podólogo Etraín García Alva
@traibetyp

Por

¡ANÍMATE! ES MÁS SENCILLO DE LO QUE PARECE.

En el calor

Hablemos un poco de la pérdida de sensibilidad ocasionada por la hiperglucemia sostenida durante largo tiempo. Esta misma en las zonas de calor nos ponen en especial peligro a la extremidad inferior, ya que el pie al no reconocer las temperaturas elevadas en la arena de las playas puede ocasionar heridas y agravar las lesiones ya existentes.

En el frío

En lugares extremadamente fríos cuando ya presenta una herida en el pie, la falta de sensibilidad protectora por parte del paciente, desafortunadamente provoca que su atención en su mayoría sea tardía. El mal control de sus niveles de glucosa, ocasiona no tener la mejor respuesta de los mecanismos de defensa del organismo, además que dejan la piel desprotegida facilitando un proceso de infección.

Circulación

Si no hay una buena irrigación sanguínea en tus pies complica el cierre de una herida. Un error común, es que el paciente tenga los pies fríos y los acercan a la chimenea o usan cobijas eléctricas para calentarlos. Esto pudiera ocasionar quemaduras. Si agregamos temperaturas extremadamente frías, aumenta el riesgo de amputación por necrosis (muerte de los tejidos) o por vasoconstricción (que el flujo sanguíneo se torne lento o se bloquee) al no tener calcetines, calzado y falta de movimiento.

Recomendaciones

Lo más importante. No te pongas nada que no sea recomendado por un Profesional de la Salud, de preferencia con experiencia en el manejo de heridas y pie diabético. Si ya tienes una lesión, vigila que no haya exceso de humedad en la misma o una sequedad importante.

Para evitar una infección o alguna complicación mayor se recomienda utilizar un antiséptico de amplio espectro como Microdacyn®.

¿Quién es el equipo que atiende las heridas de pie diabético?

El equipo de salud puede contar con dos o más de los siguientes:

Médico, cirujano(a), podólogo(a), podiatra, angiólogo(a), enfermera(o), ortesista, protesista, fisioterapeuta y nutricionista, todos ellos con experiencia comprobable en el manejo de heridas.

¿Qué debo vigilar para no agravar la lesión?

Vigila diariamente de forma individual y con la ayuda de un familiar o cuidador, los cambios de color en las piernas y en los pies, inflamación, sequedad, humedad, grietas, callosidades o durezas. Cualquier cambio, por pequeño o extraño que parezca, no dejes de llamar a tu médico especialista para informarle en manejo de heridas.

¡Ojo! En el pie diabético no existe herida pequeña.

Referencias

1. Manejo integral del pie diabético. Cómo evitar amputaciones. Jorge Alberto Rodríguez García, César Ochoa Martínez, Alma Nelly Rodríguez Alcocer. Editorial AIII, 2020.
2. Guías del IWGDF para la prevención y el manejo de la enfermedad de pie diabético. Tabla 2. Niveles de Atención para la Enfermedad de pie Diabético.
3. Pie diabético. Atención Integral. Tercera edición. Fermín R. Martínez de Jesús. Capítulo 33. Podología en el paciente diabético, pág 318.

Termina el año con un peso saludable

El aumento de peso durante las fiestas decembrinas es una preocupación común debido a que los diversos compromisos sociales a los que acudimos en esta época pueden fomentar el comer en exceso, el comportamiento sedentario (disminución en la actividad física) y el consumo de alimentos relativamente altos en calorías.

Desafortunadamente, la obesidad es un gran problema para los mexicanos. El aumento de peso en la edad adulta es un factor de riesgo muy importante para desarrollar diferentes enfermedades crónicas, incluida la Diabetes tipo 2 y las enfermedades cardiovasculares.

Durante la época de las fiestas decembrinas nos puede resultar muy sencillo sobrecargar nuestro plato y comer en exageración. Sin embargo, controlar el tamaño de las porciones puede ayudar a evitarlo. A continuación les menciono algunos consejos sencillos y prácticos que nos ayudan a medir y controlar el tamaño de nuestras porciones de manera rápida y efectiva:

✓ Servirnos los platillos en vajillas más pequeñas

Diversos estudios sugieren que el tamaño de nuestro plato, cuchara o vaso puede influir inconscientemente en la cantidad de comida o bebida que ingerimos.

✓ Utilizar nuestro plato como guía

Usar nuestro plato como guía para el control de porciones puede ayudarnos a controlar la ingesta total de alimentos. Podemos dividirlo en secciones basadas en diferentes grupos de alimentos.



✓ Usar nuestras manos como guía

LAS MANOS NOS DICEN CUÁNTO



Vida saludable

Pon

Dra. Hened Farah Pheraz
Médico con especialidad y maestría en nutrición clínica
CIP 10742642
FB: Dra. Hened Farah Pheraz
IG: drahenedfp

Usar nuestras manos como guía para el control de porciones puede ayudarnos a controlar la ingesta total de alimentos.

✓ Comenzar todas nuestras comidas con un vaso de agua

El mantenernos bien hidratados nos ayudará a distinguir entre hambre o sed, ya que es muy común confundir estas dos sensaciones.

Beber más agua y menos bebidas azucaradas como aguas de sabor y refrescos (altas en calorías) es una forma muy simple de facilitarnos el control de nuestro peso.

✓ Comer con calma nuestros platillos

Ingerir rápidamente nuestros alimentos nos hace consumir más calorías de las que necesitamos debido a que nuestro cerebro tarda alrededor de 20 minutos para registrar que estamos satisfechos después de comer.

Reducir la velocidad con la que comemos reduce el consumo total de calorías que tenemos en cada comida.

Con los consejos antes mencionados podemos lograr controlar nuestro peso y evitar el desarrollo de diferentes enfermedades crónicas sin dejar de disfrutar estas fechas con nuestros seres queridos.

Referencias

1. Wansink B, Fainler JE, North J. Bottomless Bowls: Why Visual Cues of Portion Size May Influence Intake¹. *Obes Res [Internet]*. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15761167>.
2. Dennis EA, Dengo AL, Comber DL, Back KD, Savia J, Davy KP, et al. Water Consumption Increases Weight Loss During a Hypocaloric Diet Intervention in Middle-aged and Older Adults. *Obesity [Internet]*. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19661958>.
3. Wansink B, Sobal J. Mindless Eating. *Environ Behav [Internet]*. Available from: <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0013914506295573>.
4. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación [Internet]. Available from: <https://www.cndh.org.mx/DocTR/2016/JUR/A70/01/JUR-20170331-NOR37.pdf>.



4 PASOS ANTES DE MEDIR TU GLUCOSA

PLN Liliana García Hernández



Uso correcto del glucómetro Recomendaciones

PLN Liliana García Hernández

1 Lávate las manos con agua y jabón



Seca muy bien tus manos, el agua o alcohol pueden alterar los resultados

2



3 Comprueba que las tiras reactivas estén en perfectas condiciones



Verifica que tu medidor de glucosa se encuentre en óptimas condiciones

4



Limpia la parte externa de tu medidor con un trapo húmedo, asegúrate que el aparato esté apagado, retira rastros de sangre o polvo

Lava la tapa de tu lancetero con agua y jabón, sécalo bien; con un trapo húmedo limpia el resto del dispositivo

Si tienes algún medidor que no utilices, retira la pila y guárdala dentro del estuche para utilizarlo en un futuro

Mantén el medidor en un lugar seco y fresco

Limpia la parte interna de tu medidor, verifica que esté apagado, quita la tapa, con un trapo seco retira todo el polvo que pueda tener dentro

Mantén limpio y seco el estuche en donde guardas tu medidor (lávalo una vez cada 15 días)

Para desinfectar tu medidor, impregna un algodón con una mezcla de alcohol al 30% y agua al 70%, exprímelo antes de su uso (no utilices solventes)



Referencias

Referencias: Federación Mexicana de Diabetes, A.C. 205 de Abril de 2016. Obtenido de <https://mexdiabetes.org/convocatoria-afiliacion-una-de-miembros/>
San Joan de Déu. 18 de Abril de 2014. Guía Diabetes tipo 1. Obtenido de Centro para la Innovación de la Diabetes Infantil. <https://diabetes.johns Hopkinsbarrington.org/es/diabetes-tipo-1/medir-la-glucosa/>

Vélez, L. E. 19 de Octubre de 2021. Federación Mexicana de Diabetes, A.C. Obtenido de <https://mexdiabetes.org/cuidados-del-medidor-glucosa/>

¡Disfruta sin culpa esta temporada de fiestas!

¿Vives con diabetes y te has sentido limitado en una fiesta o celebraciones especiales? La buena noticia es que vivir con diabetes no es una limitante para disfrutar eventos de cumpleaños, salir de fiesta con amigos o reunirse con familiares.

Estamos habituados a que las fiestas varíen acompañadas de comida en exceso, bebidas, postres y consumo de alcohol; pero ¿esto realmente es bueno para las personas en general?, claramente debemos de cambiar algunos hábitos que tenemos en nuestras celebraciones.

Es comprensible que si vives con Diabetes tipo 1 o Diabetes tipo 2, te sientas limitado si sales a una fiesta, pero puedes disfrutar al 100% si sigues una serie de consejos, también podrás conocer como funciona tu cuerpo ante estas circunstancias.

Mide tu glucosa con mayor frecuencia:

1 Diabetes tipo 1: lleva tu glucómetro siempre contigo y mide tu glucosa con mayor frecuencia, si comes alimentos con mayor contenido de grasa y carbohidratos, tu glucosa se comportará de forma distinta a lo habitual, solo es cuestión de que realices los ajustes necesarios en tu dosis de insulina (consultalo con tu médico)

Diabetes tipo 2: el comer un poco más de lo habitual u otros alimentos o bebidas puede alterar tu glucosa, mide tu glucosa antes de salir de fiesta, durante y un día después para asegurarte que tu glucosa esta en rangos normales

2 Es común que en las fiestas encuentres alimentos con mayor contenido de carbohidratos, debes evitar comer en exceso, saber elegir tus alimentos y las porciones adecuadas. Si llevas una alimentación adecuada, sigues la asesoría de un nutriólogo y realizas ejercicio, podrás disfrutar de alimentos que generalmente no comes y junto con tu monitoreo, no habrá ningún problema con tu glucosa


3 El ejercicio debe ser parte de tu rutina diaria, si tienes un evento o fiesta programada, con mayor razón deberás realizar tu rutina habitual de ejercicio, esto te ayudará a mantener tus niveles de glucosa en un rango normal.

4 El consumo de alcohol es uno de los temas más importantes que tanto tú como tu familia deben de consultar con tu médico y educador en diabetes, para recibir orientación correcta.

- La recomendación es no exceder la porción de dos bebidas para hombres y una bebida para mujer

- Aunque el alcohol se convierte en azúcar, al consumirlo tiene un efecto en nuestro cuerpo (en específico al ser metabolizado en el hígado) que hace que baje la producción de azúcar, provocando la disminución de la glucosa en la sangre que puede llevar a una hipoglucemia moderada a grave,

este efecto puede durar hasta 24 horas posteriores al consumo de alcohol, es sumamente importante monitorear con mayor frecuencia los niveles de glucosa durante este tiempo, y corregir la glucosa en caso de ser necesario.

- El consumo de alcohol debe de ir acompañado de alimento para evitar una hipoglucemia.
- Si sales con tus amigos o familia, orientalos sobre que hacer en caso de una hipoglucemia para que puedan ayudarte.
- Si no llevas un cuidado integral de tu diabetes (alimentación, ejercicio, tratamiento farmacológico y monitoreo de glucosa) evita el consumo de alcohol, primero acude con un profesional para recibir la orientación adecuada sobre el cuidado de tu diabetes.
-  Trata de seguir tu rutina conforme tus actividades habituales como despertar a la misma hora, tomar tus medicamentos como lo indica tu médico, medir tu glucosa y realizar actividad física. Si sales de fiesta y te vas a dormir más tarde de lo habitual, eso puede modificar tu glucosa, te recomiendo llevar tu glucómetro y que tu médico te oriente sobre que acciones debes de tomar en caso de una hipoglucemia o hiperglucemia.



Vida saludable

LN EDC Lizette Gutiérrez Aronas

Por: Nutrióloga en consulta particular
Céd. Prof: 7724206
lizettegutierrez20@gmail.com

La diabetes te acompañará en cada momento de tu vida, podrá ser una aliada para tu salud, no es sencillo pero es posible lograrlo, busca asesoría para ti y tu familia.

Referencias

<https://es.beyondtype1.org/si-te-gustan-las-fiestas-y-tienes-diabetes-tipo-1/>

<http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/la-eleccion-de-alimentos-saludables/bebidas-alcoldicas.html>

Mitos y realidades de los granos enteros

NUTRICIÓN

Se considera que el consumo de productos integrales como los cereales, tiene un efecto benéfico en la reducción del riesgo de enfermedades no transmisibles (ENT), incluidas las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, trastornos gastrointestinales y diabetes Mellitus tipo 2. Estos beneficios son generados principalmente por el contenido de fibra dietética que se encuentran en productos de grano entero.

El término "productos de grano entero" se refiere a las semillas de diferentes granos como el trigo, el maíz, el centeno, la avena, el arroz o la cebada que conservan las tres partes que los componen:

Salvado: Es la capa externa del cereal y del 50 al 80% de su composición es fibra dietética insoluble y soluble, vitaminas del complejo B, hierro, cobre y magnesio

Endospermo: Es la parte media del grano y es rico en carbohidratos complejos como el almidón

Germen: Es la parte interna del grano, aporta nutrientes como antioxidantes, Vitamina B y E, minerales y proteínas

¿Dónde encontramos los granos enteros?

Algunos granos enteros conocidos por su uso a nivel mundial son: trigo, avena, cebada, centeno, maíz, amaranto, arroz, mijo, entre otros.

Mitos y realidades

Todos los cereales aportan el mismo valor nutrimental: MITO

No todos los cereales son iguales y hay aspectos a considerar. La mayoría de los productos de cereales que se comercializan actualmente son refinados, y desde el punto de vista nutrimental, este proceso elimina nutrientes y fibra dietética, como resultado son de menor calidad nutrimental comparándolos con los productos de grano entero.

Las personas que viven con diabetes no pueden comer cereales: MITO

Se ha comprobado que la fibra dietética de los cereales de grano entero es eficaz para reducir la respuesta de la glucosa en sangre después de una comida, esto debido a la capacidad de aumentar la viscosidad del contenido del estómago y así retrasar la velocidad de la absorción de la glucosa.

El pan contiene mas nutrimentos saludables: REALIDAD

Cuando los cereales se someten al proceso de refinamiento pierden sus capas externas, como el salvado y el germen, quedando únicamente el endospermo. Ese endospermo es rico en almidón y va a ser el "material" para elaborar la harina que se convertirá en pan blanco. Si en lugar de utilizar harina refinada, se utiliza harina integral el producto tendrá todos los nutrimentos que aporta el grano entero: la fibra, las vitaminas, los minerales, las proteínas, los antioxidantes, etc.

¿Tiene menos calorías el pan integral que el blanco? MITO

Uno de los mitos más extendidos es que el pan integral cuida más el incremento de peso que el pan blanco. Sin embargo si entendemos por "incrementar el peso" a que tenga más calorías, ambas harinas a nivel calórico son muy parecidas, pero la composición de la harina integral es nutrimentalmente mejor.

No siempre es fácil saber qué tipo de granos tiene un producto, especialmente el pan. Si no estás seguro de si algo contiene granos integrales, consulta la información nutrimental y asegurate de que "granos integrales o granos enteros" aparezca entre los primeros elementos de la lista de ingredientes.

¿Te gustaría saber cómo incluir cereales integrales en tu dieta?



Escanea el código QR y descúbrelo!



LN EDC Eréndira Vargas Martínez

Nutrióloga en consulta particular
Céd. Prof: 8591311
FB Nutrióloga Eréndira Vargas

Referencias

- P. N. & Joye, I. J. (2020). Dietary Fibre from Whole Grains and Their Benefits on Metabolic Health. *Nutrients*, 12(10), 3045.
- Newman, C.W.; Newman, R.K.; Fastnaght, C.E.; Barley. In *Whole Grains and Their Bioactives: Composition and Health*. Johnson, J., Wallace, T., Eds.; John Wiley & Sons: Hoboken, NJ, USA, 2019; pp. 135–167.
- www.wholegrainscouncil.org
- Garcia, A.L.; Otto, B.; Reich, S.C.; Welckert, M.O.; Steiniger, J.; Machowitz, A.; Rudovich, N.N.; Möhlig, M.; Katz, N.; Speth, M., et al. Arabinoxylan consumption decreases postprandial serum glucose, serum insulin and plasma total ghrelin response in subjects with impaired glucose tolerance. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2007, 61, 334–341.

**AYÚDALOS
A LLEGAR**

Evalúa GRATIS
tu riesgo de desarrollar
Diabetes tipo 2



Responde sencillas preguntas

**y recibe información
para mejorar tu salud**



Escanea
el código con tu
celular y descubre
tu riesgo

Splenda

¡Únete!


Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

Recetas

Deliciosas
y saludables

Desayuno

Hotcakes de avena y cacao

Preparación

Porciones 1

Ingredientes

- *½ taza de avena
- *1 huevo
- *1 cucharada de cacao (sin azúcar)
- *1 cucharada de miel de abeja
- *½ cucharada de polvo para hornear
- *1 cucharada de vainilla
- *1 cucharada de cacao nibs (cacao tostado en trozos)

1

Mezcla todos los ingredientes menos los cacao nibs hasta obtener una mezcla homogénea

2

Pon medio cucharadita de aceite en el sartén y una vez caliente vierte la mezcla a flama bajo, esto para evitar que se quemen

3

Cuando aparezcan burbujillas, coloca encima cacao nibs y volvéalos

Información nutricional por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS	SODIO	FIBRA
289 kilocalorías	32.8 gramos	12.8 gramos	11.9 gramos	63.49 miligramos	6.2 gramos



Recetas

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez

Ced. Prof. 08784955

Adaptado por:

PLN Stefany del Rocío Lara Rodríguez

Stefany19lara@gmail.com

Desayuno

Chocoavena

Porciones 1

Ingredientes

Avena en hojuelas	1/2 taza
Cacao en polvo (sin azúcar)	1 cucharada
Miel de abeja	1 cucharada
Vainilla	1 cucharada
Leche de almendras (sin azúcar)	1 taza
Cacao nibs (cacao tostado en trozo)	1 cucharada
Fresas picadas	1/2 taza

Preparación

- 1 Pon a hervir la leche, agrega la avena, vainilla y el cacao en polvo; revuélvelo bien hasta que se hayan incorporado los ingredientes.
- 2 Una vez que haya cocinado el primer hervor, añade la miel de abeja y mezcla hasta integrar todo; luego apaga la flama.
- 3 Sirve en un tazón; acompaña con las fresas y agrega cacao nibs para acentuar el sabor a chocolate.

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
289.5 kilocalorías	7.85 gramos	8.75 gramos	44.85 gramos	71.4 miligramos	7.86 gramos



LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Céd. Prof: 08784955
Adaptado por:
PLN Stefany del Rocío Lara Rodríguez
Stefany.19lara@gmail.com

Recetas

Comida

Res tipo oriental

Preparación

Porciones 1

Ingredientes

- *12 piezas de cebollitas cambray con tallo
- *6 cucharadas soperas de jugo sazonador
- *500 gramos de carne de res magra (cortada en cubos)
- *250 gramos de champiñones crudos rebanados

- 1 Pica los champiñones y las cebollitas completas y reserva.
- 2 Pon en un sartén antiadherente un poco de agua para cocinar la cebolla previamente picada; déjala cinco minutos y no dejes de mover.
- 3 Agrega la carne picada y sazónala con pimienta al gusto.
- 4 Cocinar en un sartén antiadherente o en freidora de aire por ambos lados.
- 5 Una vez que la carne quede sellada agrega los champiñones y el jugo sazonador.

¡Recuerda! no necesitas agregar sal, el jugo sazonador le dará el toque.

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS	SODIO	FIBRA
284.64 kilocalorías	18.71 gramos	31.96 gramos	16.03 gramos	325.5 miligramos	2.48 gramos



LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Céd. Prof: 08784955
Adaptado por:
PLN Liliana García Hernández
lili_ga223@hotmail.com

Recetas

Pollo al pimiento

Preparación

1

En un sartén antiadherente agrega un poco de aceite, posteriormente agrega la cebolla y el pollo.

2

Ya que el pollo está cocido agrega el resto de los ingredientes y un poco de sal y pimienta para condimentar.

3

Puedes poner una cama de arroz al vapor para servir.

Porciones 1

Ingredientes

- *500 gramos de pechuga de pollo (cortada en cubos)
- *4 piezas de pimientos (amarillo, verde)
- *40 gramos de cebolla (cortada en julianas)
- *250 gramos de champiñones crudos (rebanados)
- *1 taza de arroz (cocido)

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
263.83 kilocalorías	39.22 gramos	7.11 gramos	13.56 gramos	81.5 miligramos	1.39 gramos



Recetas

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Céd. Prof. 08784955
Adaptado por:
PLN Liliana García Hernández
lili_9223@hotmail.com

Hot cake de zanahoria

Preparación

1

Licúa la avena en hojuela para obtener un polvo fino tipo harina.

2

Incorpora todos los ingredientes y revuelve hasta tener una mezcla homogénea.

3

Si la mezcla está muy espesa puedes agregar un poquito más de leche.

4

Coloca un poco de la mezcla en una sartén antiadherente y cuando notes burbujas podrás voltear el hot cake para terminar de cocer.

Porciones 3

Ingredientes

- *1/2 taza de leche light
- *1 huevo o 2 claras de huevo
- *1 taza de zanahoria rallada
- *1 taza de harina de avena
- *1 cucharadita de polvo para hornear
- *1 pizca de jengibre y canela
- *2 cucharadas de nuez picada
- *1/2 cucharadita de miel
- *1 cucharadita de esencia de vainilla

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASAS	SODIO	FIBRA
156 kilocalorías	16.6 gramos	22.9 gramos	7.7 gramos	43.5 miligramos	2.3 gramos



Recetas

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Céd. Prof. 08784955
Adaptado por:
PLN Daniela Guadalupe Sánchez Rodríguez
dianwy22@hotmail.com

Cena

Tinga de jamaica

Porciones 1

Ingredientes

Flor de Jamaica	1 taza
Cebolla blanca cortada en julianas	1/2 taza
Jitomates pequeños	2 piezas
Chile verde (opcional)	1 pieza
Ajo	1 diente
Sal y pimienta	Para condimentar
Tostada homeada	2 piezas

Preparación

- Hierve la jamaica y una vez cocida escurrela, ya que esté fría deshebrala.
- Licua el jitomate con un poco de agua y sal.
- Pon la cebolla y el ajo a sofreír con un poco de aceite. Posteriormente agrega el codillo de jitomate y sazóna al gusto con sal y pimienta.
- Cuando veas el primer hervor incorpora la jamaica espolvada a que se evapore un poco el agua para que no quede con mucho codillo.

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASAS	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
134 kilocalorías	4.6 gramos	1.3 gramos	16 gramos	0.9 miligramos	5.6 gramos



Recetas

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Céd. Prof: 08784955
Adaptado por:
PLN: Daniela Guadalupe Sánchez Rodríguez
lsamy22sanchez@hotmail.com

Coiación

Smoothie energético

Porciones 1

Ingredientes

- *1/2 de taza de yogur natural
- *3 cucharadas de avena en hojuelas
- *1 cucharadita de mantequilla de cacahuete sin azúcar
- *1/2 cucharadita de jengibre en polvo
- *1 taza de fresa y blueberries
- *Canela al gusto

Preparación

- Licua todos los ingredientes y si lo sientes muy ácido puedes agregar un sustituto de azúcar.

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	PROTEÍNA	GRASA	HIDRATOS DE CARBONO	SODIO	FIBRA
258 kilocalorías	12 gramos	6.5 gramos	43.5 gramos	93 miligramos	8 gramos



Recetas

Por:

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Céd. Prof: 08784955
Adaptado por:
PLN Ximena Fernanda López Nería
xifloresca@hotmail.com

Cocina

Muffin de brócoli

Porciones 1

Ingredientes

Brócoli	1 taza
Huevo (opcional)	2 piezas
Queso Oaxaca	60 gramos
Pimienta	Al gusto

- 1 Pica el brócoli (aproximadamente de medio centímetro) para que se acomode mejor en el molde para muffins.
- 2 Pon una capa fina de queso en cada molde, después un poco de brócoli, de nuevo queso y repite así hasta que lo llenes.
- 3 Si decides agregar huevo, bate y agrega en cada molde hasta tapar el resto de los ingredientes.
- 4 Mete al horno a 180 °C por 15 minutos, en aquellos que solo llevan queso y si decides agregar huevo espera 30 minutos.

Información nutrimental por porción

ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	GRASA	SODIO	FIBRA
91 kilocalorías	1.9 gramos	9.1 gramos	5.2 gramos	104 miligramos	0.7 gramos



Recetas

LN ED Bárbara Mendoza Jiménez
Céd. Prof: 08784955
Adaptado por:
PLN Ximena Fernanda López Nerla
xiledoexia@hotmail.com

FOMENTO DE NUTRICIÓN Y SALUD, A.C., pone a su disposición:

Carteles

Sistemas

Recetarios

Glosario

Revista digital

PARA MAYORES INFORMES COMUNICATE A NUESTRAS OFICINAS:
Altata 51 Planta Baja, Col. Hipódromo Condesa, C.P. 06170, Ciudad de México,
teléfono y fax: 55 5515 1939 y 55 5272 6207
Correo electrónico: cuadernos@fns.org.mx / www.fns.org.mx

contigo en la distancia

DIABETES Y YO
Propuestas para lograr una mejor calidad de vida

Todos los viernes, 12 h (hora CDMX)

1060 AM Señal
96.5 FM Señal
Cultura Sonora Señal

CULTURA |

¿Cómo mejorar tu salud intestinal?

Lo primero que debemos saber es ¿Qué es la microbiota? Esta es una comunidad de microorganismos vivos que viven en el intestino humano; y forman una de las comunidades más pobladas, incluso más que las bacterias en el suelo. Lo que podemos decir es que los humanos somos superorganismos gobernados por esos microorganismos.

La microbiota forma parte importante en la función de la nutrición, ya que regula la inmunidad y la inflamación sistémica en todo el cuerpo humano. Sin embargo, debemos tomar en cuenta que de acuerdo con lo que comamos, podríamos provocar que ciertos microorganismos dañinos prevalezcan en nuestro organismo, viéndose relacionados con enfermedades como asma, obesidad, diabetes e hígado graso, los cuales se ven involucrados en dietas altas en grasas y hidratos de carbono.

Un par de datos curiosos: ¡Las bacterias en el intestino humano pueden llegar a pesar hasta 1.8 kg! y ¡Aproximadamente existen alrededor de 100 mil millones de bacterias en cada gramo de contenido intestinal!

Por otro lado, también es importante mencionar que las bacterias generan influencia en nuestros comportamientos, por medio de 100 millones de neuronas que reciben constantemente información de nuestro intestino y, curiosamente es por ello, que al intestino algunos le dicen que es el segundo cerebro de nuestro cuerpo.

Por lo tanto, la dieta y el estilo de vida son fundamentales para mejorar tu salud intestinal.

Llevar una dieta variada y saludable, incluye: frutas, verduras, cereales integrales y alimentos fermentados como yogur natural sin azúcar y alimentos altos en fibra, en cuanto a estos últimos, se recomienda el consumo de 30 gramos de fibra al día, ten en cuenta que si llevas una dieta baja en fibra, agregar mucha de manera repentina puede generar gases, hinchazón, por lo que, debes ir incrementando el consumo de fibra de manera gradual y beber mucha agua natural.

Elimina de tu dieta alimentos ricos en azúcar, procesados como las bebidas azucaradas y productos con alto contenido de azúcar refinada (pan dulce, pasteles, galletas, entre otros).

Reduce el consumo de carnes rojas, embutidos y aumenta el consumo de la proteína de origen vegetal (como son las semillas o las leguminosas).

Realiza una actividad física que permita tu cuerpo, lo mínimo que debe hacer una persona al día son 30 min.

Reduce tu estrés (dormir aproximadamente ocho horas, relajarse con la familia y amigos, y sobre todo, llevar una dieta variada y saludable).



Existen múltiples factores que intervienen en nuestra salud intestinal, la microbiota intestinal produce moléculas que pueden ser nocivas o beneficiosas, los macronutrientes tienen un papel fundamental en la modulación de la composición y en la actividad de la microbiota intestinal, por lo tanto, una dieta rica en fruta, verduras, cereales integrales y leguminosas favorece a una microbiota saludable, en comparación con una dieta alta en azúcares, grasas saturadas y proteínas animales que nos lleva a una microbiota no saludable.

En resumen, hay que seguir una dieta equilibrada y rica en vegetales, fibra y bajo aporte de carne rojas, como lo hemos mencionado anteriormente y recordar que, se debe evitar someterse a dietas restrictivas.

Probióticos

Los probióticos son alimentos o suplementos alimenticios que contienen microorganismos vivos beneficiosos para la microbiota intestinal, estos se pueden encontrar en alimentos fermentados y se recomienda combinarlos con prebióticos como el consumo de yogur y frutas.

Aceite de virgen extra

Este contiene un número elevado de polifenoles, beneficiosos para los microorganismos, reduciendo la inflamación.

Antibióticos

No debe haber un uso excesivo de antibióticos, ya que estos pueden matar tanto a los microorganismos malos como a los buenos.

Por último, hay que tomar suficiente agua natural, de un litro a dos litros al día y evitar bebidas carbonatadas y azucaradas.



LN Jessica Fernanda Lara Zaragoza

Nutrióloga en el Hospital Regional de Tlaxtepec, Tlaxcala
Céd. 11963978
Correo: jess.f Lara@gmail.com
lg-mail_jessifara



Referencias

- ME; J. (n.d.). Microbiota intestinal en la salud y la enfermedad. Consultado 5 de octubre de 2022, disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24298319/>
Guillot, C. C. (2020). Microbiota intestinal y obesidad en la infancia. *Revista Cubana De Pediatría*, 1-24.

Fortaleciendo mi sistema inmune

Empecemos por conocer y reconocer a nuestro sistema inmune, que es el encargado de mediar y hacer frente contra microorganismos patógenos causantes de infecciones. Su trabajo es dar una respuesta temprana específica e inespecífica contra los microorganismos y, además, es capaz de generar memoria, produciendo anticuerpos para protegernos ante una posible segunda infección: lo que conocemos como inmunización.

Sabemos también que existe una relación directa entre el estado nutricional del individuo y su estilo de vida con el funcionamiento correcto del sistema inmune; es decir, la eficacia con la que el sistema hace frente a la infección. Resulta importante entonces mencionar que algunos nutrientes contenidos en los alimentos son nuestros aliados para potenciar la efectividad. Lo recomendable sería integrar una alimentación equilibrada y consciente de los alimentos a elegir, con adecuado y suficiente aporte de proteínas, priorizando aquellas de origen vegetal, reduciendo así el consumo de carnes rojas y/o altas en grasas; hidratos de carbono complejos presentes en cereales y granos integrales, moderando a la par el consumo de azúcares simples, harinas refinadas y comida procesada con alto contenido de aditivos y sodio. Las grasas, preferentemente de buena calidad y ricas en omegas, como es el caso de los aceites vegetales, aguacate, semillas y pescado.

Para ayudar al sistema inmune podríamos aumentar también el consumo de ciertas vitaminas y minerales presentes en los siguientes alimentos:

- **Vitaminas del complejo B** que encontramos en la mayoría de alimentos de origen vegetal como verduras y frutas frescas, frutos secos, cereales integrales y leguminosas; en los de origen animal como carnes y mariscos, huevos y productos lácteos.
- **Vitamina E:** Aceites vegetales y principalmente de oliva, germinados, cereales de grano entero como pan, arroz y pastas, vegetales de hoja verde y frutos secos.
- **Vitamina C:** Potente antiviral, presente no solo en cítricos sino en alimentos como guayaba, kiwi, mango, piña, melón, fresas, pimientos, tomates y coles.
- **Vitamina A:** Productos lácteos con moderación, huevo; en verduras de colores vivos como verde, rojo, anaranjado y amarillo.
- **Minerales como zinc y magnesio:** presentes en carnes, lácteos, leguminosas, cereales integrales y huevo completo.

Además, tener en consideración el consumo de prebióticos y probióticos con la intención de mantener una microbiota saludable, la cual está también relacionada con el buen funcionamiento del sistema inmune. Un completo aporte de fibra alimentaria y, podrían incluirse o aumentar productos fermentados como el yogur, kefir, kombucha y pan de masa madre.

Lo idóneo sería tomar los nutrientes de la dieta, aunque existen situaciones donde la suplementación resultará efectiva. En tales casos, ésta será bajo supervisión y guía del médico y nutriólogo.

Otro de los pilares importantes sería realizar actividad física de manera regular, pues el sedentarismo está relacionado con la baja de defensas, condición que aumenta el riesgo de contraer infecciones o de agravarlas.

Tendremos que priorizar el ejercicio progresivo de fuerza, combinado con ejercicio aeróbico como caminar a paso ligero, trotar, nadar, o bicicleta.

Por último, y no menos importante, hablaremos de tener un sueño reparador y buen manejo del estrés; dormir de 7 a 9 horas diarias y tomar en cuenta que, a mayor estrés, mayores niveles de cortisol que se relacionan de una manera no positiva con la inmunidad. Hago énfasis aquí en que atender la salud mental es igual de importante que la salud física, en todas las etapas de la vida.

La buena alimentación, hábitos saludables de ejercicio y descanso, gestión del estrés, así como de las emociones, son clave para tener un sistema inmune resistente y una buena calidad de vida en general.



LN Zaira Rubi Galán Ura

Nutrióloga en consulta particular
(IAEM-3965)
Correo: zairagalannubi@gmail.com
IK@zairagalannubi

Por

Vida saludable

Referencias

1. Paolo T. Visión panorámica del sistema inmune. *Revista Médica Clínica Las Condes (Internet)*. 2012 [cited 1 October 2022]; 23(4):444-457. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864012703353>
2. Villaplana J, Batalla M. Nutrición y sistema inmunofisiológico. *Farmacia profesional (Internet)*. 2015 [cited 1 October 2022]; 29(6):22 - 25. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-pdf-X0213932415442091>

10 mil pasos, más allá de una cifra

Caminar es un ejercicio simple, cotidiano y que cuenta con múltiples beneficios para tu salud.

Te puede ayudar desde mejorar el funcionamiento pulmonar, mantener buenos niveles de glucosa, hasta a quemar grasa. Se trata de una actividad cardiovascular que regala salud a tus piernas, tus articulaciones, tu corazón e incluso tu mente, pues después de una caminata te sentirás despejado.

Caminar era nuestro principal mecanismo de transporte. Lo hacíamos por necesidad, no por voluntad. La disciplina no era necesaria, simplemente no había otra opción.

Con la invención de los coches, los trabajos de escritorio, los ascensores y las escaleras mecánicas todo esto cambió. Caminar se ha convertido en ese mal necesario que nos lleva de un sistema automático de locomoción al siguiente. De la puerta de casa al coche, del coche al ascensor de la oficina, del ascensor a nuestro escritorio, etc.

La caminata es una forma de ejercicio que está disponible para la mayoría de las personas. No se necesitan equipos especiales más que el calzado adecuado para caminar. Y no hay necesidad de una membresía costosa en un gimnasio.

Sin embargo, caminar como actividad física regular puede ayudar a reducir el riesgo de estos problemas de salud:

- ✓ Enfermedad cardíaca
- ✓ Presión arterial alta
- ✓ Obesidad
- ✓ Depresión
- ✓ Diabetes

Uno de los principios de la física cuántica es que no puedes observar algo sin afectarlo. En los humanos ocurre lo mismo. Nos comportamos diferente cuando sabemos que nos están vigilando. Esto desvirtúa los resultados de muchos estudios, pero también lo puedes aprovechar en tu beneficio. Solo el hecho de observar (medir) tus pasos, hará que camines más.



Una vez que hayas determinado tus objetivos, prueba estas ideas para incorporar más caminatas en tu rutina:

- ✓ **Saca a pasear al perro:** si no tienes un perro, ofrécete como voluntario para pasear perros en un refugio de animales. O combina tu actividad con el tiempo para el encuentro social acompañando a un amigo a pasear a su perro
- ✓ **Prueba la música:** una melodía animada o algo con un ritmo fuerte puede hacer que la actividad sea más agradable y motivarte a caminar más lejos o más rápido
- ✓ **Incluye a la familia:** en lugar de mirar una película por la tarde, salgan a caminar o vayan de excursión juntos
- ✓ **Ve en persona:** en lugar de enviar un correo electrónico en el trabajo, ve hasta el escritorio de tu colega
- ✓ **Camina mientras esperas:** sal a caminar en lugar de sentarte cuando llegues temprano para una cita o si estás esperando un vuelo
- ✓ **Programa caminatas durante el día laboral:** coloca recordatorios en tu calendario para hacer descansos cortos caminando que aumenten tu nivel de energía a lo largo del día. ¿Tienes una reunión con otra persona? Planifica una reunión caminando
- ✓ **Estaciona más lejos:** elige estacionamientos que estén más lejos de la entrada. Si viajas en autobús, bájate en una parada anterior a la habitual y camina el resto del camino
- ✓ **Usa las escaleras:** incluso bajar las escaleras cuenta como pasos y quema calorías

Los beneficios de caminar 10 mil pasos al día van mucho más allá de la quema de calorías, pero siempre es un extra. Dependiendo de tu peso y ritmo puedes quemar entre 250 y 500 calorías al día, nada despreciable. Recuerda además que esas calorías vienen principalmente de tus reservas de grasa y hasta el viaje más largo empieza con un primer paso.



LN ED Oscar David Romero Casique
 Coordinador Web de la Asociación
 Metropolitana de Diabetes, A.C.
 Céd. Prof: 6337872
 oscarromero@victagapfitness.com

Referencias

- <https://www.infosalus.com/salud-investigacion/noticia-beneficios-alcanzar-10000-pasos-dia-20220419114134.html>
- <https://sporcity.com.mx/blog/razones-saludables-para-lograr-10000-pasos-al-dia>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/10000-steps/oid-20317391>

¿Cuándo iniciar con el tratamiento con **AR GLP1**?

Impulsando el cambio | en diabetes



Estamos dando pasos gigantes hacia una nueva era en la historia de la diabetes y la tecnología, es en el área de salud, un claro ejemplo son los nuevos tratamientos farmacológicos y que están revolucionando el tratamiento para la diabetes.

La disponibilidad de múltiples opciones terapéuticas está produciendo profundos cambios, para ello hay que destacar el desarrollo de nuevos fármacos con novedosos mecanismos de acción y diferentes perfiles de seguridad, uno de ellos son los llamados AR GLP-1 (Agonistas del Receptor del Péptido 1 similar al Glucagón).¹

No hay que olvidar que en el tratamiento de la diabetes se tiene como objetivo asegurar al paciente una buena calidad de vida, disminuir el riesgo de complicaciones específicas (retinopatía, nefropatía, neuropatía) y de eventos cardiovasculares y renales que son su principal causa de mortalidad, es decir, con base a las necesidades de manejo y una modificación integral del estilo de vida (alimentación y ejercicio). La piedra angular del manejo de la diabetes es el control glucémico con base a la Educación y los 7 comportamientos del autocuidado.²

Los AR GLP-1 fueron introducidos para el uso clínico en el año 2005 con la vía de aplicación inyectable (vía subcutánea), sin embargo, con el paso de los años y con el conocimiento científico desde 2022 en México ya se cuenta con un medicamento de este grupo que se administra vía oral, todo gracias al empeño de profesionales de la salud que están a la vanguardia, innovación y altamente calificados y comprometidos en pro de la salud y una mejor calidad de vida para el apego al tratamiento.^{1,2}

Funcionan en dos niveles, el primero a nivel cerebral suprimiendo la ingesta de alimentos por medio del aumento de la sensación de saciedad, el segundo a nivel gastrointestinal disminuyendo el movimiento de los alimentos desde el estómago hacia el intestino. Ambas funciones dan como resultado disminución de los niveles de azúcar gracias al incremento de la secreción de insulina.^{1,2}

Te invitamos a consultar el Manual de Insulinas: una herramienta gratuita para el manejo de tu diabetes



Vida saludable

Por **Dr. EDC Christian Adonay Lugo Rodríguez**

Médico Cirujano Certificado Médico
Residente del 3er año de Medicina del
Departamento del Instituto Politécnico Nacional
Céd. Prof. 7889074
christianlugo09@gmail.com
FB/IG: christianlugo09



En DM2 además de mejorar los niveles de azúcar, también tiene otros beneficios como la reducción de peso corporal, control de la presión arterial, mejorar los niveles del colesterol y triglicéridos, así como la resistencia a la insulina. Algo muy característico es que tienen la dualidad de seguridad al corazón como de los riñones.

La ADA menciona que también las personas que viven con DM1 tienen beneficios como reducción de la Hemoglobina glucosilada del 0,4%, disminuciones de peso (cinco kilogramos) y reducciones en las dosis de insulina.^{3,4}

Al mismo tiempo una de las complicaciones agudas más frecuentes es la hipoglucemia (azúcar baja) y con el uso de estos fármacos se tiene una alta seguridad de prevenirla.

La prescripción siempre debe ser a través del médico, quien tiene las facultades y experiencia para elegir el tratamiento farmacológico con base en las guías internacionales de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) y la Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos (AACE), pero también aprobadas por instituciones que den legalidad de seguridad cardiovascular como son la FDA (Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos) y la EMA (Agencia Europea de Medicamentos).^{1,2,3,4}

Recordar que la planificación de la medicación y el comportamiento de toma de medicación deben reevaluarse a intervalos regulares (cada tres a seis meses) y ajustarse según sea necesario para incorporar factores específicos que afectan la elección del tratamiento.^{5,6,7,8}

NOTA: siempre verifica que tu médico tratante tenga título, cédula profesional y este certificado ante el consejo de su especialidad.

Es un hecho que tenemos que trabajar de una manera organizada y en equipo entre Educadores en diabetes, médicos, endocrinólogos, nutriólogos, enfermeras, psicólogos y médicos del deporte bajo un mismo idioma.



Educación en diabetes

"El buen Educador en diabetes es: "el profesional de la salud que tiene la capacidad de transformar algo muy complejo y difícil en algo sencillo y fácil"

Referencias

- 1) Diabetes Care Volume 45, Supplement 1, January 2022: S125-S143
- 2) Pratley R, Amod A, Hoff SJ, et al. PIONEER 4 investigators. Oral semaglutide versus subcutaneous liraglutide and placebo in type 2 diabetes (PIONEER 4): a randomised, double-blind, phase 3a trial. *Lancet* 2019;394:39-50
- 3) Meng H, Zhang A, Liang Y, Hao J, Zhang X, Lu J. Effect of metformin on glycaemic control in patients with type 1 diabetes: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Diabetes Metab Res Rev* 2018;34:e2983
- 4) Rico J, Doza R, Raad M, et al. Glp-1 Receptor Agonists: From their Physiological Effect on the Incretin System to their Role in Diabetic Kidney Disease. *iMedPub Journals* 2021; Vol. 17 No. 2:2

¿Qué es el duelo en diabetes?



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

PLN Arcos Martínez Citlalli Araceli

El **DUELO** es la reacción de una persona ante la pérdida de algún ser querido, animal, salud, etc. Esta noticia puede ocasionar un gran impacto en las personas recién diagnosticadas con diabetes y esto puede iniciar un proceso de duelo.



¿Qué puedo hacer si un ser querido está viviendo un duelo?

PLN Arcos Martínez Citlalli Araceli



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.



Referencias

Fuente: *International HealthCare*. "Manejo y apoyo psicológico después del diagnóstico". <http://www.internationalhealthcare.org/our-services/health-care/2022/04/01/>
 CAIFAD. "Etapas de duelo y reacciones ante el diagnóstico de diabetes". Recuperado de: <https://caifad.org.mx/wordpress/wp-content/uploads/2019/04/CAIFAD-diagnostico-diabetes.pdf>
 Recuperado con: UN ED. Magdaleno, Barahona & UN ED. Roldán Méndez
 Agosto 2022

¿Cómo va tu cierre de año?

Por fin, hemos llegado al último trimestre del año 2022. La pandemia ha sacudido las emociones, la mente y el cuerpo por casi tres años ininterrumpidos. Y lo que falta.

Han sido tiempos complicados a causa de la pandemia por SARS-CoV-2, y sus variantes. Hoy estamos adaptados a esta nueva forma de vivir, pero no del todo.

Podríamos decir que estamos más cerca de dejar esta etapa sin precedentes en nuestra historia. Razón importante para restablecer propósitos que ayuden a mantenernos sanos y fuertes para el resto del año 2022 y lo que venga.

Tedros Adhanom Ghebreyesus de la Organización Mundial de la Salud (OMS), dice que el final está a la vista. Sin embargo, el director de emergencia de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Ciro Ugarte, dice que se espera un repunte de casos asociados con el día de muertos y festejos decembrinos; además del periodo invernal que es propicio para la transmisión del virus y otras enfermedades invernales. Y recomienda a México, específicamente, no eliminar el uso de cubreboca.

Es tiempo de hacer análisis sobre los cambios que traerá a corto, mediano y largo plazo nuestras conductas positivas o negativas.

Reflexionar sobre los propósitos iniciales de año, reevaluar la forma de retomarlos y concluirlos antes de finalizar este periodo.

Recordar que la obesidad y la diabetes elevan riesgos, ambas condiciones están fuertemente vinculadas a más complicaciones por COVID-19.

La pandemia nos ha enseñado que estar sano(a) puede ser una gran protección contra las enfermedades graves. Ponerte en la mejor forma, te prepara para luchar mejor contra cualquier virus o bacteria en caso de una infección.

Algunas personas continúan presentando problemas de salud después de estar contagiados. Infórmate sobre los síntomas y factores de riesgo del síndrome post-COVID-19.

Con estas declaraciones nos queda claro que es imprescindible reflexionar y cuestionarnos sobre lo vivido en este par de años pandémicos:

¿Qué vestigios de la pandemia quedan en tu vida?

¿De qué forma piensas seguir cuidándote?

Hablando de salud mental y propuestas alcanzables, para este último periodo del año, me permitiré hacer unas sugerencias considerando que los problemas de salud mental han aumentado en los últimos dos años a causa de la pandemia, incluyendo niños(as).



Psic. ED Laura Arriano Benítez

Womens de la Federación Mexicana de Diabetes, A.C.
Cul Pro: 50022708
www.psvccidb.com.mx

Las sugerencias son las siguientes:

- ★ **Tomar tiempo necesario para abordar cualquier problema:** evitará que se agrave con el tiempo. Dejar de procrastinar será un buen propósito para concluir el año.
- ★ **Procurar autocuidado integral de salud preventiva:** esto incluye atención médica y control metabólico, atención psicológica, alimentación saludable y ejercicio constante.
- ★ **Mantener vínculos sanos con los demás:** somos seres sociales por naturaleza y prosperamos cuando estamos conectados. Así que, tómate el tiempo para acercarte a tu familia, amigos y colegas para cultivar y alimentar las relaciones.
- ★ **Ahorrar y mejorar los estados financieros:** tomar decisiones asertivas para una economía saludable. Valorar si tus compras son necesarias e indispensables, pregúntate si en verdad lo necesitas o no.
- ★ **Ser cooperativo en toda situación:** el cuidado de los demás está codificado en nuestro ADN para preservar la especie humana. El COVID-19 fue la tercera causa de muerte en 2020, pero esto sucedió por la falta de escucha y cooperación.

Para concluir es importante que revisemos los propósitos de inicio de año, retomemos los que quedan pendientes para darles seguimiento y verlos realizados antes de concluir este periodo del 2022. Y así poder empezar el próximo año 2023 con nuevos bríos, proyectos y propósitos.

**Sigue cuidándote y recuerda cuidar de todos...
Hasta la próxima :)**

Referencia

Respuesta de la OMS a la Comisión sobre la COVID-19 de The Lancet.
<https://www.who.int/es/news/item/15-09-2022-who-responds-to-the-lancet-covid-19-commission>



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

¿HIPOGLUCEMIA?

PLN Citlalli Arcos Martínez

La hipoglucemia es la disminución de glucosa (azúcar en la sangre), generalmente por debajo de los 70 mg/dL; este bajo nivel de glucosa puede interferir en el buen funcionamiento del organismo.

¿Cómo puedo saber si presento una hipoglucemia?

✓ Mide tus niveles de glucosa con ayuda de tu glucómetro



Hipoglucemia leve-moderada: sudoración fría, temblor, nerviosismo, ansiedad, palpitaciones, dolor de cabeza, hambre súbita y palidez



Hipoglucemia grave: se presenta confusión, dificultad para hablar, visión borrosa o doble, convulsiones, somnolencia, pérdida del conocimiento o coma

¿QUÉ HACER PARA PREVENIR UNA HIPOGLUCEMIA?



Federación Mexicana de Diabetes, A.C.

PLN Citlalli Arcos Martínez

- ⚠ Respetar el horario de comidas
- ⚠ Si deseas aumentar la intensidad del ejercicio, consulta antes a tu médico y nutriólogo
- ⚠ Consumir la cantidad adecuada de hidratos de carbono
- ⚠ Medir tu glucosa frecuentemente

kit de emergencia

<p>Ⓧ Glucagón No congelar</p> 	<p>Ⓧ Glucómetro Monitorear constantemente los niveles de glucosa</p> 
<p>Ⓧ Insulina Proteger del calor y la luz directa del sol</p> 	<p>Ⓧ Lancetero y tiras reactivas Mantener las lancetas cerradas y revisar fecha de caducidad</p> 
<p>Ⓧ Identificación ID con nombre, condiciones, alergias, medicación y teléfono de emergencia</p> 	<p>Ⓧ Hidratos de carbono de lenta absorción Leche, barra de cereal</p> 
<p>Ⓧ Agujas/jeringas No reutilizar</p> 	<p>Ⓧ Hidratos de carbono de rápida absorción Dulces, pastillas de glucosa, azúcar en polvo, jugos de caja</p> 

Referencias

Mayo Clinic. Hipoglucemia. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/temas/condiciones/hipoglucemia/symptoms-causes/syc-20373509>
Hypoglycaemia. International Diabetes Federation (IDF). Disponible en: <https://www.idf.org/es/actividad/care-prevention/hypoglycaemia.html>
Revisado por: LM ED Magdalena Sánchez & LM ED Barbara Mendosa

Septiembre 2022

Índice y carga glucémica. ¿Cómo afecta el control glucémico?

El índice glucémico (IG) es la velocidad con la que un alimento eleva los niveles de glucosa en sangre. Los alimentos con IG alto son los que pueden favorecer que se presenten picos altos de glucosa en sangre de forma rápida. Hay que moderar el consumo de este tipo de alimentos, por ejemplo, hidratos de carbono simples sin fibra, sin grasa y sin proteína.

Prefiere aquellos alimentos con un IG medio o bajo ya que no provocarán picos altos en tus niveles de glucosa, estos son aquellos que tienen mayor cantidad de fibra o grasa.



El índice glucémico hace referencia a un solo alimento, sin tomar en cuenta la cantidad. Este término por sí mismo te ayudará a identificar la frecuencia o el momento en el que puedes consumirlo, por ejemplo, aquellos de alto índice glucémico, como el azúcar de mesa, sería recomendable consumirlo con poca frecuencia o en casos de hipoglucemia. En este caso sabemos que consumir verduras no nos ayudaría a aumentar la glucosa por el bajo contenido de hidratos de carbono y por su bajo IG.

LN EDC Claudia Angélica Rutz Salas
 Nutrióloga en consulta particular
 Céd. Prof: 10880590
 claurutz@hotmail.com
 Ig: @educacion.en.diabetes



Lo contrario sucedería cuando tus glucosas han estado elevadas, en ese momento sería más conveniente consumir alimentos con moderado o bajo índice glucémico para favorecer que se establezcan tus niveles.

Carga glucémica

La carga glucémica (CG) se calcula a partir del índice glucémico, teniendo en cuenta los hidratos de carbono que contiene una determinada cantidad de alimento; se calcula de la siguiente manera:

Carga glucémica: Índice glucémico X gramos de hidratos de carbono en una porción de alimento /100

Esto quiere decir que la velocidad y el impacto que tendrán los alimentos en tus niveles de glucosa después de consumirlos se puede alterar por la cantidad y/o la combinación de alimentos.

Calcular la carga glucémica de todos los tiempos de alimentación de todos los días, además de realizar el conteo de carbohidratos puede ser exhaustivo, pero te tenemos buenas noticias...

Puedes quedarte con dos reglas generales:

- 1 Modera la cantidad que consumes de alimentos con alta CG. Puedes incluirlos de vez en cuando en tu alimentación, pero en cantidades pequeñas (consulta con tu nutriólogo(a) y si te quedas con hambre puedes incluir mayor cantidad de alimentos con CG media o baja
- 2 Los alimentos con alta carga glucémica deben comerse solos en caso de hipoglucemia. En condiciones normales es altamente recomendable que siempre mezcles un alimento con carga glucémica alta con uno de baja CG, esto te ayudará a disminuir la velocidad de absorción

Para conocer la lista detallada de índice glucémico, busca en el navegador de tu preferencia las "tablas internacionales de índice glucémico y carga glucémica". Si tienes dudas recuerda consultarlo con tu nutriólogo(a) o endocrinólogo(a).

¡Y ahora sí! Ya estás listo para mejorar tu control glucémico.



Referencias

- Índice glucémico y diabetes. (2020, 18 octubre). Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos. Recuperado 15 de noviembre de 2021 de <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000941.htm>
- Federación Mexicana de Diabetes AC. (2015, 6 octubre). ¿Qué es el índice glucémico y carga glucémica? Recuperado 13 de noviembre de 2021 de <https://fmd diabetes.org/que-es-el-indice-glucemico-y-carga-glucemica/>
- Fundación para la Diabetes. (2012, 1 septiembre). El índice glucémico de los alimentos. Fundación para la diabetes. Recuperado 14 de noviembre de 2021 de <https://www.fundaciondiabetes.org/general/articulo/47/el-indice-glucemico-de-los-alimentos>



**DIABE
TEENS**

HABLEMOS DE DIABETES TIPO 1

Suscríbete en YouTube y dale like

FMDIABETES



Federación Mexicana
de Diabetes, A.C.

12 Cuidados de la Piel

PLN Daniela Sánchez

1. Usa siempre bloqueador solar



2. Si estás expuesto constantemente a los rayos del sol utiliza gafas y sombrero



3. Humecta tu piel, especialmente tus pies para prevenir picazón y/o aparición de grietas



4. Evita que tus pies estén húmedos por periodos largos y cambia de calcetines si es necesario



5. En caso de uñas enterradas, infecciones, hongos o heridas consulta a tu médico



6. Antes de meterte a la regadera revisa la temperatura del agua para evitar quemaduras



7. Seca muy bien la piel después del baño y en caso de ser necesario aplica talco en áreas donde la piel se irrita con facilidad como ingles, axilas y dedos de los pies



8. Verifica que no quede agua entre los dedos del pie, así evitarás humedad y formación de hongos



9. Bebe por lo menos dos litros de agua al día y consulta a tu nutriólogo



10. Utiliza zapatos cómodos



11. Mantén tus niveles de glucosa en sangre dentro de las metas de control



12. Visita regularmente a tu dermatólogo



Referencias

Fuente: Platonoff, D. A. (s.f.). Manejo Avanzado de Heridas. Obtenido de <http://www.curaciondeheridas.mx/2014/03/cuidados-de-la-piel-en-los-pacientes-con-diabetes/>

Revisado por: LN ED Magdalena Sánchez, LN ED Bárbara Mendoza

OCTUBRE 2022

¿Qué alimentos y bebidas evitar *si tienes* SOP?

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una condición hormonal muy frecuente entre las mujeres en edad reproductiva. Se caracteriza por el desarrollo de quistes (pequeñas acumulaciones de líquido) en los ovarios, ovulación reducida (oligo-anovulación), ciclos menstruales irregulares y niveles elevados de hormonas masculinas (hiperandrogenismo). Esto último se manifiesta con crecimiento excesivo de vello (hirsutismo) en zonas donde no suele aparecer, o bien en lugares que son más típicos del hombre (labio superior, patillas, barbilla, pecho, muslos o espalda). También puede ocasionar acné, alopecia e infertilidad.

Realmente se desconoce la causa exacta del SOP, por ello se dice que es una afección compleja originada por diversos factores como la genética (familiar), o ambientales, así como la mala alimentación y el sedentarismo.

Con frecuencia, las mujeres con SOP presentan problemas metabólicos como obesidad y resistencia a la insulina (producción excesiva de la sustancia que regula el azúcar en la sangre), lo que aumenta el riesgo de desarrollar Diabetes tipo 2, hipertensión, dislipidemia (aumento de colesterol y triglicéridos en sangre) y enfermedades cardiovasculares.

Por esta razón, el principal tratamiento es llevar a cabo un estilo de vida saludable; una de las estrategias consiste en evitar alimentos con alto índice glucémico (IG, se refiere al efecto que tienen los alimentos de elevar el azúcar en sangre) ya que facilitan la subida del azúcar en la sangre y, por consiguiente, una mayor producción de Insulina; en otras palabras, alimentos o bebidas ricos en hidratos de carbono, pues favorecen la resistencia a la Insulina.



Dr. Fermín Avendaño Álvarez
 Maestro en Nutrición Aplicada
 Especialista en Obesidad y Comorbilidades
 Docente en líneas de grado para el Hospital
 Benito Juárez García / Céd. Prof. 12883362
 @gSalud7confianza
 Facebook 7 con Fermín Avendaño

Vida saludable

Como regla general, cuanto más maduro, cocido o procesado esté un alimento, mayor será su IG y mayor daño puede ocasionar. En este sentido, quiero mencionar algunos alimentos y bebidas que se deben evitar si o sí:

- Azúcar, mermeladas o miel
- Dulces, panes, pasteles, galletas y golosinas
- Harinas y cereales refinados: pan blanco, arroz blanco, cereales azucarados y avenas instantáneas
- Zumos de fruta, jugos, licuados y refrescos

Ahora bien, ya he comentado aquello que debes evitar, pero ¿qué puedes hacer para eliminar o minimizar los síntomas si vives con esta condición? Aquí te dejo algunas recomendaciones que sin duda te ayudarán:

- Disminuir el consumo de alimentos ricos en "grasa mala" (mantequilla o manteca, aceite de coco, embutidos y carne de cerdo). Mejor cámbialos por "grasa saludable", esta se puede encontrar en frutos secos, semillas, aguacate y aceite de oliva
 - Prefiere carne de pollo y pescado asado, cocido o al horno
 - Consume alimentos ricos en fibra (frutas y verduras crudas y de temporada)
 - Realiza actividad física al menos 30 minutos al día para mantener un peso saludable, niveles adecuados de colesterol, triglicéridos, glucosa en sangre y presión arterial.
- Además, esto te ayudará a reducir el estrés

El SOP puede afectar diferentes áreas de la vida; sin embargo, con cambios en el estilo de vida, las mujeres con esta condición pueden sentirse plenas y saludables.

Ante cualquier duda consulta siempre con tu médico(a), nutriólogo(a) y/o Educador(a) en diabetes de confianza para recibir una atención personalizada.

Recuerda, prevenir es salud y algo más...

Referencias

- Szczuko M, Kikul J, Szczuko U, Szydłowska I, Nawrocka-Rulkowska J, Ziętek M, Verbanac D, Szabo L. Nutrition Strategy and Life Style in Polycystic Ovary Syndrome-Narrative Review. *Nutrients*. 2021;13(7):2452.
- Kozemi M, Hadi A, Pierson RA, Lujan ME, Zello GA, Chiswick PD. Effects of Dietary Glycemic Index and Glycemic Load on Cardiometabolic and Reproductive Profiles in Women with Polycystic Ovary Syndrome: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Adv Nutr*. 2021;12(1):161-176.
- Lijn SS, Hulthuis SK, Van Ryswyk E, Norman RJ, Teede HJ, Moran LJ. Lifestyle changes in women with polycystic ovary syndrome. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019;3(3):1-92.

¡Quérete, infórmate y actual!

Asociaciones Mexicanas de Diabetes

Asociación Mexicana de Diabetes en Baja California, A.C.
Calletera No. 420 Terrazas de Miraflores
Sección Monumental Playas
C.P. 22004 Tijuana, Baja California
Tel: 664 830 8000
Correo: bca@fmdibates.org
Presidenta: Lic. Oscar Esteban Sarmiento Hernández
Presidente Médico: Dr. Miguel Ángel Méndez Vidarovic

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C.
Urueta 3401, Loc. Dase, C.P. 31000
Chihuahua, Chihuahua
Teléfono: 614-435-4087
Correo: amochihuahua@fmdibates.org
Presidenta: LEM Patricia Vargas Conde
Presidente Médico: Dr. Luis Enrique Vega Carillo

Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua Capítulo Chihuahua, A.C.
Calle 20 No. 1800
Col. Santa Rita, C.P. 31020, Chihuahua
Chihuahua, Tel: 614-430-3000
Correo: capchihuahua@fmdibates.org
Presidenta: Dra. Gloria Chong de Peña
Presidente Médico: Dr. Miguel Ángel Méndez Gómez

Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Laguna, A.C.
Militario López Ortiz Plaza Hipermart social
No. 31, Col. Granjas San Felipe, C.P. 27000
Torreón, Coahuila
Tel: 675-722-6334
Correo: jalaguna@fmdibates.org
Presidenta: Sr. Carlos Occelot Villareal Zambrano
Presidente Médico: Dr. Miguel Agustín Moreno Hernández del Castillo

Asociación Mexicana de Diabetes en Durango, A.C.
Francisco de Baza No. 1200 A Oriente
Zona Centro, C.P. 34000 Durango
Durango, Coa. 044-916-5221
Correo: durango@fmdibates.org
Presidenta: Sr. Araceli Villalobos Acosta
Presidente Médico: Dr. Julián López Domínguez

Asociación Metropolitana de Diabetes, A.C.
Ericko Justino Baz No. 50 piso 31 Centro
del Haceramiento, Lomas del Río en el
Business Center, Col. Independencia, C.P.
53530 Naucapán de Juárez, Estado de
México
Tel: 5234-8542
Correo: metropolitana@fmdibates.org
Presidenta: Lic. Mónica Daniela Reyes Velázquez
Presidente Médico: Lic. NME David Gutiérrez Jiménez

Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Estado de México, A.C.
Av. Sedesol Lote 11, Manzana 26
Col. Federal Bureoquia, C.P. 57777
Neuquén de Juárez, Estado de México
Tel: 2221-0528 ext. 4
Correo: mexquien@fmdibates.org
Presidenta: Lic. María Alicia Villaseca Cortez

Gen Diabetes Si Se Puede, I.A.P.
Calle de Capistrano No. 30, Col.
Revolución, C.P. 53411 Neoloma de
Juárez, Estado de México, Tel: 664-9995 /
5548906281 / 5544934541
Correo: condis@geneducacion@fmdibates.org
Presidenta: Lic. Ana Laura Landi Ramírez

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato, A.C.
Paseo de las Águilas No. 62, Col. San Jacinto
C.P. 37530 León, Guanajuato
Tel: 477-713-0055 / 477-937-3450 /
477-954-0750
Correo: guanajuato@fmdibates.org
Presidenta: Dra. Georgina Caro del Río
Presidente Médico: Dr. Fernando Méndez Alfaro

Asociación Mexicana de Diabetes Santa Fe de Guanajuato, A.C.
Camino a San José de Carera Km 7.5,
contra estación Universidad de Santa Fe
Col. Lomas del Padre, C.P. 36000,
Guanajuato, Guanajuato
Tel: 477-734-8529
Correo: capguanajuato@fmdibates.org
Presidenta: Dra. Nila Montz Arroyo Boyce
Presidente Médico: Dra. Brenda Sabero Contreras

Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Capítulo Valle de Santiago, A.C.
Hermoso Colegio Militar No. 11 Interior A
Zona Centro, C.P. 36200, Valle de
Santiago, Guanajuato, Tel: 477-790-0521
Correo: valledesantiago@fmdibates.org
Presidenta: Dra. Silvia Elisa Castro Salmerón
Presidente Médico: Dr. Iván Rico Rodríguez

Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C.
Chasco 11, Col. Progreso
C.P. 39350 Acapulco, Guerrero
Tel: 744-405-1509 / Cel: 744-131-8000
Correo: guerrero@fmdibates.org
Presidenta: Lic. María Francisca Flores Pineda
Presidente Médico: Dr. Gerardo J. González Gilón

Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.
Olivo No. 2430, Col. Del Priero
C.P. 46500 Guadalajara, Jalisco
Tel: 33-3656-4304
Correo: jalisco@fmdibates.org
Presidenta: Dra. Ernestina Gómez Luján
Presidenta Médica: Dra. María de Lourdes Sánchez Aldama

Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C.
Paseo J. Casa 2032 E, Col. U.H.E. Roma
Tercer, C.P. 62570 Toluca, Morelos
Tel: 777-343-0000
Correo: morelos@fmdibates.org
Presidenta: Lic. Alberto Medina Ranauf
Presidente Médico: Dr. Claudia Acosta Rivera

Asociación Mexicana de Diabetes en Nayarit, A.C.
Bogotá # 90, Fracc. Ciudad del Valle
C.P. 63457 Tepic, Nayarit, Tel: 31-459-2335
7491, 31-407-2600
Correo: nayarit@fmdibates.org
Presidenta: Lic. María Magdalena Robles Gil
Presidente Médico: Dr. Jorge Ramírez Bustamante Martínez

Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.
Modesto Amador No. 3040 Rosales
Col. Centro, C.P. 64000 Monterrey, N.L.
Tel: 81-83-43-06-83, 81-83-43-06-92
Correo: nuevoleon@fmdibates.org
Presidenta: Dra. Alejandra Guzmán Rangel
Presidente Médico: Dr. René Rodríguez Saldivar

Asociación Mexicana de Diabetes en San Luis Potosí, A.C.
Recurrente Médicos No. 270,
Col. El Dorado
C.P. 78270, San Luis Potosí, S.L.P.
Tel: 444-861-5028
Correo: sanluispotosi@fmdibates.org
Presidenta: Dra. Dolores Lara Ortiz
Presidente Médico: Dr. Javier Sáiz Gómez

Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Sinaloa, A.C.
Av. Colón 128-A, Col. Centro General,
C.P. 83000 Múrida, Sinaloa
Tel: 669-9400708
Correo: sinaloa@fmdibates.org
Presidenta: Lic. Jorge Alberto Barrios Ortega
Presidente Médico: Dr. Manuel Antonio Cervera Carra

Asociación Sonorense de Diabetes, I.A.P.
General PVA #25 Eje. Ochoy Alvarado
Colonia Belderrama, C.P. 85100, Hermosillo,
Sonora, Tel: 01 662 212 0790 Cel: 662 410-
4247
Correo: electoson@sonora@fmdibates.org
Presidenta: Lic. Yadrastala Martínez Solís
Presidente Médico: Dr. Gabriela García Gilón

Fundación Chahely, A.C.
Av. Lic. Benito Juárez Pte. 252 B, Col.
Obrero,
C.P. 20800 San Juan del Río, Querétaro
Tel: 477-688-0528
Correo: fundacionchahely@fmdibates.org
Presidenta: Dra. Adriana Isabel Guerrero Pacheco

Asociación Chihuahuense de Diabetes, Mañá Sana, A.C.
Río de la Paz, Col. Mirador
C.P. 31000 Chihuahua, Chihuahua
Tel: 614-430-4307
Correo: mañasana@chihuahua@fmdibates.org
Presidenta: LEM Patricia Vargas Conde
Presidente Médico: Dra. Dolores Sánchez Hernández

Consejo Directivo
Presidenta Fundadora:
María Levy de Alva
Presidente del Consejo Directivo:
CPC Fernando Ascariani Hurtado
Presidente Médico:
Dr. José E. Camacho Acediano
Vicepresidenta:
Lic. María Magdalena Robles Gil
Tesorera:
Lic. Alejandra Morales Palatos
Secretaria:
Lic. Ruth Weber Drauschwenger
Vocal:
Lic. Francis Flores Flores
Vocal:
María Emma Moja Oropeza
Vocal:
C.P. Juan José Inzúbal Lagambro
Vocal:
Dr. Hector Sánchez Mungos

Staff FMD
Lic. Gisela Ayala Téllez
Dirección Ejecutiva:
C.P. Alma Lucía Cortés Rodríguez
Gerencia Administrativa:
Lic. Tania Pizarro Mochales Cuello
Gerencia de Comunicación y Relaciones Públicas:
L.N.E.D. Mónica Ivonne Hurtado González
Gerencia Académica:
L.N.E.D. María Magdalena Sánchez Hiriola
Coordinación de Nutrición:
L.N.E.D. Bárbara Méndez Jiménez
Coordinación Digital:
Lic. Alejandro Sánchez Chaverría
Coordinación Editorial:
Ivonne Píngel
Coordinación de Asociaciones:
Lic. Luis Enrique Torres Pérez
Coordinación de Diseño:
Lic. Silvia Gabriela García
Coordinación de Talento Humano:
Lic. Dalva Viviana Martínez
Coordinación de Educación Continua:
Selene Rodríguez Sánchez
Recepción:
Lic. José Antonio Martínez Palma
Auxiliar Contable:
Karla Yaremi Pacheco Gilim
Auxiliar Académica:
Ángel Sánchez
Logística:

Consejo Consultivo 2008-2012
Presidenta: E.D. María Elena Mota Oropeza
Presidente Médico: Dr. Antonio González Chávez
2012-2014
Presidenta: Lic. Claudia Helena Durán González
Directora Médica: Dra. Guadalupe Fabila San Miguel
2014-2016
Presidenta: Lic. M. Arturo Martínez Barrios
Directora Médica: Dr. Jorge Humberto Moreno García

2016-2018
Presidenta: C.P. Juan José Inzúbal Lagambro
Vicepresidente médico: Dr. Daniel Bustamante Martínez
2018-2020
Presidenta: C.P. Juan José Inzúbal Lagambro
Presidente médico: Dr. Hector Sánchez Mungos

La Federación Mexicana de Diabetes, A.C., tiene como misión:
"Educación para una mejor calidad de vida de las personas que viven con diabetes y sus familias".



¡CONOCE NUESTRA OFERTA EDUCATIVA!

Diplomado de Formación de Educadores en diabetes:

Dirigido a profesionales de la salud que deseen adquirir conocimientos y habilidades para proveer a las personas que viven con diabetes las herramientas necesarias para un adecuado manejo de su condición de vida, tomando decisiones informadas.

¿Qué aprenderás?

- Generalidades de diabetes
- Obesidad y tipos de diabetes
- Las emociones y su impacto en la diabetes
- Actividad física y alimentación
- Automonitoreo, tratamiento farmacológico y quirúrgico de la diabetes
- Complicaciones de la diabetes
- Programa educativo para una intervención exitosa.

Cada uno de los temas serán abordados desde la importancia que tiene la educación en salud para las personas con diabetes.

Diplomado de Facilitadores de Educación en diabetes:

Si vives con diabetes y/o conoces a alguien a quien quieras apoyar sin ser profesional de la salud, este diplomado está diseñado para ti. Ya que aprenderás de manera más clara los conceptos, el manejo y complicaciones de esta condición, además, desarrollarás habilidades que te permitirán entender la diabetes desde otra perspectiva.

¿Qué aprenderás?

- Generalidades de la diabetes
- Conocimientos básicos en el área de nutrición y alimentación enfocados en diabetes
- Ejercicio en personas con diabetes
- Generalidades de medicamentos orales e inyectables
- Conocimientos básicos sobre hipoglucemia, hiperglucemia, días de enfermedad y otras situaciones especiales
- Conocimientos básicos de las complicaciones crónicas en las personas con diabetes. Entre muchos otros
- Automonitoreo, tratamiento farmacológico y quirúrgico de la diabetes
- Complicaciones de la diabetes
- Programa educativo para una intervención exitosa

Cursos de actualización:

Dirigidos a profesionales de la salud educadores en diabetes que busquen capacitación y actualización constante sobre esta condición de vida.

Nuestra oferta educativa es impartida por un grupo especializado de profesionales de la salud como médicos, nutriólogos, psicólogos, odontólogos, educadores en diabetes y expertos en el tema.

*Se cuenta con un profesor titular y varios profesores adjuntos.
**Se emite diploma con aval académico universitario.

Mantente al pendiente de las fechas e inscripciones en las redes sociales de la FMD

Para mayores informes llama al (55)55114200 o escribe un correo a e.continua@fmdibates.org

