



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2026

BRIGADA COMUNIDAD ALTAMIRA



Como parte de la continuidad del proyecto para adultos "Juntos por la Transformación Social", tuvimos presencia durante dos días en la comunidad, brindando consulta médica, orientación nutricional y monitoreo de glucosa capilar. Estas acciones representan un beneficio complementario al tratamiento de las personas que viven con diabetes, contribuyendo a la prevención de futuras complicaciones.

Agradecemos a nuestros aliados por sumarse a esta causa y por su compromiso impactando positivamente a las comunidades que más lo necesitan.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



BRIGADA ENCUENTRO CIUDADANO COL. SAN BERNABÉ



Durante el mes de marzo mantuvimos una participación constante en brigadas realizadas en distintos municipios.

En esta ocasión, asistimos con nuestro stand de monitoreo de glucosa capilar en el Encuentro Ciudadano de la colonia San Bernabé, donde brindamos atención a los asistentes, promoviendo así la importancia de la prevención.

Agradecemos a Participación Ciudadana por la realización de estos eventos y por la invitación.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2026

CONFERENCIAS PARA PADRES DT1

Reunión Pantalla de Ana Victoria Quiñones

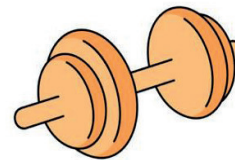
Participantes: Jessica, Ana Victoria Quiñones, Nina, Emy Yanez, Jesús Angel..., Alma Della Ar...

RUTA

- 01 Señales conductuales relacionadas con la alimentación
 - Restricción evidente de alimentos
 - Evitar comer en familia o inventar excusas para no comer
 - Clasificar alimentos como "buenos" o "malos" de forma rígida
 - Conductas de atracción
 - Ir al baño inmediatamente después de comer
- 02 Señales emocionales y cognitivas
 - Inestabilidad, cambios de humor frecuentes
 - Ansiedad intensa relacionada con la comida o el peso
 - Baja autoestima o autoimagen corporal negativa
 - Pensamientos rígidos o perfeccionistas
 - Culpa después de comer
 - Aislamiento social
- 03 Cambios sociales
 - Evitar reuniones donde hay comida
 - Alejar de amigos o actividades que antes disfrutaba
 - Mayor secretismo (especialmente en temas de comida o diabetes)
- 04 Conductas compensatorias
 - Ejercicio excesivo o compulsivo
 - Ayunos prolongados
- 05 Alerta roja
 - Omisión intencional de insulina
 - Pérdida de peso rápida + mal control glucémico
 - Conductas purgativas claras

Señales importantes en la conducta

Ejercicio de fuerza y su influencia en los niveles de glucosa



El **entrenamiento de fuerza** tiene un efecto positivo en la persona con **Diabetes**

Mayor control en los niveles de glucosa

Permite que la insulina sea más efectiva.

Promueve el desarrollo de músculo.

RECOMENDACIÓN DE CONSUMO DE AZÚCAR

La Asociación Americana del Corazón y la OMS recomiendan no más de 25 gramos (6 cucharaditas) de azúcar **AÑADIDO para mujeres y hombres al día.**

Pero generalmente hay excedente en el consumo diario.



Durante tres sábados del mes se llevaron a cabo las "Conferencias para padres con Diabetes Tipo 1", en las que se abordaron diversos temas impartidos por especialistas, como "Beneficios y consideraciones del ejercicio", "Azúcares ocultos y marketing", "Higiene del sueño en la regulación de la glucosa" y "Conducta alimentaria e imagen corporal", con la finalidad de seguir fortaleciendo la educación de los padres cuidadores de hijos con Diabetes Tipo 1.

Reafirmamos que la educación en diabetes es una parte primordial para el adecuado control del padecimiento. Agradecemos a nuestros ponentes por compartir su tiempo y conocimientos en beneficio de nuestra comunidad.

Grabando...

Sergio Martínez levantó la mano Ver

CONFERENCIAS PARA PADRES DT1

Participantes: Ruth, Mariana, Rosy Bernal, Mauricio Avalos, Anyly mamá de Sa..., Domi moreno, Nina, Juany Moreno, iPhone de Jessy, Viridiana Oviedo, Mateo sifuentes di..., Emy Yanez, Silvia Ramirez

EDUCACIÓN DIABETES

Reaccionar Compartir Herramientas de anfitrión Pausar/detener grabación Más Finalizar

Chat messages:

- Sergio Martínez 10:41: Duda por ejemplo en mi producto dice azúcar añadido 16g y luego dice 2.9 de lactosa para contar CH todo esto se suma?
- Juany Moreno 10:43: Muchas gracias 😊
- Sandra Vielma 10:48: yo también tengo una duda, ejemplo a mi hijo le hago un sándwich de pan doble cero bimbo al leer la etiqueta dice que por 2 rebanadas tiene 20.5g de hidratos y azúcares añadidos 0, mi hijo es 1 x 15 le pongo 1 unidad y me va super mal, ocupa mas, aquí que es lo que mas tengo que revisar del porque no me da con la tabla que leo

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2026

PLÁTICA Y MONITOREO DIF SAN PEDRO ADULTO MAYOR



Además, durante el mes de marzo estuvimos presentes en el DIF San Pedro, con una jornada dirigida a adultos mayores, donde nuestra nutrióloga educadora en diabetes, Sofía Vital, brindó la plática "Mitos y realidades de la diabetes", así como monitoreo de glucosa capilar para todos los asistentes.

Agradecemos al DIF San Pedro por brindarnos este espacio para fomentar la educación en diabetes dentro de su comunidad.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



IGUALDAD
E INCLUSIÓN
GABINETE DE IGUALDAD
PARA TODAS LAS PERSONAS





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2026

NUEVOS INGRESOS “REGALANDO VIDA”



Con entusiasmo recibimos a nuevos integrantes en nuestro programa de atención “Regalando Vida”, dirigido a niños y jóvenes que viven con Diabetes Tipo 1.

A través de este programa se les brindará atención multidisciplinaria, insumos para el monitoreo de glucosa, estudios de laboratorio y acceso a grupos de apoyo. Damos la bienvenida a las nuevas familias beneficiadas.

Agradecemos a nuestros aliados por su colaboración para hacer posible este programa de apoyo.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



IGUALDAD
E INCLUSIÓN
GABINETE DE IGUALDAD
PARA TODAS LAS PERSONAS

Saludable
PEQUEÑOS CAMBIOS, GRANDES RESULTADOS



FUNDACIÓN
DEACERO



FUNDACIÓN
xignux





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2026

PROGRAMA SEMANAL EN LA COCINA CON GERÓNIMO



Nos sentimos muy contentos de formar parte del programa "En la cocina con Gerónimo" en Televisa Monterrey durante cada miércoles del mes de marzo.

En este espacio, nuestra nutrióloga y educadora en diabetes, Jessika Alanís, colabora con el Chef Gerónimo en la preparación de distintos platillos saludables, compartiendo con la audiencia opciones prácticas y nutritivas para una alimentación equilibrada.

Agradecemos a Televisa Monterrey y al Chef Gerónimo por brindarnos este valioso espacio para seguir promoviendo la educación y el bienestar en nuestra comunidad.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL

MARZO 2026

BRIGADA Y PLÁTICA EDUCATIVA RETOS ABP

Durante el mes realizamos diversas visitas para brindar pláticas de educación en Diabetes, impartidas por nuestra nutrióloga educadora en diabetes, Sofía Vital, así como monitoreo de glucosa capilar. En esta ocasión, acudimos a la asociación "Retos ABP".

Agradecemos a "Retos ABP" por brindarnos este espacio para promover la educación en diabetes.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



IGUALDAD
E INCLUSIÓN
GABINETE DE IGUALDAD
PARA TODAS LAS PERSONAS



BRIGADA MUNICIPIO DE JUÁREZ



Como parte de nuestro compromiso con la comunidad, asistimos al municipio de Juárez con un stand de monitoreo de glucosa capilar, brindando también información sobre diabetes y orientación nutricional a todos los asistentes.

Agradecemos al Municipio de Juárez por la invitación y por permitirnos acercar información valiosa sobre diabetes a su comunidad.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



IGUALDAD
E INCLUSIÓN
GABINETE DE IGUALDAD
PARA TODAS LAS PERSONAS





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2026

BRIGADA EN ALAMEDA DE PINTA



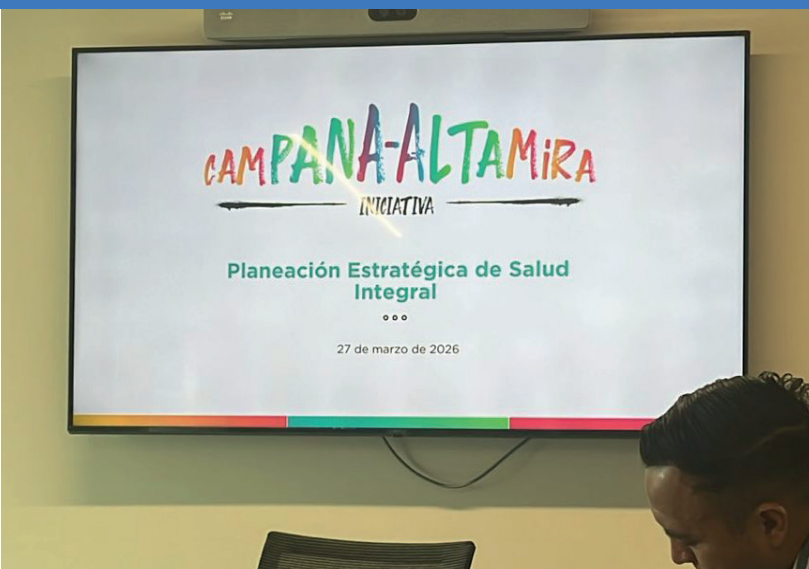
Asistimos a un domingo de "Alameda de Pinta" con nuestro stand de monitoreo de glucosa capilar para todos los asistentes, así como información nutricional y de nuestros programas de atención con el fin de que conozcan nuestra Asociación.

Agradecemos a centro cívitas por brindarnos este espacio.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



PLANEACIÓN ESTRATÉGICA CAMPANA ALTAMIRA



Estuvimos presentes en la reunión de "Planeación Estratégica de Salud Integral" para este periodo, en la comunidad de Campana Altamira, zona en la que actualmente estamos trabajando.

Agradecemos a la "Iniciativa Campana Altamira" por invitarnos a formar parte de estas reuniones, sumando esfuerzos y uniendo objetivos en pro de la comunidad.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2026

SESIÓN LÍDERES PLUS UDEM

Los Líderes Plus UDEM son un grupo de estudiantes de diversas carreras de la Universidad de Monterrey, con perfil de liderazgo, que eligen a una asociación en este caso, la nuestra para realizar un análisis y desarrollar una propuesta de proyecto que contribuya a mejorar la operatividad o fortalecer alguno de nuestros programas.

Gracias UDEM y sus estudiantes por tomar en cuenta nuestra Asociación.

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

UDEM



VISITA REGIDORAS CIENEGA DE FLORES

Las regidoras de Ciénega nos visitaron con el propósito de establecer una alianza, buscando iniciar una colaboración para llevar a cabo brigadas en su Municipio y brindar atención a personas que viven con Diabetes en su comunidad.

Agradecidos y entusiasmados por los proyectos futuros en conjunto.

ENCUENTRO CLUSTER INVERSIÓN SOCIAL

El encuentro reunió a miembros de Organizaciones de la Sociedad Civil en un espacio destinado a conocer el origen del Clúster, sus líneas de acción y planes de trabajo. Asimismo, se llevó a cabo una dinámica interactiva entre las OSC para identificar las necesidades existentes como grupo.

Agradecemos a Cluster de inversión social de Nuevo León por estas iniciativas que apoya las Asociaciones Civiles.



AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL MARZO 2026

REELS DE RECETAS SALUDABLES PARA REDES SOCIALES



Comenzamos un nuevo proyecto de videos cortos para nuestras redes sociales oficiales, en el que compartimos recetas saludables con ideas de comidas variadas y deliciosas que no afecten la salud de nuestra comunidad.

A través de esta iniciativa buscamos promover que es posible mantener un estilo de vida más saludable para quienes viven con diabetes, sin sacrificar el delicioso sabor, mediante recetas aprobadas por nuestra nutrióloga y recomendaciones de porciones adecuadas



CLASES DE EJERCICIO POR COACH EN NUESTRO FACEBOOK LIVE



El ejercicio es considerado como pilar fundamental para el cuidado de la Diabetes, es por esto que de manera semanal todos los lunes o martes se imparte una clase de ejercicio de manera virtual mediante Facebook Live y al finalizar dejamos el video reel disponible para que los pacientes y comunidad realicen su rutina a cualquier hora.

En cada sesión compartimos rutinas que pueden realizarse desde casa, incluso sin equipo, fomentando un estilo de vida activo y saludable.





ASOCIACIÓN MEXICANA
DE DIABETES EN
NUEVO LEÓN A.C.
ACÉRCATE Y TE AYUDAMOS

BOLETÍN MENSUAL
MARZO 2026

34



Congreso Nacional de Diabetes

Monterrey, NL • Octubre 2026

Federación Mexicana de Diabetes, A.C. • Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.

29 AL 31 OCTUBRE 2026
MONTERREY
CENTRO DE CONVENCIONES
PABELLÓN M

