

CARTILLA

Vive en equilibrio

Controla tu azúcar y eleva tu bienestar

Esta cartilla está dirigida a todas las personas diagnosticadas con diabetes o que tienen algún riesgo de desarrollar esta enfermedad. Aquí encontrarás recomendaciones claras y prácticas que te ayudarán a despejar dudas sobre cómo alimentarte saludablemente, controlar tu azúcar, mejorar tu bienestar y prevenir complicaciones.

**Tu salud está en tus manos.
Cada decisión cuenta.**

Recuerda que la alimentación es la pieza clave en el manejo de tu enfermedad, ya que los hábitos de alimentación que tengas son los que determinan los niveles de azúcar en la sangre (Glicemia) y reflejan su comportamiento en el tiempo (Hemoglobina glicosilada).

Después de leer esta cartilla y poner en práctica estos consejos, tendrás mayor claridad sobre cómo alimentarte en casa con ingredientes que consumes habitualmente y lo más importante, vas a aprender a controlar tu diabetes.

Entender la diabetes es el primer paso:

La diabetes es una enfermedad en la que el nivel de azúcar en la sangre se mantiene elevado porque el páncreas no produce suficiente insulina o el cuerpo no la utiliza adecuadamente.

Cuando el azúcar permanece alto durante mucho tiempo, puede afectar órganos importantes como:

El corazón, los ojos, los riñones, los nervios.

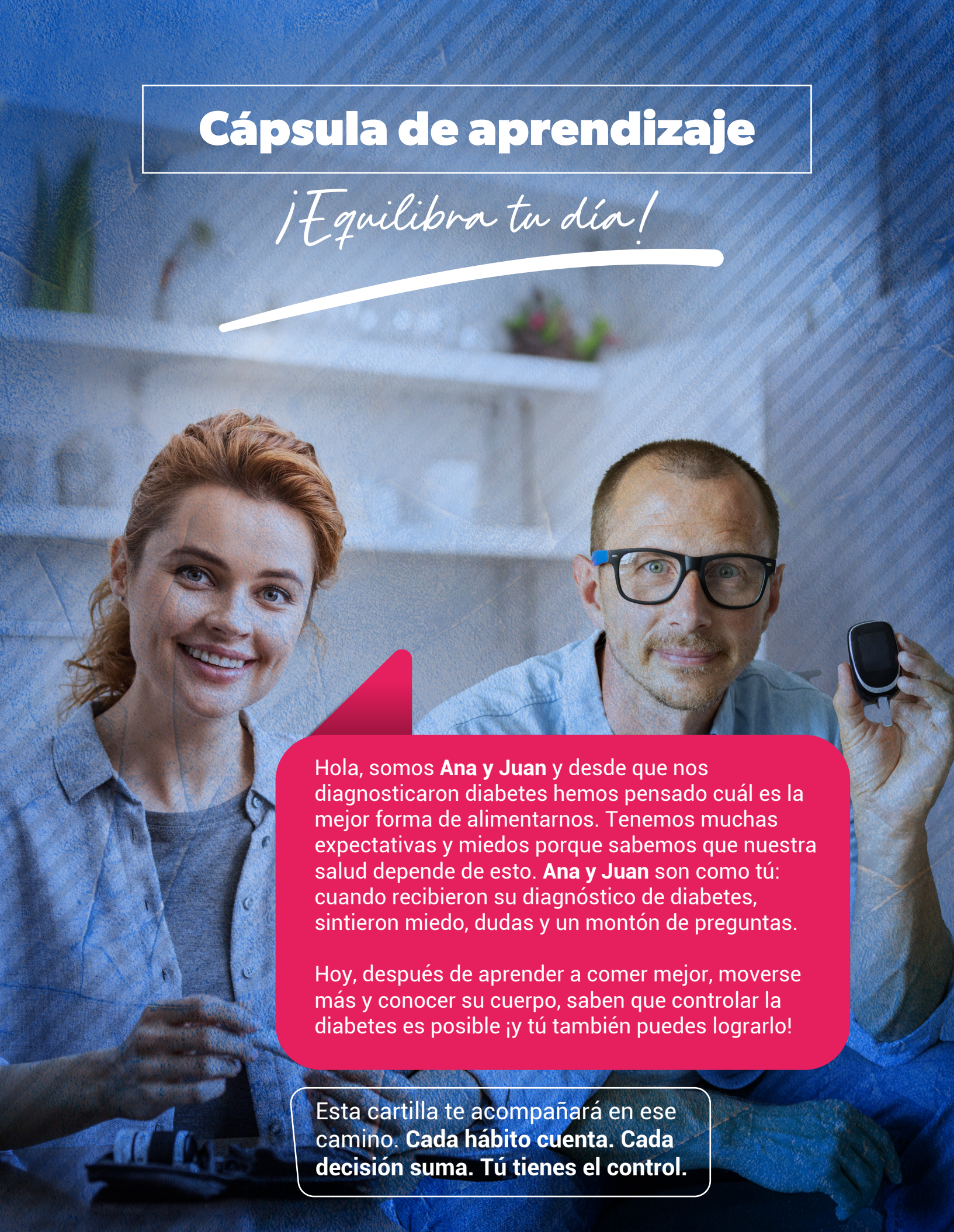


En esta cartilla encontrarás recomendaciones de alimentación generales para pacientes con diagnóstico confirmado de diabetes o en riesgo de padecerla.

¡RECUERDA! es importante que consultes con tu nutricionista de manera individual si hay modificaciones en tu plan de alimentación, ya que es el profesional de salud quien sigue tu proceso y conoce tus requerimientos y necesidades.

Cápsula de aprendizaje

¡Equilibra tu día!



Hola, somos **Ana y Juan** y desde que nos diagnosticaron diabetes hemos pensado cuál es la mejor forma de alimentarnos. Tenemos muchas expectativas y miedos porque sabemos que nuestra salud depende de esto. **Ana y Juan** son como tú: cuando recibieron su diagnóstico de diabetes, sintieron miedo, dudas y un montón de preguntas.

Hoy, después de aprender a comer mejor, moverse más y conocer su cuerpo, saben que controlar la diabetes es posible ¡y tú también puedes lograrlo!

Esta cartilla te acompañará en ese camino. **Cada hábito cuenta. Cada decisión suma. Tú tienes el control.**

¡Al despertar, a desayunar!

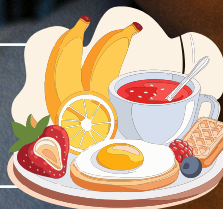
Desayunar ayuda a mantener tus niveles de glucosa estables durante la mañana y evita los picos bruscos de azúcar. Tu primera comida del día es una oportunidad para empezar con energía, equilibrio y mejores decisiones. No la saltes.

Según la Asociación Americana de Diabetes:

"El desayuno es una de las comidas más importantes del día, ya que debemos dotar a nuestro cuerpo de la energía necesaria para afrontar el día."

Saltarse esta comida puede afectar tus niveles de azúcar.

Te contamos algunas opciones de alimentos que puedes incluir en tu desayuno:



- Bebidas con leche baja en grasa (descremada), como cacao en polvo, cocoa, café, chocolate sin azúcar o té.
- Avena o yogur sin dulce.
- Evita jugos naturales y bebidas industrializadas.
- Siempre incluye un alimento proteico, puedes escoger queso bajo en grasa, huevos, caldo de pollo, carne o pescado. Recuerda optar por cortes magros, sin partes grasas ni piel en la carne, el pollo y el pescado.
- Mantén un consumo variado de frutas y verduras en el día (5 porciones). Recuerda una porción equivale a una unidad (banano, manzana, mandarina, pera, entre otras) o un plato pequeño (papaya, mango, melón, piña, entre otros).
- 1 unidad de arepa delgada, 1 pan integral, 2 tostadas integrales, 3 galletas integrales, 2 pancake pequeños de avena, 1 tortilla integral o 1 arepa hecha en casa.

Refrigerios saludables

Si sientes hambre entre comidas principales, puedes elegir un refrigerio saludable.

♥ Los refrigerios ayudan a evitar pasar demasiadas horas sin comer, lo que puede producir bajones de azúcar (hipoglucemias) o, por el contrario, aumentos de azúcar por comer en exceso después.

♥ Prefiere opciones sencillas, ricas en proteína o fibra, que te ayuden a mantener tu energía y tus niveles de azúcar estables durante el día.

Puedes escoger 1 o 2 por cada tiempo intermedio que realices:



Bebida en leche descremada, yogur o avena sin dulce.



2 tajadas de queso bajo en grasa (tipo pera o mozzarella).

Frutos secos como maní, nueces o pistachos (1 puñado o paquete individual). Evita las mezclas con confitados o coberturas dulces.



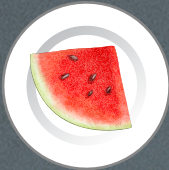
1 fruta individual o un plato pequeño de fruta picada.



¡Llegó la hora del almuerzo!

Incluye una porción de vegetales, de proteína y de carbohidrato (harina), como se muestra en la imagen. A continuación, encontrarás las recomendaciones de métodos de cocción y la cantidad de porción a servir:

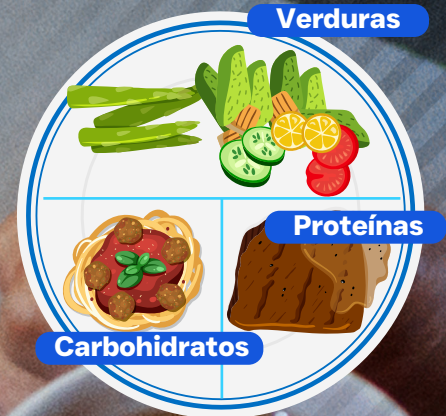
Este es un ejemplo de cómo puedes servir tu plato del almuerzo:



- Porción de fruta.
- Vaso de agua/bebida saludable.
- Plato con 3 fracciones siendo la de las verduras un 60%, los carbohidratos 20% y la de proteínas 20%.

Medidas

Una mano empuñada	1 pocillo	Taza	240 cc	
Dos palmas ahuecadas	1 taza	Pocillo	200 cc	
Una palma ahuecada	1/2 pocillo	Vaso	210 cc	
Dos pulgares juntos	1 cucharada			



- **Equilibrar las porciones es una de las herramientas más efectivas para sentirte bien y mantener el control.**

Verduras y hortalizas



Evitar someterlas a altas temperaturas, por el contrario, cocerlas al vapor con poca agua, así como salteadas con poco aceite. En lo posible, las verduras no deben quedar blandas, así que es ideal cocinarlas por un tiempo de 5 a 10 minutos máximo.

Ejemplo: Calabaza, guisantes, espinacas, champiñones, lechuga, rábanos, pepinos, zucchini, berenjena, tomate, zanahoria, habichuelas, acelga, ahuyama y apio.

La porción de verdura caliente o ensalada fría corresponde a la mitad del plato.

Los carbohidratos están en panes, harinas (papa, yuca, plátano, arroz), frutas, granos (fríjoles, lentejas, garbanzos) y dulces. Todos ellos pueden subir tu azúcar, por eso es importante cuidar la porción.

Proteínas



Escoger un método como salteado, con poco aceite y dejar de 3 a 5 minutos por cada lado. También se puede preparar en sudado con verduras o al horno.

Ejemplos: Pollo sin piel, carne de res o de cerdo, pescados, atún en agua, huevos y queso. Puedes utilizar proteína vegetal como fríjoles, lentejas o garbanzos.

La porción equivale a la proteína que quepa en 1/4 del plato.

Harinas



Harinas como la papa, yuca o plátano, se pueden consumir en porción pequeña, sin exceso de cocción. Recuerda que, es mejor que consumas la papa con cáscara y evites que el alimento se deslíe en el agua de cocción, también puedes cocinarlas al horno o al vapor.

La porción equivale a la cantidad de harinas que quepa en 1/4 del plato.

Bebidas



Acompaña tu almuerzo con una bebida caliente preferiblemente infusión de aromática o té o 1 vaso de agua natural o saborizada con frutas (no prepares jugos)

7 onzas



¡Es tiempo de cenar!

Evita comer muy tarde, ten presente que tu cena puede ser similar al desayuno (cena liviana) o una porción pequeña del almuerzo., esto dependerá de tus hábitos y el plan de alimentación que estés siguiendo con tu nutricionista. Recuerda siempre incluir la proteína.

Cápsulas de aprendizaje

¡Equilibra tu día!



En lo posible, toma entre 1.5 y 2 litros de agua en el día.



La fruta la debes consumir en porciones enteras o en trozo y no en jugo.



Recuerda que no hay restricción en el consumo de frutas, solo cuida la porción y evita aquellas que estén muy maduras.



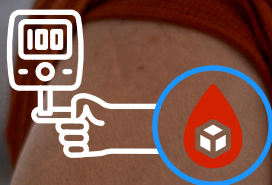
Consume doble porción de verdura fría y una caliente.



Realiza mínimo 30 minutos de ejercicio diario, lo cual es vital para complementar el efecto de la adecuada alimentación y te ayudará a modular el estrés y mantenerte activo.

¡Tu meta de control es vital!

La alimentación influye directamente en los niveles de azúcar en sangre (glicemia) y en su comportamiento en el tiempo, reflejado en la hemoglobina glicosilada (HbA1c) que muestra cómo ha estado tu azúcar en los últimos 3 meses.



Monitorea tu glucosa:

mídela en ayunas entre 1 a 2 horas después de comer. Esto te permite identificar picos, prevenir complicaciones y mejorar tu control.

¡Te acompañamos a cumplirla!

Para la mayoría de las personas con diabetes, la meta es mantenerla por debajo de 7%, según indicación médica, por eso es muy importante que sepas:



Realizar actividad física diariamente puede disminuirla entre 0,6% y 0,8%.



Comer saludable puede reducirla aproximadamente 0,5%.



Mantener horarios regulares en tu rutina diaria te ayuda a evitar picos.

**Tus hábitos
Sí marcan la
diferencia.**

Factores que pueden ponerte en riesgo:

En las Américas, la diabetes afecta tanto a mujeres como a hombres. Sin embargo, las mujeres presentan mayores tasas de obesidad, uno de los principales impulsores de la diabetes tipo 2, la forma más común de diabetes.

Los factores que aumentan los riesgos de desarrollar diabetes y enfermedad cardiovascular son:

- **¡No fumes!** Fumar hace que la diabetes sea más difícil de manejar y aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- **¡No bebas alcohol!** Consumirlo puede interferir con los efectos de algunos medicamentos para la diabetes, alterar los niveles de azúcar (subirlos o bajarlos) y aportar muchas calorías, lo que influye en el aumento de peso.
- **¡Cuida tu peso!** Tener exceso de peso u obesidad es uno de los principales factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2 y también incrementa el riesgo de enfermedades del corazón. Recuerda comer saludable, incluyendo frutas, vegetales, granos integrales y proteínas.



Nunca suspendas tus medicamentos sin indicación médica. Si notas bajones o subidas de glucosa que no son habituales, consulta con tu médico tratante.

¡Te acompañamos a cumplirla!

La buena noticia es que pueden evitarse.
Cuidarte hoy es el mejor regalo para tu futuro: para ver, caminar, sentir, trabajar y disfrutar plenamente.



¿Qué pasa si no te cuidas la diabetes?

Un mal control de la enfermedad puede ocasionar:

- ❖ Neuropatía periférica: daño en los nervios de piernas y brazos, que puede causar dolor, hormigueo o pérdida de sensibilidad.
- ❖ Heridas difíciles de sanar, especialmente en los pies, que pueden complicarse.
- ❖ Riesgo de amputación, en casos severos.
- ❖ Retinopatía, una enfermedad que puede afectar la visión e incluso causar ceguera.
- ❖ Mayor riesgo de infarto o accidente cerebrovascular.

¡Recuerda que estas complicaciones se pueden evitar siendo cuidadoso con la enfermedad!

Estamos para guiarte y orientarte.

Estamos contigo

EPS Famisanar cuenta con una cohorte de gestión del riesgo para pacientes con diabetes, tanto niños como adultos. Si tienes dudas, presentas dificultades con la entrega de medicamentos o necesitas orientación, puedes escribir a:

• hipertensionydiabetes@famisanar.com.co



¡Para tus medicamentos!

Si requieres solicitar autorizaciones debes seguir los siguientes pasos:



1. Escribir un correo marcando el asunto con:
NOMBRE + TIPO DE DOC + NUMERO DE DOCUMENTO



2. Indicar en el cuerpo del correo qué requieres que te autoricen



3. Adjuntar la orden médica, Mipres e historia clínica (según sea el caso) en formato PDF.



4. Enviar la solicitud al correo:
autorizacionesambulatorias@famisanar.com.co

¡Controlar la diabetes es encontrar equilibrio para tu salud!

Incluir más verduras, preferir la fruta entera, añadir proteína en cada comida, mantenerse activo cada día, descansar bien y monitorear regularmente el azúcar en la sangre son hábitos que ayudan a cuidar tu bienestar.

Recuerda: vivir con diabetes no significa prohibirse, sino aprender a elegir y mantener un estilo de vida que te permita sentirte bien y disfrutar cada día.

Control y seguimiento de tu salud:

Llevar este registro te ayudará a ver tu progreso, entender si tu tratamiento está funcionando y hablar con tu equipo de salud con mayor claridad frente al tema.

[illegible]

¿Tienes dudas?

Comunícate con nosotros a través
de nuestras líneas de atención:



Línea Amable:
601 307 8069

Fuera de Bogotá sin costo:
01 8000 91 66 62

www.famisanar.com.co