



## CONFERENCIAS DE BIENESTAR, SALUD Y NUTRICIÓN



Durante el mes de febrero realizamos nuestras conferencias de "Bienestar, Salud y Nutrición", un espacio creado para seguir fortaleciendo la educación en diabetes y promover hábitos que contribuyan a un mejor control de la enfermedad y a una vida más saludable.

En estas sesiones abordamos temas como "La importancia de la masa muscular" y "El cuidado de los pies", brindando a nuestros asistentes información práctica y útil para su día a día.

Además de las interesantes ponencias, los participantes recibieron un kit de productos cortesía de nuestras marcas patrocinadoras, quienes se suman a nuestra misión de apoyar a quienes viven con diabetes.

Agradecemos a nuestros ponentes y pacientes por su asistencia, así como a nuestros patrocinadores por hacer posibles estos eventos.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

BOLETÍN MENSUAL  
FEBRERO 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 febrero.

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  
FEBRERO 2026

## FERIA OSC FUNDACIÓN PROMAX



Participamos en la Feria de las OSC, organizada por Fundación PROMAX para sus colaboradores, donde estuvimos presentes con un stand en el que brindamos monitoreo de glucosa capilar, información nutrimental y venta de recetas saludables y económicos.

Agradecemos a Fundación PROMAX por invitarnos cada año a formar parte de esta feria, ya que nos brinda la oportunidad de seguir difundiendo nuestra misión de educar para prevenir padecimientos y complicaciones.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

BOLETÍN MENSUAL  
FEBRERO 2026

## BRIGADA PARTICIPACIÓN CIUDADANA EN MONTERREY



Formamos parte de las brigadas de atención en colonias del Municipio de Monterrey, organizadas por Participación Ciudadana. Estuvimos presentes en las colonias Buenos Aires y Talleres, donde ofrecimos monitoreo de glucosa capilar para medir los niveles en sangre de los habitantes, información nutrimental, así como una plática informativa para prevenir la diabetes.

Agradecemos a Participación Ciudadana por tomarnos en cuenta en estas brigadas, que nos permiten acercarnos a brindar educación preventiva en nuestra comunidad, así como a la Secretaría de Igualdad e Inclusión por apoyar nuestra causa.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



IGUALDAD  
E INCLUSIÓN

GABINETE DE IGUALDAD  
PARA TODAS LAS PERSONAS



PARTICIPACIÓN  
CIUDADANA

GABINETE DE  
BUEN GOBIERNO



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

# BOLETÍN MENSUAL FEBRERO 2026

## DESAYUNO Y REUNIÓN EX-REGALANDO VIDA.

Ex beneficiarios de "Regalando Vida", programa de atención para niños y jóvenes de 0 a 18 años que viven con Diabetes Tipo 1.

Nuestros Ex-RV disfrutaron de una mañana de conferencias sobre bienestar y salud, un desayuno especial y un espacio para compartir sus experiencias como parte de la AMDNL.

Hoy, todos se encuentran estudiando una carrera y/o trabajando, sin dejar de cuidar su glucosa.

Un ejemplo de que es posible vivir plenamente y desarrollarse profesionalmente porque puedes hacer de todo... menos producir insulina.



### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## TALLER ALIMENTACIÓN SALUDABLE COLONIA ALTAMIRA



Como parte de la continuación del proyecto para adultos "Juntos por la Transformación Social", nuestra nutrióloga educadora en diabetes, Sofía Vital, brindó a los beneficiarios un taller de alimentación saludable.

esto es un beneficio complementario al tratamiento los pacientes que viven con Diabetes para prevenir futuras complicaciones.

Agradecemos a nuestros aliados por apoyar esta causa impactando comunidades vulnerables.



### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





### 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



### BRIGADA EN SANTIAGO NUEVO LEÓN



Con entusiasmo participamos por primera vez en una brigada de salud en el Municipio de Santiago, Nuevo León, en la comunidad de El Yerbániz. Durante esta jornada brindamos pruebas de monitoreo de glucosa capilar a los habitantes de la comunidad, con el objetivo de que pudieran conocer sus niveles de glucosa en sangre.

Agradecemos al Gobierno del Municipio de Santiago por extendernos esta invitación y permitirnos ampliar nuestros servicios en distintos municipios del estado.

#### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





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

# BOLETÍN MENSUAL FEBRERO 2026

## RADIO CONEXIÓN CONTIGO

Estuvimos de regreso en Génesis 98.1 FM en el programa de Conexión contigo con el conductor Lalo Serif.

Con nuestra Nutriologa ED.LN Jessika Alanís tuvo un espacio para hablar acerca de "Hábitos saludables, que deberían ser permanentes".

Agradecemos a Conexión contigo y Génesis 98.1 FM, por la invitación a su espacio.



### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## MESA DE SALUD CAMPANA ALTAMIRA

Además, asistimos a la Mesa de Salud de la colonia Campana Altamira, en el Municipio de Monterrey, donde se compartió la agenda de trabajo del año y los proyectos futuros a desarrollar como parte de esta iniciativa.

Continuaremos sumando esfuerzos para llegar a más comunidades vulnerables del estado.

### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES



## CAPACITACIÓN FISCAL EQUIPO ADMINISTRATIVO

Debido a nuevas actualizaciones en las normas para Asociaciones Civiles, nuestro equipo administrativo recibió capacitación fiscal con el objetivo de realizar correctamente los procesos internos.

Agradecemos a Contemos Juntos por compartir su experiencia y por el tiempo brindado.



### AGRADECIMIENTOS ESPECIALES





### 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**  
FEBRERO 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