

# LOS 7 SUPERALIMENTOS QUE COMBATEN LA DIABETES



Este libro electrónico es estrictamente para su uso personal.  
No puede transferirse  
No puede revenderse

Está estrictamente prohibido cualquier uso, acción de compartir, reproducción, robo o distribución no autorizados del presente libro electrónico, mediante cualquier método.

Gracias por respetar el arduo trabajo del autor. Al leer el presente libro, usted acuerda que, al utilizar este material, se atenderá a todas las leyes federales, estatales y locales. También acuerda que el autor del presente material no será responsable por cualquier consecuencia de cualquier acción irresponsable que usted tome.

Para decirlo claramente en español: usted es responsable de su propio comportamiento y espero que actúe de manera responsable.



# Capítulo 1: Cómo logré revertir mi diabetes de manera natural, a pesar de las complicaciones de salud que he tenido

Mi nombre es **Andrés Soriocó Tomichá**. Soy politólogo de profesión y, durante años, me dediqué al análisis de fenómenos sociales y políticos. Sin embargo, el diagnóstico de **diabetes mellitus tipo 2** a finales de noviembre de 2023, representó un punto de inflexión crítico en mi vida personal y profesional. Los primeros días fueron muy duros, porque no aceptaba ser diabético. Porque en mi concepto, solo las personas mayores podían tener diabetes.



17/02/2024



24/04/2025

Sin embargo, esta situación se fue agravando y se volvió aún más evidente a finales de abril de este año (2025), cuando sufrí una **descompensación metabólica severa** que me llevó a terapia intensiva donde permanecí **cinco días en coma**. Este episodio agudo no solo comprometió mi estabilidad fisiológica, sino que evidenció el nivel de deterioro metabólico al que había llegado sin ser plenamente consciente de ello. A partir de esta experiencia extrema, después que me dieron el alta médica me vi en la obligación de replantear de manera

profunda mi vida, mis hábitos, rutinas y otras prioridades, entendiendo que mi salud requería un enfoque completamente

distinto, sostenido y basado en el funcionamiento correcto del metabolismo.

Por eso, lejos de asumir esta enfermedad como un proceso irreversible, decidí investigar a profundidad los mecanismos que originan la diabetes tipo 2, sus factores desencadenantes y las alternativas de manejo más allá del enfoque farmacológico tradicional. Mi preocupación no era solo controlar la glucosa momentáneamente, sino comprender el problema desde su raíz. Estaba convencido de que **el enfoque exclusivo en medicamentos no aborda las causas metabólicas subyacentes** y, con el tiempo, esto puede generar efectos secundarios o nuevas complicaciones.



En este proceso de investigación, la obra ***El Poder del Metabolismo*** de Frank Suárez se convirtió en una referencia fundamental para lograr mi propósito. Ya que, a partir de esta bibliografía y otras fuentes más, comprendí la importancia que tiene el *correcto funcionamiento del metabolismo en nuestro organismo*, la función que cumplen las hormonas reguladoras (como es el caso de la insulina o el glucagón) y cómo ciertos patrones alimenticios y estilos de vida contribuyen al desarrollo de la resistencia a la insulina, el principal detonante de la diabetes tipo 2.

Fue así como, fruto de la investigación realizada, empecé a adquirir un nuevo estilo de vida

para recuperar mi salud de manera 100% natural. Entonces, aplicando estos principios de forma sistemática, fue como logré restablecer mi equilibrio metabólico, reducir significativamente mis niveles de glucosa, recuperar mi energía natural, estabilidad y bienestar general en tan solo 30 días. Sin embargo, este resultado no fue producto de una solución rápida o cura milagrosa, sino del entendimiento profundo del funcionamiento del organismo y de la

aplicación disciplinada de estrategias naturales enfocadas en la mejora metabólica.

Entonces, a partir de esta experiencia, comprendí que la información científica, cuando se traduce en acciones concretas y sostenibles, se convierte en una herramienta natural que posee un poder increíble y transformador. Por esta razón, a pesar de mi actividad como politólogo, he asumido la responsabilidad de ***promover y compartir este conocimiento a través de diferentes plataformas digitales***, con el objetivo de llegar a muchos lugares y ayudar a cuantas personas sea posible, para que puedan aplicar este método y retomar el control de su salud en 30 días.

***Los 7 superalimentos que combaten la diabetes***, no es solo teoría, es el resultado de 30 días de haber aplicado un método natural basado en cuatro aspectos fundamentales que ayudan a combatir la diabetes.

***¿Te imaginas despertar en 30 días con tu glucosa más estable, más energía y sintiendo que por fin tienes el control de tu salud?***

Eso es exactamente lo que te enseñé en mi ebook **“Método natural para controlar tu Diabetes en 30 Días”**, una guía práctica, clara y respaldada con evidencias.

Si quieres controlar tu diabetes de manera natural en solo 30 días. Descubre el método completo, el paso a paso, basado en evidencia y resultados reales en el Link de la oferta que te dejo al final de este ebook.

## Capítulo 2: Lo que debes saber sobre la diabetes

La diabetes tipo 2 es una de las condiciones de salud más comunes en el mundo actual. Aunque esto puede parecer un desafío imposible, pero la buena noticia es que existen alimentos naturales que ayudan a regular la glucosa en sangre y mejorar la calidad de vida de los diabéticos.

Este ebook reúne 7 superalimentos respaldados por la ciencia para ayudarte a controlar tu glucosa en sangre, además son accesibles y fáciles de incorporar en tu dieta. Aquí no se trata de hacer dietas estrictas ni grandes sacrificios, sino de pequeños cambios en tu estilo de vida, pero que van a generar grandes resultados.

## Capítulo 3: Espinaca

El primero de los superalimentos que vamos a desarrollar en este ebook es la espinaca. La espinaca (*Spinacia oleracea* L.) es uno de los vegetales de hoja verde más estudiados por su impacto positivo en la salud metabólica y, especialmente, en el control de la diabetes tipo 2. Su composición nutricional única, rica en micronutrientes, antioxidantes y compuestos bioactivos, la convierte en un alimento funcional de alto valor terapéutico.

La espinaca es particularmente rica en magnesio, un mineral esencial que interviene en más de 300 reacciones bioquímicas, incluida la acción de la insulina. Estudios muestran que una ingesta adecuada de magnesio está asociada con una mayor sensibilidad a la insulina y una menor incidencia de diabetes tipo 2 (*Dong et al., 2011*).

Evidencia:

- Investigaciones publicadas en *Diabetes Care* demostraron que las dietas altas en magnesio reducen hasta un 15% el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

### 3.1. Fibra dietética que estabiliza la glucosa

La espinaca aporta fibra insoluble, la cual:

- Reduce la velocidad de absorción de glucosa.

- Previene picos glicémicos después de las comidas.
- Mejora la digestión y el tránsito intestinal.

El consumo regular de vegetales de hoja verde está asociado a un 9% menos riesgo de diabetes, según un meta-análisis del *BMJ*.

### 3.2. Cómo usarla

- En batidos verdes.
- En ensaladas frescas.
- En sopas.

### 3.3. Receta: Batido Verde Energético

Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca
- ½ pepino
- Jugo de 1 limón
- 1 taza de agua fría o hielo
- 1 cucharadita de chía

Preparación:

1. Lava bien los ingredientes.
2. Licúa todo por 30 segundos.
3. Consume inmediatamente.

## Capítulo 4. Brócoli

El brócoli (*Brassica oleracea var. italica*) es uno de los vegetales más estudiados por sus propiedades bioactivas y su impacto positivo en la salud metabólica. Su riqueza en *sulforafano*, *vitamina C*, *fibra*, *polifenoles* y *glucosinolatos* lo convierte en un alimento clave dentro de estrategias nutricionales para la prevención de enfermedades crónicas, incluyendo la diabetes tipo 2.

### 4.1. Mejora la sensibilidad a la insulina

El compuesto más estudiado del brócoli es el sulforafano, un compuesto con potentes propiedades antioxidantes y

anticancerígenas.

Diversas investigaciones han demostrado que el sulforafano:

- Reduce la producción hepática de glucosa.
- Mejora la captación de glucosa en tejidos periféricos.
- Aumenta la expresión de enzimas antioxidantes celulares.

Estudios clínicos han encontrado que extractos concentrados de sulforafano pueden reducir la resistencia a la insulina en personas con diabetes tipo 2.

## **4.2. Propiedades químico protectoras**

Las crucíferas como el brócoli destacan por:

- Favorecer la detoxificación de carcinógenos.
- Estimular enzimas fase II.
- Proteger el ADN frente al estrés oxidativo.

El sulforafano ha sido estudiado extensamente por su capacidad de activar la vía Nrf2, un mecanismo clave en la defensa antioxidante del organismo.

## **4.3. Cómo usarlo**

- Al vapor.
- En sopas.
- En ensaladas.

# **Capítulo 5. Repollo**

El repollo, también conocido como col blanca o col verde, es un vegetal perteneciente a la familia de las crucíferas, al igual que el brócoli y la coliflor. Su composición rica en glucosinolatos, antioxidantes, fibras, vitaminas y minerales ha sido ampliamente investigada por sus efectos en la salud metabólica, digestiva y cardiovascular. Por ello, es considerado un alimento funcional con fuerte respaldo científico.

## **5.1. Propiedades antidiabéticas y regulación glucémica**



El repollo contiene azufre, que al metabolizarse produce un compuesto orgánico que contienen átomos de azufre enlazados a átomos de carbono, que produce efectos antioxidantes y antiinflamatorios. Estos compuestos:

- Mejoran la sensibilidad a la insulina.
- Reducen el estrés oxidativo, un factor clave en la resistencia a la insulina.
- Regulan la liberación de glucosa en sangre gracias a su alto contenido en fibra.

Además, su índice glucémico es muy bajo, lo que lo convierte en un alimento ideal para personas con diabetes tipo 2.

## Capítulo 6. Calabacín

El calabacín es un vegetal perteneciente a la familia de las *Cucurbitáceas*, caracterizado por su bajo contenido calórico, alta proporción de agua y presencia significativa de fitoquímicos beneficiosos. Su perfil nutricional lo posiciona como un alimento funcional con propiedades metabólicas, antioxidantes y digestivas altamente valoradas en la ciencia de la nutrición.

### 6.1. Regulación glucémica y apoyo metabólico

El calabacín posee un índice glucémico extremadamente bajo, lo cual favorece un control estable de la glucosa en sangre. Su contenido de fibra soluble:

- Reduce la velocidad de absorción de carbohidratos.
- Mejora la sensibilidad a la insulina.
- Ayuda a disminuir los picos de glucosa.

También aporta magnesio, mineral relacionado con la mejora de la función de los receptores de insulina y la disminución del riesgo de diabetes tipo 2.

## Capítulo 7. Apio

El apio (*Apium graveolens*) es un vegetal con un alto contenido de agua, fibra, compuestos antioxidantes y fitoquímicos con efectos biológicos relevantes. Su perfil nutricional lo posiciona como un

alimento funcional con beneficios metabólicos, digestivos, cardiovasculares y antiinflamatorios.

### **7.1. Regulación glucémica y apoyo en la sensibilidad a la insulina**

El apio contiene fibra soluble, que contribuye a:

- Reducir la velocidad de absorción de glucosa.
- Regular los picos después de las comidas.
- Mejorar la sensibilidad a la insulina.

Además, aporta magnesio, mineral esencial que participa en más de 300 reacciones enzimáticas y está directamente asociado a una menor incidencia de diabetes tipo 2 y mejor control metabólico.

## **Capítulo 8. Acelga**

La acelga es una verdura de hoja verde ampliamente consumida y reconocida por su alta densidad nutricional. Pertenece a la familia *Amaranthaceae* y destaca por su contenido de vitaminas, minerales, fibra dietética y compuestos fitoquímicos con efectos antioxidantes, antiinflamatorios y reguladores del metabolismo. Debido a su perfil nutricional, la acelga se considera un alimento funcional relevante para la prevención y el manejo de enfermedades metabólicas, especialmente la diabetes tipo 2.

### **8.1. Regulación de la glucosa y apoyo a la función insulínica**

La acelga contiene ácido alfa-lipoico (ALA), un antioxidante con evidencia sólida en:

- Incrementar la sensibilidad a la insulina
- Favorecer la captación de glucosa en tejidos periféricos
- Reducir el estrés oxidativo en células  $\beta$  del páncreas

El ALA ha sido estudiado clínicamente por su capacidad para disminuir la glucosa en sangre y mejorar parámetros de resistencia a la insulina.

Además, su fibra soluble ayuda a:

- Disminuir la absorción de glucosa
- Reducir picos glucémicos
- Mejorar el control metabólico general

## Capítulo 9. Vainita

La vainita es la vaina tierna y comestible de *Phaseolus vulgaris*. A diferencia del frijol maduro, la vainita se consume fresca y conserva una alta concentración de fibra, vitaminas, minerales y compuestos fitoquímicos con propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y reguladoras del metabolismo. Su perfil nutricional la posiciona como un alimento funcional de gran valor para la salud metabólica y la prevención de enfermedades crónicas.

### 9.1. Control glucémico y mejora de la sensibilidad a la insulina

Las vainitas contienen una proporción significativa de fibra soluble, que:

- Reduce la absorción rápida de glucosa.
- Evita picos después de las comidas.
- Mejora la sensibilidad a la insulina.

Además, aportan magnesio, cromo y compuestos fenólicos que favorecen el metabolismo de la glucosa y disminuyen el riesgo de desarrollar resistencia a la insulina.

Estudios en legumbres muestran consistentemente que su consumo frecuente está asociado con un menor riesgo de diabetes tipo 2.

## Capítulo 10. Conclusiones

La *espinaca* destaca por su densidad nutricional y su abundancia en magnesio, un mineral crucial para la función insulínica. El *brócoli*, rico en sulforafano y vitamina C, participa en la reducción del estrés oxidativo, un factor clave en la progresión de la resistencia a la insulina. El *repollo*, al contener glucosinolatos y fibra soluble, ayuda a modular la glucosa y favorece la salud intestinal, un componente estrechamente vinculado al metabolismo.

Por su parte, el *calabacín* aporta antioxidantes como la luteína y compuestos de bajo índice glucémico, lo que lo convierte en un alimento ideal para dietas de control metabólico. El *apio*, gracias a sus fitoquímicos como la apigenina y sus propiedades antiinflamatorias, contribuye a mejorar la función vascular, un aspecto crítico en personas con diabetes. La *acelga*, rica en polifenoles y nitratos naturales, favorece la regulación de la presión arterial y la eficiencia mitocondrial. Finalmente, la vainita (judía verde) ofrece una combinación de fibra, folatos y antioxidantes que mejoran la respuesta glucémica y reducen la oxidación celular.

***Integrados en un plan de alimentación equilibrado, estos siete alimentos pueden apoyar significativamente la regulación de la glucosa, promover la saciedad, reducir la inflamación crónica y mejorar parámetros metabólicos asociados a la diabetes tipo 2. Su consumo regular no solo aporta beneficios individuales, sino que también contribuye a una alimentación rica, variada y orientada hacia la recuperación del equilibrio metabólico.***

## OFERTA EXPRESS – POR TIEMPO LIMITADO

**“Método natural para controlar tu  
diabetes en 30 días”**

***Adquiere un nuevo estilo de vida y recupera tu salud en tan solo 30 días***

## ☆ Promesa Principal

Revierte los efectos de la diabetes, toma el control de tu salud y vuelve a disfrutar la vida con un método claro, práctico y diseñado especialmente para personas con diabetes descontrolada.



## ¿Qué aprenderás con este eBook?

### ✓ Principio clave para revertir la diabetes

La base esencial que transformará tu metabolismo y marcará la diferencia en tus niveles de glucosa.

### ✓ Pasos y acciones concretas

Guía simple, directa y aplicable desde el primer día, sin complicaciones.

### ✓ Alimentos que debes comer y los que debes evitar

Evita confusiones: una lista clara y práctica para equilibrar tu organismo.

### ✓ Tres recetas poderosas para revertir la diabetes

Rápidas, nutritivas y diseñadas para mejorar la sensibilidad a la insulina.

### ✓ Hidratación correcta que debes aplicar

La fórmula que favorece la desintoxicación y el control de glucosa.

### ✓ Cómo reducir el déficit calórico sin poner en riesgo tu salud

Método seguro, estratégico y adaptado para personas con diabetes.


## 🌀 Beneficios reales que experimentarás

- Nutrición profunda de tu organismo
- Regulación de tu metabolismo
- Fortalecimiento de tu sistema inmunológico
- Desintoxicación de tu cuerpo
- Reducción de la inflamación
- Mejora de la sensibilidad a la insulina
- Reducción del estrés
- Regulación de tus niveles de glucosa en sangre

Todo orientado a recuperar tu energía, vitalidad y bienestar.



## Solo para los primeros 10

Acceso a un **acompañamiento especial durante 30 días**. Resolución de dudas, motivación y seguimiento para asegurar tu avance.  **Disponible solo para los diez primeros.**

**\$ Precio especial de lanzamiento: SOLO  
POR \$30**

**Si lo compras hoy, accedes a un descuento del 70%**

**Precio final: \$9**

**Código Cupón de descuento: DMT2**

***Una inversión mínima para un impacto máximo  
en tu salud y calidad de vida.***

 **¡COMPRAR AHORA!**

**<https://pay.hotmart.com/K102752204A?off=q5i7fgvo>**

Toma acción hoy y comienza a recuperar tu salud en los próximos 30 días.  
Tu vida puede cambiar a partir de esta decisión.

**Para más información únete a mi grupo de WhatsApp**

**<https://chat.whatsapp.com/HUCYdpaFlck3EQPKNQmEUZ>**