pura nutrición

puranutricion.com.mx

¿Qué es la *Insulina*?

Hormona producida por el páncreas. Ayuda a que la glucosa (azúcar) de la sangre entre en las células del cuerpo, donde se utiliza como fuente de energía o se almacena para usarse más tarde.

¿Qué sucede cuando hay resistencia a la Insulina?



Las células no responden a la insulina eficientemente.



Como resultado el páncreas produce más insulina para mantener la glucosa estable.



Con el tiempo, el páncreas se agota y no produce suficiente insulina. Aumentando la glucosa y el riesgo de diabetes tipo 2.

Se pueden presentar algunos *signos y síntomas*

- Cansancio después de comer
- Antojos frecuentes de alimentos dulces
- Dificultad para perder peso
- Aumento grasa abdominal
- Oscurecimiento y engrosamiento en pliegues de la piel
- Triglicéridos elevados
- Reducción Colesterol HDL (bueno)

Mantén una *alimentación equilibrada*

Priorizar

- Verduras y frutas frescas
- Leguminosas
- Cereales integrales
- Carnes magras
- Pescados
- Aceite de oliva
- Aceite de soya
- Aguacate
- Nueces
- Granos y semillas

Evitar

- Bebidas azucaradas
- Dulces
- Pan dulce
- Postres
- Cereales refinados
- Ultraprocesados

Realizar al menos 30 min/día de *actividad física*

Ejercicio aeróbico (5 días/semana): Caminar, bicicleta, nadar, etc.

Ejercicio de fuerza (2-3 días/semana): Ejercicios con pesas, bandas de resistencia o con peso corporal.

Flexibilidad y equilibrio: Pilates, yoga, meditación, etc.

Descanso: Dormir entre 7-9 h ayuda utilizar mejor la insulina.

Reducir estrés: La respiración consciente puede ayudar a mejorar la respuesta a la insulina.

Perder entre 5-10% del peso corporal, si existe sobrepeso u obesidad.

Revisiones periódicas con tu médico y nutriólogo, para orientación y seguimiento.

Fuente: American Diabetes Association. Standards of Care in Diabetes—2026. Diabetes Care, 2026.
World Health Organization. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. WHO, 2020.
American College of Sports Medicine. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11th ed., 2021.
Lichtenstein AH, et al. 2021 Dietary Guidance to Improve Cardiovascular Health. Circulation. 2021;144:e472–e487.