



Fecha de presentación: 25/2/2023 Fecha de aceptación: 25/3/2023 Fecha de publicación: 10/5/2023

¿Cómo citar este artículo?

Díaz Díaz, Y. y Guerra Navarro, Y. (2023). Dietoterapia en pacientes diabéticos obesos. *Revista Márgenes*, 11(2), 184-196.

<https://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes/article/view/1658>.

TÍTULO: DIETOTERAPIA EN PACIENTES DIABÉTICOS OBESOS

TITLE: DIET THERAPY IN OBESE DIABETIC PATIENTS

Autores:

Dra. Yelenny Díaz Díaz¹

Email: yelennydiaz@gmail.com

 <https://orcid.org/0000-0002-1525-8237>

M.Sc. Yaday Guerra Navarro²

Email: yaday@uniss.edu.cu

 <https://orcid.org/0000-0002-6104-6841>

¹Dirección Municipal de Salud, Policlínico Olivos 1. Sancti Spíritus, Cuba.

²Universidad de Sancti Spíritus "José Martí Pérez". Facultad Cultura Física. Sancti Spíritus, Cuba.

RESUMEN

La obesidad y la diabetes constituyen una de las asociaciones más frecuentes y letales en la actualidad, debido en gran medida, que hasta hoy los que las padecen, continúan con malos hábitos dietéticos, sin recurrir a otras alternativas. Es objetivo del presente estudio resaltar los beneficios de la dietoterapia como alternativa para el tratamiento de pacientes diabéticos obesos. Se proyecta un estudio en la consulta de Medicina Natural y Tradicional perteneciente al Policlínico "Olivos 1" de la ciudad de Sancti Spíritus, a la cual son recurrentes los casos con dichas afecciones, como en buena parte del territorio nacional.

Palabras clave: diabetes; dietética; dietoterapia; obesidad; paciente; terapia.

ABSTRACT

Obesity and diabetes constitute one of the most frequent and lethal associations at present, largely due to the fact that, to this day, sufferers continue with bad dietary habits, without resorting to other alternatives. The objective of this study is to highlight the benefits of diet therapy as an alternative for the treatment of obese diabetic patients. A study is projected in the Natural and Traditional Medicine Clinic belonging to "Olivos 1" Polyclinic in the city of Sancti Spíritus, where, similarly to a good part of the national territory, there are recurrent cases with these conditions.

Key words: diabetes; diet; diet therapy; obesity; patient; therapy.

INTRODUCCIÓN

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica que se caracteriza por una glicemia (azúcar) muy elevada debido a la falta o la mala administración de insulina. La glucosa proviene de los alimentos que consumimos. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en sangre.

La probabilidad de desarrollar diabetes depende de una combinación de factores de

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

riesgo, tal vez de causa genética o por un inadecuado estilo de vida. En el caso de las personas obesas, el riesgo de padecer diabetes es tres veces mayor al de las personas que no tienen obesidad, por lo que se señala este como el principal factor.

Cuanto más elevado es el peso, más elevada es la cantidad de grasa en el organismo. De forma paralela, se observa un aumento de la glicemia. Efectivamente, la grasa proporciona energía al músculo en detrimento de la glucosa, lo que provoca un aumento de la glicemia. El páncreas secreta insulina en exceso para intentar reducir la elevada cantidad de glicemia, lo que conlleva un estancamiento de este último, que no es capaz de producir suficiente insulina. De este modo, la insulina ya no puede regular la glicemia. Entonces se produce la hiperglicemia y también se desarrolla la diabetes. Por tanto, en el caso de las personas obesas, la diabetes es consecuencia del exceso de peso (Nathan, 2012).

La “diabesidad” es un término empleado para referirse a la presencia de diabetes en personas obesas, una combinación que puede convertirse en una epidemia en países desarrollados y en vías de desarrollo; dos factores de riesgo muy negativos para la salud cardiovascular y que va en ascenso día a día (Fundación Española del Corazón, 2020).

El Día Mundial de la Diabetes (DMD) fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos en el mundo y dirigir la atención del público hacia las causas, síntomas, complicaciones y tratamiento. Se celebra cada año el 14 de noviembre por el aniversario de Frederick Banting quien, junto con Charles Best, concibió la idea que les conduciría al descubrimiento de la insulina.

El logotipo del Día Mundial de la Diabetes es un círculo Azul significando lo positivo. En muchas culturas, el círculo simboliza la vida y la salud. El color azul representa el cielo que une a todas las naciones. El círculo azul simboliza la unidad de la comunidad

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

internacional como una voz potente de concienciación.

El Día Mundial de la Obesidad (Salabert, 2022), tiene lugar cada 4 de marzo para informar a la sociedad sobre este problema de salud y este año su lema es ‘Todo el mundo tiene que actuar’. La prevalencia de la obesidad no ha dejado de aumentar desde la década de los 80 del siglo pasado y se ha convertido en uno de los retos de salud pública más importantes en todo el planeta, que afecta ya a unos 800 millones de personas (Salabert, 2022).

Dowshen Stevenen el año 2013 señaló la incidencia de la obesidad como la “epidemia del siglo XXI”. Más de la mitad de la población mundial tiene obesidad (más de 400 millones de adultos y en 2025 serán más de 700 millones). El citado autor y la Federación Internacional de la Diabetes en el 2021 plantearon que 537 millones de personas de entre 20 y 79 años viven con esta enfermedad en todo el mundo y que ascenderán a 784 millones para el 2045 (Mena, 2021).

Desde el año 2000 la diabetes en México es la primera causa de muerte entre las mujeres y la segunda entre los hombres con un registro del 15% asociado a la obesidad. En el 2010, estas enfermedades causaron cerca de 83000 muertes en el país (Rojas, 2022).

En el 2012 Washington, D.C reporta un gran número de discapacidad en la región de Las Américas producto de la diabetes asociada a obesidad y, si la tendencia actual continua, la carga de esta enfermedad crecerá sustancialmente en las próximas dos décadas (Fausto Guerra et al., 2006).

Según resultados de la Encuesta Nacional de Salud Cuba 2020, un 21,8% de la población masculina sufre obesidad y el sexo femenino un 17,9% teniendo en cuenta los tiempos de Covid, con una asociación a la diabetes mellitus mostrando una prevalencia de 66,9 por cada mil habitantes, siendo Sancti Spíritus la principal provincia de mayor tasa con 90,9. Mientras que la mortalidad por cada 100 mil habitantes el

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

pasado año fue de 25 a nivel nacional (Noda, 2021).

El objetivo del artículo pretender resaltar los beneficios de la Dietoterapia como alternativa para el tratamiento de pacientes Diabéticos Obesos. Se proyecta un estudio en la consulta de Medicina Natural y Tradicional perteneciente al Policlínico “Olivos 1” de la ciudad de Sancti Spíritus.

DESARROLLO

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) presentan grandes desafíos en el abordaje de los procesos salud/enfermedad. Las personas con problemas crónicos de salud deben aprender a reconocer los factores que limitan su vida de manera individual y colectiva. Los equipos de salud, no están ajenos a este proceso y deben estar preparados para apoyar ese reconocimiento y generar en conjunto las herramientas para resolverlos (Fernández, 2012).

La Dietoterapia es un tratamiento basado en la adopción de una dieta adecuada con el objetivo de prevenir o tratar enfermedades específicas. Una alimentación incorrecta puede provocar no solo una descompensación o acumulación de grasa sino también agotamiento y cansancio. En este caso la Dietoterapia es el mejor camino a seguir pues podemos controlar el peso y la glicemia a través de un régimen para cada paciente según los gustos personales para que no sea una dieta de privación que resulte difícil de respetar a largo plazo (Herrero, 2021).

El consumo de alimentos debe distribuirse entre seis comidas diarias donde se comprende: desayuno, almuerzo, comida, merienda a media mañana y a media tarde y una cena ligera antes de dormir. Las calorías y los nutrientes deben distribuirse lo más uniformemente posible en estas seis etapas de consumo (Butler, 2021).

Cuando se va a realizar un esfuerzo físico desacostumbrado en duración e intensidad, como son los ejercicios físicos programados, se debe ingerir previamente algún alimento ligero, como frutas, con el fin de evitar una hipoglicemia.

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

El desayuno es una comida esencial. Investigaciones demuestran que las personas con diabetes que comen el desayuno tienen menos probabilidad de comer demasiado durante el día. Desafortunadamente, muchas opciones de desayuno contienen carbohidratos procesados y azúcares.

Además, las personas con diabetes que tratan de controlar su peso necesitan evitar o limitar estos alimentos. Primeramente, hay controlar la glicemia para evaluar el efecto de los alimentos sanos. El mejor desayuno es aquel que es alto en fibra. Los alimentos ricos en nutrientes proporcionan una sensación de saciedad, lo que puede facilitar que las personas resistan los bocadillos que no son sanos (Villines, 2021).

En el desayuno el consumo regular de leche o algún sustituto como el yogur o el queso, ayuda a mantener en buen estado los huesos, contribuye a la salud del corazón, previene el aumento de peso y disminuye el estrés, protege la piel y aumenta la masa muscular que en esos pacientes se comienza a debilitar. Los batidos de frutas son fáciles de preparar para la familia diabética obesa porque lleva menor cantidad de leche y abundante fruta que es beneficioso a la salud (según la fruta), que se puede preparar con frutas mixtas para que consolide el sabor azucaradito (Medina, 2020).

Acompañado de pan preferentemente tostado porque al ser más seco se mastica bien y facilita la digestión, haciendo además que no comamos con ansias y aumente la sensación de saciedad. El pan del país generalmente es blanco pues este no es el ideal por tener altos valores de carbohidratos, el mejor sería el pan integral, pero por no tener distribución en el mercado se prefiere tostado, además de galletas de sal, pero en porciones pequeñas (Serapio, 2019).

A este se le puede agregar huevo que es bastante nutritivo, alto en proteínas, rico en vitaminas, fácil de preparar, ayuda al desarrollo del cerebro y la memoria, a evitar la degeneración macular ocasionada por la edad, este se puede preparar en forma de cocido en agua, revuelto sin grasa o tortilla con agregados de queso o vegetales, así se

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

hace mayor la porción y el paciente siente mayor placer (Warwick, 2021).

Las Frutas cortadas en trocitos también son una buena opción, aunque se desean más para las meriendas, es importante recordar que las frutas enteras producen sensación de saciedad y es más rápida su digestión, así, no es tanto el aumento de azúcar en sangre como cuando se preparan en jugos, aunque muchos de las frutas no se encuentran todo el año (Zanin, 2021).

Es mejor acostumbrarse a variar el desayuno para evitar una rutina aburrida así aseguras una alimentación variada, sana y equilibrada con todo tipo de nutrientes.

Para las comidas posteriores se deben conocer las bases alimentarias de cada paciente y la disponibilidad en el mercado, creando una dieta rica en verduras, fibras y bajas en hidratos de carbono. Quizás los pacientes piensen que no van a poder consumir los alimentos de siempre o los que más les gustan. La buena noticia es que se puede comer, pero en porciones más pequeñas o con menos frecuencias. La clave es consumir una variedad saludable de todos los grupos de alimentos (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, 2016).

Puede ser un desafío elegir los alimentos adecuados para una merienda en un paciente Diabético que sufre de Obesidad, se pueden usar vegetales o frutas en solo una unidad o en cremas acompañando a una o dos tostadas, además de algunas bebidas frías o calientes (Hodgson, 2021).

El uso de vegetales como la zanahoria, de elección cruda contiene buena dosis de vitamina C sin necesidad de acudir a una fruta, en crudo el índice glucémico es bastante bajo, contiene muchas fibras lo que sacia, aportando pocas calorías a la dieta. Con estas mismas propiedades se tiene a la guayaba que como fruta tropical se puede encontrar más fácil en el mercado.

Las frutas son un alimento muy sano y variado que aporta vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes y agua al organismo, si bien se dice que los diabéticos no pueden comer

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

todo tipo de frutas pues, si su dieta es balanceada y la cantidad de frutas es moderada pues puede añadir a las meriendas una unidad de la fruta que tenga a mano como la guayaba, pero también un plátano como mejor aliado para adelgazar, por su alto contenido en pectina y leptina, una fibra soluble que aumenta la sensación de saciedad y el gasto energético, además cuenta con hormonas como la grelina que controla el peso corporal (Lozano, 2017).

Todas las frutas a elegir deben ser frescas, principalmente aquellas que son ricas en fibras, o que pueden ser consumidas con cáscaras como la pera o manzana, o la mandarina o naranja con bagazo, ya que la fibra ayuda a disminuir la velocidad con la que el azúcar es absorbido en el intestino, hay otras que contienen un poco más de glucosa como el melón, o la frutabomba por lo que su consumo debe ser en menor porción. La piña tiene un altísimo contenido en potasio, ácido fólico, bromelina y antioxidantes como vitamina C y carotenos, es por tanto una fruta esencialmente hidratante y saludable que ayuda a saciar el apetito y evita la ingestión de alimentos perjudiciales (Valle, 2020).

Se pueden acompañar las tostadas con crema de aguacate pues este contiene altas cantidades de fibra y bajas de azúcar, carbohidratos y grasas saturadas, o acompañar estas tostadas con crema de frutas o queso que es tan nutritivo (Arguiñano, 2021).

Bebidas como el agua es la mejor opción para la diabetes tan importante y necesaria para todos los pacientes independientemente de su glicemia o su peso corporal pues hidrata y ayuda a tu cuerpo a eliminar el exceso de glucosa a través de la orina, si no gusta de agua sola puede colocar rodajas de limón o naranja, ramitas aromáticas como la menta o albahaca, o agregar pepino que contiene antioxidantes y minerales que elimina las toxinas corporales y adelgaza.

El té verde, negro o de hierbas, acompaña a muchas de las meriendas de los cubanos o café que a todos gusta tanto, pero sin edulcorantes; un estudio en 2012 determinó

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

que tomar café puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes, pero de hacerlo se haría con moderación. Los jugos de vegetales o frutas o bebidas lácteas son también formas de meriendas (Almeida, 2022).

Las comidas principales dependen de cada gusto y de la disponibilidad en su refrigerador. Generalmente los pacientes gustan de comer arroz, granos, carne o pescado, vegetales o algún preparado a base de pastas alimenticias.

El arroz es un cereal rico en carbohidratos y su principal beneficio para la salud es aportar energía al organismo, evitando así picos de glicemia en sangre y aunque no es tan ideal cuando se desea perder peso asociado a los granos proporciona proteínas completas importantes para la construcción de los tejidos y reforzar el sistema inmunológico (vitamina D, niacina, calcio, fibra, hierro, tiamina y riboflavina). Lo significativo es moderar la ración y combinarlo con vegetales y leguminosas para aumentar su valor nutritivo (Pasquini, 2021).

Los frijoles son de gran ayuda para las personas con diabetes utilizados más en almuerzo y cena porque son ricos en proteínas, fibras, antioxidantes y minerales con bajos índices de azúcar, asequible a las personas y muy consumidas por toda la población lo que ayuda a aumentar el nivel de saciedad y así tonificar tu cuerpo. Otros granos con iguales propiedades son los garbanzos, habichuela y los chícharos (Jenkins, 2012).

Las carnes acompañan a los platos principales, pero se va a preferir las bajas en grasas, la más saludable es la de pollo o pavo en porción adecuada sin piel y cocinada, pescado a la plancha sin piel. La mejor opción no son las carnes rojas (Jones, 2021).

Un gran alimento, crudo o cocido son las verduras o vegetales, nutricionalmente importantes en la dieta porque cuantas más plantas se coma, menos riesgo de déficit de nutrientes, ejemplo de ello son la lechuga, cebolla, tomate, espinaca, berenjena, zanahoria, pimienta y col (Fernández, 2019).

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

ARTÍCULO DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Se debe condimentar con productos naturales como ajo, cebolla, limón para así disminuir la ingesta de sal y otros como los pimientos que son ricos en vitamina c que aumenta su concentración con la maduración de este.

El consumo de almendras durante las comidas reduce la glicemia postprandial y la ingestión crónica reduce la HbA1c, además de incrementar significativamente la saciedad y disminuir las concentraciones de glucosa sanguínea a lo largo del día (Rodríguez, 2022).

CONCLUSIONES

La revisión realizada permitió establecer los referentes teóricos y fundamentos generales en función de proyectar un posible tratamiento alternativo a seguir en pacientes con obesidad y diabetes en el Policlínico "Olivos 1" espirituano, como vía alternativa al tratamiento médico establecido.

Es evidente los beneficios de la Dietoterapia para estas personas, el cual adquiere mayor relevancia a partir de la escasas, en ocasiones, de medicamentos propios para el tratamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Almeida, R. (2022). *¿Para qué sirve el agua de pepino?*<https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/para-que-sirve-el-agua-de-pepino-49956.html>

Arguiñano, K. (2021). *Crema de aguacate.*
<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/postes/crema-aguacate-764.html>

Butler, N. (2021). *Desayunos y diabetes tipo 2: batido, avena, huevos y más.*
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/desayunos-para-diabeticos-tipo-2>

Dowshen, S. (2013). *El peso y la diabetes.* <https://kidshealth.org/es/parents/weight-diabetes.html>

Fausto Guerra, J., Valdez López, R. M., Aldrete Rodríguez M. G. y López Zermeño, M.

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

del C.(2006). *Antecedentes Históricos sociales de la obesidad en México: Investigación de Salud.Medigraphic Artemisa en línea VIII*

(2)<https://www.medigraphic.com/pdfs/invsal/isg-2006/isg062f.pdf>

Fernández de Kirchner, C. (2012). *Guía de práctica clínica nacional sobre diagnóstico y tratamiento de la obesidad en adultos para todos los niveles de atención.*
<http://iah.salud.go.ar/doc/Documentos3.pdf>.

Fernández, S. (2019). *¿Qué vegetales son más recomendables para los diabéticos?*<https://www.alimente.elconfidencial.com/bienestar/2019-07-0/vegetales-mas-recomendables-diabeticos-2053042/>

Fundación Española del Corazón (2020). *Diabetes y obesidad, una pareja peligrosa.*
<http://fundaciondelcorazon.com/corazon-facil/blog-impulso-vital/2290-diabetes-y-obesida-una-pareja-peligrosa.html>

Herrero, N. (2021). *Menú Semanal para diabéticos (con ejemplos y recetas).*
<https://dulcesdiabeticos.com/menu-semanal-para-diabeticos-con-ejemplos-y-recetas/>

Hodgson, L. (2021). *Las mejores meriendas para la diabetes: ¿Qué comer y por qué?*<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/meriendas-para-diabetico>

Jenkins, D. (2012). *Los frijoles son una gran ayuda para las personas con diabetes.*
<https://consumer.healthday.com/circulatory-system-information-7/blood-pressure-news-70/los-frijoles-son-una-gran-ayuda-para-las-personas-con-diabetes-seg-uacute-n-un-estudio-669943.html>

Jones, J. (2021). *Alimentos que debes evitar si tienes diabetes.*
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/alimentos-evitar-diabetes>.

Lozano, P. (2017). *Los ocho beneficios de comer plátano.*
<https://amp.elmundo.es/vidasana/bienestar/2017/11/11/5a0593ab268e3ec0358b4632.html>

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

ARTÍCULO DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

-
- Medina, C. (2020). *Si eres diabético la guayaba te puede ayudar.*<https://www.elnuevoherald.com/vivir-mejor/salud/article247172184.html>
- Mena, R. (2021). *Día mundial de la diabetes: 537 millones de adultos viven con diabetes en el mundo, cifra que va en aumento.*
<https://es.statista.com/grafico/6698/la-expansion-de-la-diabetes/>
- Nathan, D. (2012). *¿Por qué la obesidad produce diabetes tipo 2, Cómo prevenirla?*<http://www.patiadiabetes.com/obesidad-produce-diabetes-tipo-2-prevenir/>
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2016). *Nutrición, Alimentación y Actividad Física si se tiene Diabetes.*<https://www.nidd.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/nutricion-alimentacion-actividad-fisica>
- NodaAlonso, S. (2021). *Diabetes Mellitus: comorbilidad a tener en cuenta en tiempos de Covid-19.*<https://salud.msp.gov.cu/diabetes-mellitus-comorbilidad-a-tener-en-cuenta-en-tiempos-de-covid-19/>
- Pasquini, J. (2021). *Arroz: estos son sus beneficios para controlar la obesidad y la presión arterial.* <https://www.semana.com/vida-moderada/articulo/arroz-estos-son-sus-beneficios-para-controlar-la-diabetes-y-la-preion-arterial/202141/>
- Rodríguez, M. (2022). *Las almendras favorecen el control de la sensibilidad a la insulina y glucosa en personas con prediabetes y diabetes.*<https://www.almendras.mx/about-us/press-room/las-almendras-favorecen-el-contol-de-la-sensibilidad-la-insulina-y-la-glucosa-en:text=>
- Rojas, M. (2022). *Epidemiología de la Diabetes Mellitus en México. Medipius, diabetes.*
<http://www.insp.mx/avisos/3652-diabetes-en-mexico.html>
- Salabert, E. (2022). *Día Mundial de la Obesidad 2022: Actúa contra el exceso de peso.* Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) y Sociedad Española

©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu

ARTÍCULO DE REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

-
- de Obesidad (SEEDO). <https://www.webconsultas.com/noticias/salud-al-dia/obesidad/dia-mundial-de-la-obesidad-2022-actua-contr-el-exceso-de-peso>
- Serapio, A. (2019). *¿Puedo comer toda clase de frutas si tengo diabetes?* *Boletín Autocontrol es Vida* (39). <https://www.diabetes.ascencia.es>
- Valle, R. (2020). *7 desayunos saludables y riquísimos.* [American Diabetes Association. Ideas para desayunos rápidos. https://www.solucionesparaladiabetes.com/magazine-diabetes/desayuno-saludable-diabetes/](https://www.solucionesparaladiabetes.com/magazine-diabetes/desayuno-saludable-diabetes/)
- Villines, Z. (2021). *Desayunos y diabetes tipo 2: Batidos, avena, huevos y más.* <https://www.medicalnewtoday.com/articles/es/desayunos-para-diabeticos-tipo-2>.
- Warwick, K. (2021). *Las 10 mejores y peores bebidas para diabéticos.* <https://www.healthline.com/health/es/bebidas-para-diabeticosN1>.
- Zanin, T. (2021). *12 frutas que puede comer un diabético.* <https://www.tuasaude.com/es/que-frutas-puede-comer.un-diabetico/amp/23>.

Conflicto de intereses:

Los autores declaran no tener conflictos de intereses.

Márgenes publica sus artículos bajo una [Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



©Yalenny Diaz Díaz, Yaday Guerra Navarro



<http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/margenes>
margenes@uniss.edu.cu