

INTRODUCCIÓN

La obesidad no solo afecta tu peso, sino también tu calidad de vida.

Sin embargo, tú tienes el poder de cambiar esto. Esta guía te proporcionará las herramientas necesarias para adoptar un estilo de vida saludable que te permita controlar tu peso, mejorar tu salud y disfrutar de una vida más plena. Descubrirás cómo pequeños cambios en tu alimentación y actividad física pueden generar grandes resultados a largo plazo.

Recuerda: los grandes cambios comienzan con pequeñas decisiones



*Esta guía no sustituye las recomendaciones de tu médico y debes acudir a consulta médica para diseñar un tratamiento integral.

La alimentación juega un papel clave en el control de la obesidad y sobrepeso; y tenemos una buena noticia para ti: no tienes que hacer cambios radicales de la noche a la mañana. Pequeños ajustes en tu alimentación pueden tener un gran impacto en tu salud. El objetivo es encontrar el equilibrio adecuado entre los carbohidratos, grasas saludables y proteínas, y aprender a disfrutar de estos cambios sin sentir que estás haciendo sacrificios. A continuación, te ofrecemos algunos consejos fáciles de implementar, junto con ejemplos prácticos para que comiences paso a paso.

QUÉ ALIMENTOS PUEDO COMER CON FRECUENCIA



QUÉ ALIMENTOS DEBO LIMITAR



Cuando se vive con obesidad y sobrepeso, no se trata de eliminar grupos enteros de alimentos, sino de hacer elecciones inteligentes. Aquí te ofrecemos una guía simple sobre qué alimentos incluir con mayor frecuencia y cuáles debes limitar, junto con el porqué detrás de cada elección.

Alimentos que puedes comer con más frecuencia:^{1,2}

Verduras no almidonadas: Brócoli, espinaca, zanahorias, calabacín. Estas verduras son ricas en vitaminas, minerales y fibra, pero bajas en calorías y carbohidratos, lo que ayuda a mantener los niveles de glucosa estables.

Proteínas magras: Pollo sin piel, pavo, pescado, huevos y tofu. Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos, además de ayudarte a sentirte satisfecho.

Granos enteros: Avena, quinoa, arroz integral y pan de trigo integral. Los granos enteros contienen más fibra que los refinados, lo que ayuda a que la glucosa se libere de manera más lenta en el torrente sanguíneo.

Frutas frescas con moderación: Manzanas, peras, naranjas y arándanos. Las frutas contienen carbohidratos, pero también son ricas en fibra, vitaminas y antioxidantes. Escoge frutas frescas o congeladas sin azúcar añadida.



Alimentos que debes limitar:

Azúcares y dulces: Refrescos, gaseosas, jugos azucarados, postres o tortas con azúcar añadida. Estos alimentos pueden elevar rápidamente los niveles de glucosa.

Carbohidratos refinados: Pan blanco, arroz blanco, pastas, galletitas y alimentos hechos con harina refinada. Estos carbohidratos se descomponen rápidamente en azúcar, lo que puede causar picos de glucosa en sangre. Cambia a versiones integrales que contienen más fibra y tienen un impacto más lento en los niveles de azúcar.

Grasas saturadas y trans: Mantequilla, margarina, embutidos, productos fritos. Estas grasas aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas y también pueden afectar la sensibilidad a la insulina. Cambia a grasas más saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva, la palta y los frutos secos.

Al aprender a equilibrar estos grupos de alimentos y hacer elecciones más saludables, podrás manejar tu alimentación de manera efectiva sin sentir que estás renunciando a tus comidas favoritas.



EL MÉTODO DEL PLATO:

UNA MANERA SIMPLE DE EQUILIBRAR TUS COMIDAS ¹⁴

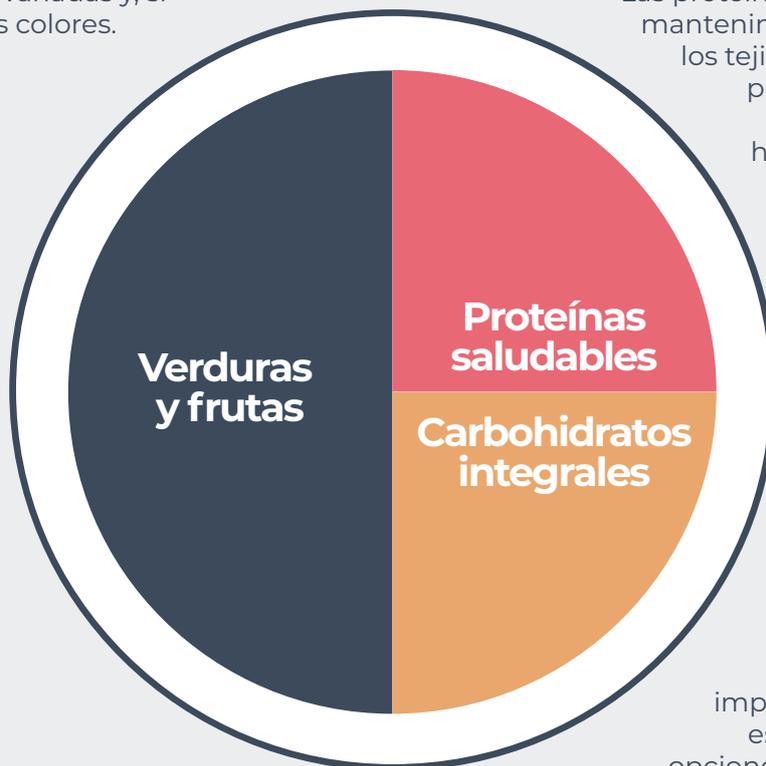
El Método del Plato es una forma sencilla y visual para asegurarte de que estás consumiendo una comida balanceada, sin necesidad de contar calorías o medir porciones exactas. Esta guía te ayudará a equilibrar los alimentos que comes, garantizando que estás obteniendo los nutrientes que necesitas para manejar mejor tu alimentación. ¹⁴

¿Cómo funciona el Método del Plato?

Imagina tu plato dividido en tres partes:

La mitad del plato debe estar llena de verduras y frutas.

Las verduras deben ser variadas y, si es posible, de diferentes colores. Prioriza las verduras no almidonadas, como el brócoli, las espinacas, la zanahoria o los pimientos. También puedes incluir frutas, pero en porciones moderadas, ya que contienen azúcares naturales que, aunque saludables, pueden afectar tus niveles de glucosa si consumes demasiadas. ¹⁴



Un cuarto del plato debe estar compuesto por proteínas saludables.

Las proteínas son esenciales para el mantenimiento y la reparación de los tejidos. Opta por fuentes de proteínas magras como el pollo sin piel, pescado, huevos, tofu, o legumbres como los frijoles y lentejas. Estas opciones te ayudarán a sentirte satisfecho sin agregar demasiadas grasas saturadas. ¹⁴

El último cuarto del plato debe ser de carbohidratos integrales.

Los carbohidratos también forman parte importante de tu dieta, pero es fundamental que elijas opciones integrales, como arroz integral, quinoa, avena o pan integral. Estos carbohidratos se descomponen más lentamente en el cuerpo, lo que te ayuda a mantener tus niveles de azúcar estables. ¹⁴



El Método del Plato es una herramienta visual fácil de seguir que te permite disfrutar de comidas completas y balanceadas. ¹⁴

PEQUEÑOS PASOS PARA INICIAR TU GRAN RECORRIDO HACIA UNA MEJOR ALIMENTACIÓN



PASO 1

Consulta a un equipo de especialistas

Quizás este sea el pequeño paso más importante y el principal. Aunque esta guía es una herramienta práctica para que logres encontrar tu camino de bienestar, el mejor consejo personalizado siempre será el otorgado por un equipo especializado en sobrepeso u obesidad: endocrinólogo, médico clínico, nutricionista, psicólogo, entre otros.

No tienes que agendarte todas las citas a la vez. Recuerda que la clave es ir paso a paso.

2 PASO

Controla el tamaño de tus porciones

No se trata de comer menos y tampoco de quedar con hambre, es encontrar poco a poco el equilibrio entre la cantidad que necesitas para alimentarte bien y disfrutar la comida.³



PEQUEÑAS DECISIONES

- 1 Si disfrutas de un plato de arroz con pollo, intenta reducir la cantidad de arroz a la mitad y agrega más vegetales, como brócoli o zanahorias.
- 2 Al preparar un plato de pasta, sírvete una porción del tamaño de tu puño cerrado. Acompáñalo con una ensalada fresca para equilibrar la comida.
- 3 Si tienes la costumbre de comer pan con el almuerzo o la cena, opta por una rebanada más pequeña y combínala con una porción de proteínas magras, como pollo a la plancha.
- 4 Intenta utilizar un plato pequeño para que visualmente no asocies los espacios vacíos del plato con poca comida.
- 5 A veces ya estamos satisfechos pero no hacemos del acto de comer un acto consciente, sino que lo hacemos en automático. Sírvete una porción moderada y tómate el tiempo necesario para disfrutar tu comida, al terminar de comer, espera unos minutos para entender si realmente tienes más hambre.



Recuerda que cualquier plan de alimentación debe iniciar acudiendo a un nutricionista como parte del tratamiento integral.¹



PASO 3

Elige mejor tus carbohidratos

Hacer pequeños cambios en los tipos de carbohidratos que consumes puede ayudarte a evitar picos de glucosa. Los almidones menos procesados, como el arroz integral, las lentejas y la avena, elevan el azúcar en sangre de forma más lenta. En cambio, los alimentos muy procesados, como el arroz y el pan blanco, tienden a aumentar los niveles de azúcar más rápidamente.^{4,5}

PEQUEÑAS DECISIONES

- 1** Cambia el arroz blanco por arroz integral o quinoa. Puedes empezar mezclándolos en proporciones iguales para acostumbrarte al sabor.
- 2** Si acostumbras desayunar pan blanco todos los días, intenta probar un día a la semana sustituir el pan por una porción de avena cocinada como más te guste, otro día sustituye el pan blanco por una opción integral o pan de lentejas y otro día prueba tortillas de maíz o alguna preparación con harina de maíz. Ve aumentando gradualmente estas opciones para sustituir el pan blanco.
- 3** Si te gusta el puré de papas, prueba hacer un puré de coliflor o mezclar mitad papa, mitad coliflor. Esto te dará la textura que disfrutas, pero con menos carbohidratos.
- 4** Prueba sustituir la pasta de harina de trigo común por pasta de trigo integral o espagueti de calabacín (zucchini). No sólo es más saludable, sino que también te aporta más fibra.
- 5** Prueba darle color a tu plato cambiando el arroz blanco o las pastas por una porción de vegetales al horno que incluyan: camote (boniato), brócoli y calabacín.



4 PASO

Aumenta la fibra en tu dieta

La fibra no solo ayuda a controlar los niveles de glucosa, sino que también contribuye a una mejor digestión.^{5,6}



PEQUEÑAS DECISIONES

- 1** Agrega una manzana o una pera a tu desayuno diario. Estas frutas son ricas en fibra y ayudan a mantener estables tus niveles de azúcar. Existen varias recetas que puedes buscar en internet en las que puedes combinar manzana y avena para hacer unos desayunos deliciosos y ricos en fibra.
- 2** Añade semillas de chía o linaza a tus batidos o yogur (sin azúcar agregado). Estas semillas son una fuente excelente de fibra y grasas saludables. Algunas tiendas naturistas o supermercados venden listos mix de semillas que puedes agregar de diferentes formas a tus comidas.
- 3** Si te gustan las sopas, agrega espinaca, acelga o frijoles a tus recetas. Estos ingredientes no sólo aumentarán el contenido de fibra, sino que harán tu comida más nutritiva y saciante.
- 4** No tienes que renunciar a un buen sándwich. En lugar de un sándwich con pan blanco, usa pan integral y añade palta (aguacate), espinacas, tomates y algunos brotes para aumentar el contenido de fibra.
- 5** Agrega una cucharada de salvado de trigo o avena a tu yogur (sin azúcar agregado), batido o incluso a tus recetas de pan o galletas caseras. Esto aumenta el contenido de fibra sin alterar mucho el sabor.



No existe un plan de alimentación que funcione para todos, cada persona es diferente, por eso es importante consultar con un especialista.¹



PASO 5

Elige grasas saludables

Las grasas saludables pueden mejorar tu salud cardiovascular. ⁷

PEQUEÑAS DECISIONES

- 1 En lugar de freír los alimentos, prueba cocinarlos al horno o a la plancha con un toque de aceite de oliva.
- 2 Usa palta como sustituto de la mantequilla en tostadas o bocadillos. La palta está llena de grasas buenas y te hará sentir satisfecho por más tiempo.
- 3 En lugar de comprar aderezos listos en el supermercado para las ensaladas, prepáralos en casa con aceite de oliva, vinagre y hierbas frescas. Además de ser natural y muy rico, también es más económico.
- 4 Si te encantan las papas fritas, cámbialas por papas al horno o camote (boniato) asado. Son igual de deliciosos, pero mucho más saludables y amigables con tus niveles de glucosa.
- 5 Añade un puñado de nueces o almendras a tus ensaladas o meriendas. Son una excelente fuente de grasas saludables.

14

Grasas saturadas

- Mantequilla, manteca de cerdo, crema.
- Grasa en la carne, productos de carne roja.
- Carnes procesadas: salchichas, chorizo y similares.
- Alimentos procesados: tartas, pasteles, comida para llevar, papas fritas, chocolate, tortas.

Grasas insaturadas

Monoinsaturadas

- Aceite de oliva
- Aceite de canola (colza)
- Frutos secos como maníes (cacahuetes) - elige sin sal y controla el tamaño de las porciones.

Poliinsaturadas

- Almendras
- Castañas de cajú (nueces de la India)
- Margarinas etiquetadas como altas en poliinsaturadas.

Es importante revisar las etiquetas de información nutricional de los alimentos. Esto permitirá identificar los tipos de grasas y la cantidad que contiene.



6 PASO

Mantén tu cuerpo hidratado

La hidratación es esencial para una vida saludable, y es más fácil de lo que crees.⁸



PEQUEÑAS DECISIONES

- 1 Si te cuesta beber agua sola, añade rodajas de pepino, naranja o fresas para darle un toque de sabor refrescante.
- 2 Lleva siempre contigo una botella de agua reutilizable. Si la tienes a mano, será más fácil mantenerte hidratado durante el día.
- 3 Prepara té helado sin azúcar o infusiones de hierbas como manzanilla o menta para variar tus opciones de hidratación.
- 4 Si tienes antojo de algo dulce, en lugar de tomar una bebida azucarada, opta por una infusión fría de hibiscus o jamaica.
- 5 Empieza con una meta pequeña: tomar un vaso de agua antes de cada comida para ayudar a mantenerte hidratado.



El agua es la mejor opción para saciar la sed. El café y el té, sin edulcorantes añadidos, también son opciones saludables.⁸

OTROS CONSEJOS PARA MEJORAR TU EXPERIENCIA CON LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE³



1

ELIGE UN DÍA PARA PLANIFICAR LAS COMIDAS DE LA SEMANA:

Lleva siempre contigo una botella de agua reutilizable. Si la tienes a mano, será más fácil mantenerte hidratado durante el día.



2

HAZ UNA LISTA DE COMPRAS:

Ir al mercado con una lista te permitirá comprar alimentos ricos en fibra, proteínas magras y grasas saludables y evitar sumar a la compra aquellos alimentos que es mejor evitar.



3

PREPARA TUS COMIDAS CON ANTELACIÓN:

Cocina grandes porciones de alimentos saludables, como legumbres o verduras al vapor, para tenerlas listas durante la semana.



4

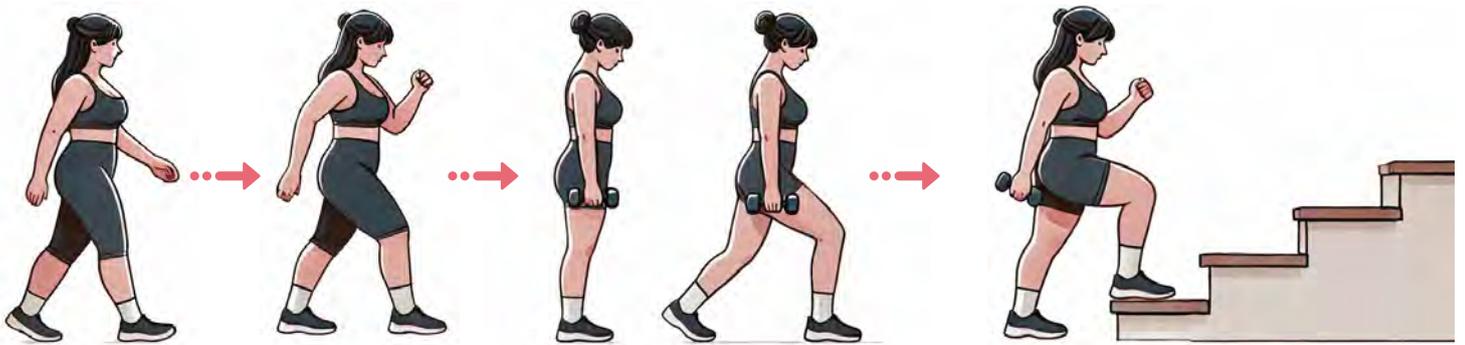
VARÍA TU MENÚ:

Cambia las combinaciones de ingredientes cada semana para evitar la monotonía.



EJERCICIO FÍSICO

La actividad física es esencial para las personas con sobrepeso u obesidad, ya que ayuda a mejorar la sensibilidad a la insulina, reduce los niveles de glucosa en la sangre y promueve la pérdida de peso. No es necesario volverse un atleta para obtener los beneficios^{2,9}



1 PASO

Comienza con caminatas

Caminar es una de las formas más simples y efectivas de empezar a moverte más, sin necesidad de equipo especial ni mucho tiempo.^{2,9}



PEQUEÑAS DECISIONES

- 1 Sal a caminar 15 minutos después del almuerzo o la cena. Caminar después de comer ayuda a controlar los niveles de glucosa.
- 2 Si trabajas en una oficina o desde casa, toma pausas cada hora para caminar durante 5 minutos.
- 3 Usa las escaleras en lugar del ascensor siempre que sea posible. Subir escaleras es un excelente ejercicio cardiovascular.
- 4 Si tienes una reunión o llamada telefónica, camina mientras hablas. Esto te ayudará a mantenerte activo incluso durante tu jornada laboral.
- 5 Haz caminatas en compañía. Invita a un amigo o familiar a caminar contigo los fines de semana.



Cualquier duda sobre el tipo de ejercicio que puedes realizar, consulta a tu médico.



PASO 2

Incluye ejercicios de fuerza

El fortalecimiento muscular también es importante dentro de la rutina de ejercicios. Recuerda que antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, debes consultar con tu médico. ^{2,9}

PEQUEÑAS DECISIONES

- 1 Realiza sentadillas y flexiones en casa utilizando únicamente tu propio peso corporal. Estos ejercicios ayudan a fortalecer los músculos sin necesidad de tener algún equipo.
- 2 Usa botellas de agua como pesas para hacer ejercicios de levantamiento de brazos. Aumenta el peso gradualmente a medida que te fortalezcas.
- 3 Realiza ejercicios con bandas elásticas, una opción práctica y accesible para fortalecer los músculos.
- 4 Si tienes una silla resistente en casa, úsala para hacer ejercicios de sentadillas o flexiones apoyando tus manos sobre ella.
- 5 Incorpora ejercicios isométricos, por ejemplo: mantener una posición de plancha durante 30 segundos, para fortalecer tu abdomen y espalda.



3 PASO

Mantén la consistencia

La clave para ver resultados es mantener una rutina constante, incluso si es en sesiones cortas. ^{2,9}



PEQUEÑAS DECISIONES

- 1 Ponte metas realistas y alcanzables. Por ejemplo, comienza con hacer ejercicio sólo dos o tres días a la semana. A medida que te sientas más cómodo, puedes aumentar la frecuencia.
- 2 No existe un ideal en cuanto al tiempo que debes dedicarle al ejercicio diario. Divide tu tiempo de ejercicio en bloques cortos. Si te cuesta hacer 30 minutos seguidos, prueba hacer tres sesiones de 10 minutos a lo largo del día para que no se sienta tan pesado.
- 3 Combina la actividad física con tus actividades diarias. Por ejemplo: camina o pedalea hasta el supermercado o lugares cercanos en lugar de usar el automóvil.
- 4 Cambia de actividad si te aburres. Si te cansas de hacer siempre lo mismo, prueba algo diferente como bailar, hacer yoga, o salir a caminar por una ruta distinta. Variar las actividades puede mantener el ejercicio interesante.
- 5 Invita a tus amistades o familiares a hacer ejercicio contigo. La compañía puede hacer que la actividad sea más divertida y te ayuda a mantener el compromiso.



Se recomienda un mínimo de 30 minutos de actividad física moderada cinco días a la semana. ¹³

El estrés puede afectar negativamente tus niveles de glucosa, ya que provoca la liberación de hormonas que aumentan el azúcar en sangre. Por eso, es crucial aprender a manejar el estrés de manera efectiva. ^{10,11}

Equilibra tu día

Mantén un equilibrio entre el trabajo, las obligaciones y tu tiempo personal.

Practica actividades de disfrute:

Encuentra actividades que te ayuden a desconectar, como leer, escuchar música o pasar tiempo con amigos y familiares. ^{10,11}



Toma pausas para relajarte:

Durante tu jornada, asegúrate de tomar unos minutos para respirar profundamente y relajarte. Esto puede reducir significativamente tu nivel de estrés. ^{10,11}

No te sobrecargues de tareas: Aprende a priorizar tus actividades y evita agobiarte. ^{10,11}

Buen sueño: Dormir bien puede mejorar la glucosa en sangre, el colesterol, la presión arterial, la salud mental y la calidad de vida. Se recomienda dormir entre 6 y 8 horas. ¹³

Llevar una agenda digital o física puede ayudarte a tener control de las actividades y las horas que inviertes en tu bienestar integral.





PASO 1

Ejercicios de respiración

La respiración profunda es una técnica sencilla para reducir el estrés en pocos minutos.^{10,11}

PEQUEÑAS DECISIONES

- 1** Si estás en una situación estresante, siéntate en un lugar tranquilo, cierra los ojos y respira profundamente durante 5 minutos. Inhala por la nariz contando hasta 4, mantén el aire durante 2 segundos y exhala lentamente por la boca.
- 2** Encuentra espacios dentro de tu jornada para salir a tomar aire fresco y respira profundamente durante unos minutos para despejar la mente.
- 3** Antes de irte a dormir, dedica unos minutos a realizar respiraciones profundas y relajación muscular. Esto te ayudará a conciliar mejor el sueño y a reducir el estrés acumulado durante el día.
- 4** Comienza tu día con ejercicios de respiración para establecer un tono calmado antes de enfrentar las tareas diarias.
- 5** Establece pequeñas pausas laborales y tómate unos minutos para respirar de manera controlada. Este simple ejercicio puede ayudarte a reducir la tensión.





PASO 2

Mantén la motivación

Concentrarte en lo positivo puede ayudar a reducir el estrés.^{10,11}

PEQUEÑAS DECISIONES

- 1 Al final del día, escribe tres cosas que agradezcas y compártelo con tu entorno.
- 2 Cuando te sientas abrumado, recuerda algo que te haya hecho sonreír recientemente. Reconectar con momentos agradables alivia la tensión.
- 3 Haz una pausa breve para pensar en lo que te hace feliz en tu día a día. Este simple ejercicio puede transformar tu perspectiva.

3 PASO

Realiza actividades relajantes

Encuentra algo que disfrutes y que te ayude a relajarte después de un día largo o durante los días libres.^{10,11}



PEQUEÑAS DECISIONES

- 1 Dedica al menos 10 minutos al día a escuchar música que te guste mientras descansas.
- 2 Lee un libro que disfrutes o ve una serie relajante para desconectar al final del día.
- 3 Sal a caminar por el parque o a disfrutar de la naturaleza. Un momento de tranquilidad en el exterior puede ayudarte a reducir el estrés.
- 4 Si disfrutas de las manualidades o el arte, dedica tiempo a pintar, tejer o hacer algo creativo. Estas actividades pueden ser una gran forma de relajación.



Rodéate de personas que te apoyen y busca un equilibrio en todas las áreas de tu vida.¹⁸



PEQUEÑAS DECISIONES GRANDES RESULTADOS

Herramientas de APOYO

Las herramientas de apoyo a continuación pueden ser de gran ayuda para mantener el control sobre tu salud y hábitos diarios. Aquí te ofrecemos formatos sencillos que puedes utilizar para mantener el rumbo y asegurarte de que estás tomando las decisiones correctas cada día.

Te recomendamos imprimir las hojas que necesites para armar una carpeta personalizada, de manera que puedas tener toda la información a la mano y fácilmente accesible cuando la necesites.

Estos formatos están pensados para brindarte apoyo, simplificar tareas y proporcionar un recurso tangible que te acompañe en cada paso del camino. Te recomendamos imprimir las hojas que necesites para armar una carpeta personalizada, de manera que puedas tener toda la información a la mano y fácilmente accesible cuando la necesites.

INFORMACIÓN MÉDICA BÁSICA

Información personal

Nombre completo: _____

Fecha de nacimiento: _____ Tipo de sangre: _____

Dirección: _____

Correo electrónico: _____ Teléfono: _____

Resumen de historia médica

Alergias a medicamentos: _____

Cirugías: _____

Enfermedades de base: _____

Contacto de emergencia

Nombre completo: _____

Relación: _____ Teléfono: _____

Seguro médico

Proveedor: _____ Teléfono: _____

Información de seguro: _____

Médico tratante, hospital y farmacia

Doctor: _____ Teléfono: _____

Dirección de consultorio: _____

Centro de salud: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

Farmacia: _____ Teléfono: _____

Dirección: _____

RESUMEN DE VISITA AL MÉDICO

Nombre del doctor: _____

Fecha y hora de la consulta médica: _____

Institución / Centro de salud: _____

Agendé ésta consulta porque: _____

Información para compartir (Síntomas, niveles de glucosa, etc): _____

Preguntas que quiero realizar: _____

Notas, comentarios, cambios a medicación y/o recomendaciones del doctor:

Resumen de la visita:

| | |
|---|--|
| Peso: | |
| Presión arterial: | |
| HbA1c: | |
| Perfil de lípidos: (colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos) | |

Lista de cosas por hacer:

| |
|-----|
| MES |
| |

| | | | |
|--------|---|---|---|
| SEMANA | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | |

- Imprime un cuadro por semana.
- Colócalo en un lugar visible o de uso frecuente para ti.
- Al terminar cada hoja, archiva el cuadro de esa semana para luego poder tener un registro visual de tu progreso.

Anota cuándo la realizaste

| Anota tu pequeña decisión del día | | L | M | X | J | V | S | D |
|---|--|---|---|---|---|---|---|---|
| ALIMENTACIÓN SANA  | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| EJERCICIO FÍSICO  | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| BIENESTAR EMOCIONAL Y MANEJO DEL ESTRÉS  | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| CONTROL Y MONITOREO MÉDICO  | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Utiliza este sencillo y práctico cuadro para ir llevando un registro de tus pequeñas decisiones. De esta manera verás tu progreso y te motivarás para hacer que estos pequeños pasos se conviertan en hábitos saludables. Al inicio, quizás marques pocas casillas y eso está bien. Comienza de a poco y mantén el foco en lo más importante: ¡tu bienestar integral!



Referencias:

1. MedlinePlus. Dieta para la diabetes [Internet]. Bethesda, MD: U.S. National Library of Medicine; 2021 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/diabeticdiet.html>
2. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Nutrición, alimentación y actividad física para la diabetes [Internet]. Bethesda, MD: NIH; 2023 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica#terapia>
3. Centers for Disease Control and Prevention. Planificación de comidas para la diabetes [Internet]. Atlanta, GA: CDC; 2022 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/es/healthy-eating/planificacion-de-comidas.html>
4. MedlinePlus. Carbohidratos [Internet]. Bethesda, MD: U.S. National Library of Medicine; 2021 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/carbohydrates.html>
5. Handelsman Y, Bloomgarden ZT, Grunberger G, Umpierrez G, Zimmerman RS, Bailey TS, et al. American Association of Clinical Endocrinologists and American College of Endocrinology—Clinical Practice Guidelines for Developing a Diabetes Mellitus Comprehensive Care Plan—2015. *Endocr Pract* [Internet]. 2015 Oct;21(Suppl 1):1–87. [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26514720/>
6. MedlinePlus. Dieta para la diabetes tipo 2 [Internet]. Bethesda, MD: U.S. National Library of Medicine; 2021 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002470.htm>
7. MedlinePlus. Alimentación saludable [Internet]. Bethesda, MD: U.S. National Library of Medicine; 2021 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000104.htm>
8. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Sugary drinks and health risks. Cambridge, MA: Harvard University; 2023 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/sugary-drinks/>
9. Centers for Disease Control and Prevention. Haga actividad física [Internet]. Atlanta, GA: CDC; 2023 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/es/living-with/haga-actividad-fisica.html>
10. Centers for Disease Control and Prevention. La diabetes y la salud mental [Internet]. Atlanta, GA: CDC; 2023 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/diabetes/es/living-with/la-diabetes-y-la-salud-mental.html>
11. American Diabetes Association. Mental Health [Internet]. [consultado sep 2024]. Disponible en: <https://diabetes.org/health-wellness/mental-health>
12. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Manejo de la diabetes: cómo el equipo de atención de la diabetes le ayuda a mantenerse saludable [Internet]. Bethesda, MD: NIH; 2023 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/manejo#equipo>
13. Diabetes Ireland. Living well with Type 2 Diabetes [Internet]. Dublín: Diabetes Ireland; 2024 [consultado oct 2024]. Disponible en: <https://www.diabetes.ie/wp-content/uploads/2024/04/Living-well-with-Type-2-Diabetes.pdf>
14. Harvard T.H. Chan School of Public Health. El Plato para Comer Saludable [Internet]. Boston, MA: Harvard University; 2023 [citado 2024 oct 04]. Disponible en: https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish_spain/
15. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Monitoreo continuo de glucosa [Internet]. Bethesda, MD: NIH; 2023 [citado 2024 oct 04]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/manejo/monitoreo-continuo-de-glucosa>
16. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Manejo de la diabetes: cómo manejar la diabetes con éxito [Internet]. Bethesda, MD: NIH; 2023 [citado 2024 oct 04]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/manejo>
17. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Cómo prevenir problemas relacionados con la diabetes [Internet]. Bethesda, MD: NIH; 2023 [citado 2024 oct 04]. Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas>
18. National Institutes of Health. Emotional wellness toolkit [Internet]. Bethesda, MD: NIH; 2023 [citado 2024 Sep 30]. Disponible en: <https://www.nih.gov/health-information/emotional-wellness-toolkit>