PROWHEY DM

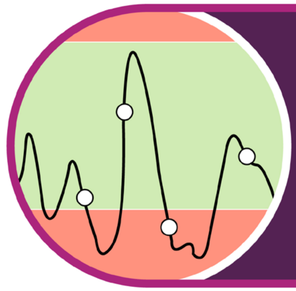
Alimenta tu futuro: *guía sobre las complicaciones de la diabetes*

Un buen control de la diabetes mejora la calidad de vida y reduce complicaciones, permitiendo a las personas vivir de manera plena y activa.

Que la diabetes no detenga ***la pasión por vivir***

Complicaciones de la diabetes: lo que necesitas saber

Implicaciones de las complicaciones vasculares en la calidad de vida



¿Sabes sobre variabilidad glucémica (VG)?

¡Sabías que estos ingredientes también son azúcar!

¿Reconoces los síntomas que te indican que tus niveles de azúcar en sangre están altos?

Nutrición y prevención de las complicaciones de la diabetes

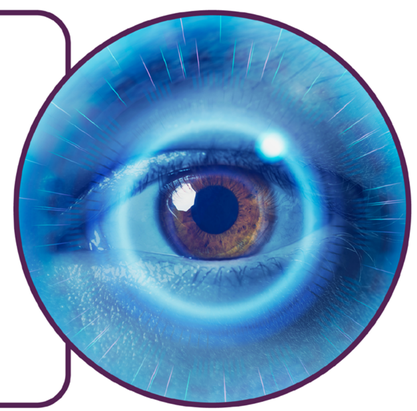
PROWHEY DM

Complicaciones de la diabetes: *lo que necesitas saber*

Se dividen en dos grupos[1]:

Microvasculares

Compromiso de pequeños vasos sanguíneos afectando riñón, nervios y ojos.



Macrovasculares

Compromiso de vasos de mayor calibre causado por la resistencia a la insulina. Aumenta riesgo: infarto agudo de miocardio, enfermedad cerebrovascular e isquemia periférica de los miembros inferiores.

¿Qué sabes sobre las complicaciones ***microvasculares*** *en la diabetes?*

Un inadecuado control de la diabetes también es[1]:

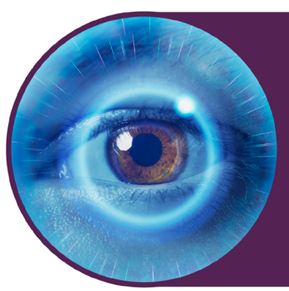
Las amplias fluctuaciones de la variabilidad glucémica[2]

Aumento de la hemoglobina glucosilada

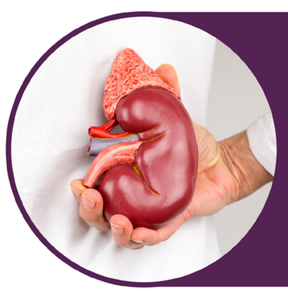
Te lleva a

Comprometer pequeños vasos sanguíneos

Aumentar estrés oxidativo, afectando los órganos



Retinopatía diabética



Nefropatía diabética

Neuropatía diabética

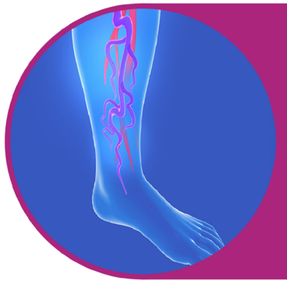
¿Qué sabes sobre las complicaciones ***macrovasculares*** *en la diabetes?*

Niveles elevados de glucosa en sangre[1]

Pueden afectar los vasos sanguíneos de mayor calibre, como las arterias coronarias, las cerebrales y las de los miembros inferiores[1]

Infarto agudo de miocardio (IAM)

Enfermedad cerebrovascular



Isquemia periférica de los miembros inferiores

Implicaciones de las complicaciones vasculares ***en la calidad de vida***

Modifican la rutina diaria

Reducen la movilidad y la realización de actividades diarias

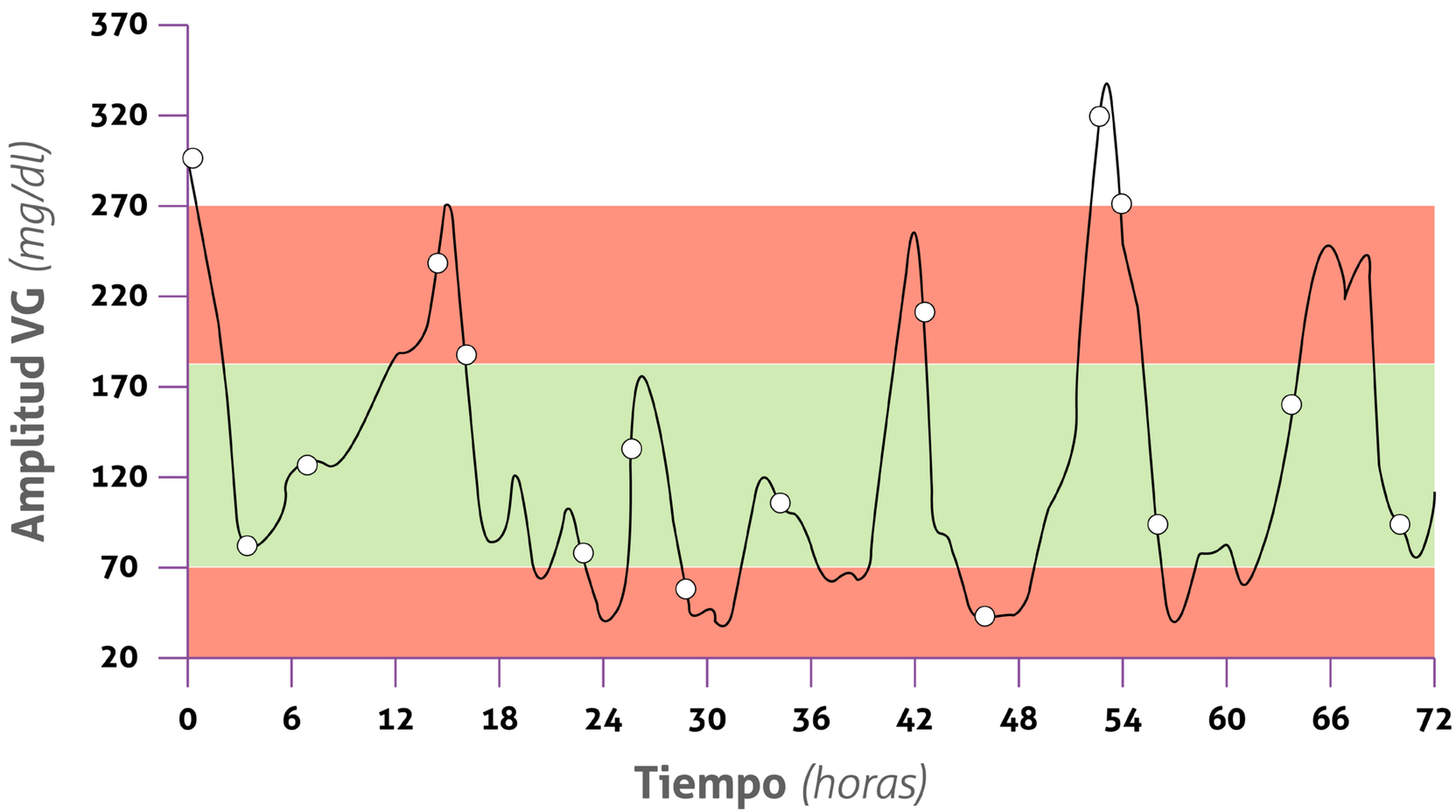
Afectan la independencia

¿Sabes sobre ***variabilidad glucémica*** *(VG)?*

Frecuentes fluctuaciones extremas de glucosa y un control glucémico inestable en general[2]

Se considera[2]*:*

- *Factor de riesgo tanto para la hipoglucemia como para la hiperglucemia.*
- *Es un indicador clave que refleja la mejoría del tratamiento.*



PROWHEY DM

Sabías que...

Al medir tu glucosa puedes conocer si tienes variaciones en tu glucemia

Sigue las indicaciones de tu médico o nutricionista

No olvides realizarte periódicamente tus exámenes de laboratorio indicados

Sabías que el orden en el que consumes tus alimentos ***puede mejorar la variabilidad glucémica***[3-7]

1

Consumir primero el alimento fuente de proteína

2

Consumir después las verduras

3

Consumir por último el alimento fuente de carbohidrato

Retrasa el vaciamiento gástrico
Secreción de insulina
Secreción de GLP-1 y GIP

→ *Ayuda a reducir las hiperglucemias postprandiales*

→ *Ayuda a disminuir complicaciones microvasculares*

¡Toma el control de tu salud! *Revisa siempre las etiquetas nutricionales de los alimentos y evita aquellos con azúcares añadidos. Pequeños cambios hacen la diferencia.*

PROWHEY DM

¡Sabías que estos ingredientes ***también son azúcar!***

- Jarabe de maíz
- Fructosa
- Sacarosa
- Dextrosa
- Isomaltosa
- Sucromaltosa
- Algunos almidones hidrolizados

Presta atención a los azúcares añadidos en las etiquetas nutricionales y evita consumirlos

¿Reconoces los síntomas que te indican que tus ***niveles de azúcar en sangre están altos?***

Sed excesiva

Orina de forma frecuente

Visión borrosa

Fatiga inusual

Nutrición y prevención de las ***complicaciones de la diabetes***

Patrón de alimentación de estilo mediterráneo:

Se ha demostrado que Incluir un plan de alimentación de estilo mediterráneo optimiza:

- La glucosa en sangre
- La presión arterial
- Los perfiles lipídicos

Es crucial en el manejo de la diabetes y puede reducir el riesgo de ECV y accidentes cerebrovasculares 8*

**ECV: Enfermedad cerebrovascular.*

Adaptado de: Nutrition for Life Diabetes Plate Method | American Diabetes Association®

Proteína

*El consumo de **proteína** en las cantidades adecuadas te ayuda a construir músculo, a regular el azúcar en sangre[8] y es esencial para la estructura y el funcionamiento saludable del cuerpo[9].*

Grasas Saludables

*Incluir **grasas saludables** en los alimentos como las que se encuentran en: los pescados grasos grasas monoinsaturadas de fuentes vegetales como: el aceite de oliva, el aguacate, y pescados como la trucha, las sardinas frutos secos como: nueces, almendras, pistachos. Por sus efectos benéficos para la salud del corazón[8].*

Carbohidratos

Carbohidratos: *es recomendable evitar los alimentos procesados y refinados. En su lugar, consuma alimentos integrales y naturales como: frutas, verduras, legumbres y granos enteros. Estos alimentos son ricos en fibra. Esto ayuda a regular la digestión y a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre[8].*

Fibra

Fibra: *incluir frutas y verduras en su dieta, buscando cumplir la recomendación de 5 porciones al día entre estos dos grupos de alimentos. Al menos la mitad del consumo de cereales debe ser integrales[8].*

PROWHEY DM

Nutrición especializada para personas con diabetes o hiperglucemia

¡Elige bien tus alimentos hoy para promover un futuro saludable!

- *Bajo aporte de carbohidratos a partir de maltodextrinas.*
- *No contiene sacarosa u otros carbohidratos simples.*
- *Aporta **15 g** de proteína de suero de leche **(26 %VCT)** por porción.*
- *Aporta **3,4 g** de fibra por porción.*

Lata x 850 g

Lata x 400 g

Preparación

200 ml de agua + 4

Encuentra la Línea Nutricional PROWHEY en:

Conoce los puntos de venta escaneando el código QR

*Que la diabetes no detenga **la pasión por vivir***

Consulte con su médico o nutricionista.
Este producto es un APME (Alimento para propósitos médicos especiales)
PROWHEY DM: Alimento en polvo de usos especiales, diseñado para dar soporte nutricional enteral con sonda o vía oral a personas desnutridas o malnutridas pre y postquirúrgicos, críticos o clínicos, con diabetes o hiperglucemia, alto en proteína a base de aislado de proteína con fibra de avena. **Registro Sanitario INVIMA RSAD02I88214**

Referencias: 1) Savino, P., *et al.* 2020.Nutrición aplicada en patologías crónicas. Primera edición. CELAN. **2)** Kovatchev B. Journal of Diabetes Science and Technology. 2019;13(4):627-635. **3)** Kuwata H , *et al.* Diabetologia 2016; 59(3):453-61. **4)** Smith K., *et al.* Front Nutr. 2020; 20;7:587843 **5)** Philips L., *et al.* Nat Rev Endocrinol. 2015; 11(2):112-28 **6)** Naseeb MA., *et al.* Nutr Res. 2017;40:1-20.**7)** Pedersen E., *et al.* Nutr Metab Cardiovasc Dis 2014; 24(5): 554-562 **8)** Alison B., *et al.* Diabetes Care 2019; 42 (5): 731–754 **9)** Hengeveld LM., *et al.* Adv Nutr. 2022;13(4):1083-1117.