



**Guía de 10 pasos
para mejorar la
RESISTENCIA A
LA INSULINA**

DRA. MELANIE CANO

SOMOS
**Plant
Powered**

10 pasos para mejorar la resistencia a la insulina*

DRA. MELANIE CANO

1 Iniciar el día con un vaso de agua + 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana

El vinagre mejora la sensibilidad a la insulina y disminuye el índice glicémico de los carbohidratos, lo cual evita picos de azúcar e insulina en sangre.

2 Incluir 1 cucharada de linaza molida en el desayuno (mezclar con algún líquido)

La linaza mejora los niveles de colesterol LDL (“malo”) en sangre, evita picos de glucosa y promueve una mejor digestión, mientras genera mayor saciedad y disminuye los “antojos” a lo largo del día.

3 Consumir 2 porciones de frutas enteras al día

Las frutas proveen una gran cantidad de vitaminas, minerales y antioxidantes que promueven la salud celular y potencian procesos metabólicos. La recomendación indica se refiere al consumo de fruta entera, no de jugos de fruta.

4 Consumir 3 porciones de vegetales al día

Además de micronutrientes, los vegetales aportan un gran contenido de fibra y compuestos que mejoran la circulación sanguínea y favorecen una mejor sensibilidad a la insulina. Principalmente aquellos vegetales color verde (ej. brócoli, espinaca, kale).

5 Consumir 1 porción de leguminosas cada día

Las leguminosas aportan una gran cantidad de fibra y proteína vegetal, lo que ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre y evita picos de azúcar e insulina en sangre. Ej: lentejas, garbanzos, frijoles, etc.

*La intención de esta guía no reemplazan una cita médica individual y sólo sugiere recomendaciones generales que pueden ser de utilidad para mejorar la condición en contexto

10 pasos para mejorar la resistencia a la insulina*

DRA. MELANIE CANO

6 Sustituir lácteos con productos sucedáneos de origen vegetal

Al reemplazar los lácteos (leche, quesos, yogurt, mantequilla, etc.) logramos disminuir de manera importante el aporte de grasas saturadas y colesterol en la dieta, lo cuál tiene un impacto positivo en términos de sensibilidad a la insulina.

7 Evitar el uso de aceites al cocinar

El uso de aceites aumenta el contenido calórico de los alimentos, lo cual resulta contraproducente para la sensibilidad a la insulina. Al mismo tiempo enlentece la circulación sanguínea y por tanto la oxigenación del cuerpo.

8 Hacer la comida principal o almuerzo antes de las 3:00 pm

Realizar la comida más copiosa del día antes de este horario tiene un efecto positivo a nivel metabólico. Posteriormente, se recomienda un control de porciones.

9 Realizar una caminata rápida de 25 minutos cada día de la semana

La actividad física estimula una mejor utilización de nuestra reserva energética, lo cual promueve una mejor sensibilidad a la insulina y ayuda a controlar los niveles de colesterol LDL (“malo”) en sangre.

10 Descansar entre 7-8 horas diarias

Tener un descanso restaurador es crucial para ejercer funciones metabólicas de manera óptima y para mantener los niveles de cortisol (hormona del estrés) en sangre estables, lo que a su vez mejora la sensibilidad a la insulina.

*La intención de esta guía no reemplazan una cita médica individual y sólo sugiere recomendaciones generales que pueden ser de utilidad para mejorar la condición en contexto

NOTAS ADICIONALES

Existen muchas otras recomendaciones cuando se trata de mejorar y/o revertir la resistencia a la insulina y los diagnósticos de pre-diabetes y diabetes tipo 2. Al mismo tiempo, puedes empezar por incorporar estos hábitos a tu estilo de vida para mejorar tu condición desde hoy.

Espero que esta guía te resulte de mucho provecho como parte de tu proceso de bienestar. Para cualquier información adicional que necesites, escíbeme a hola@somosplantpowered.com y con gusto lo conversamos. Abrazos!

Dra. Melanie Cano
Médico nutrióloga
[@somosplantpowered](https://www.instagram.com/somosplantpowered)