



Medifast[®]

Para Diabético

Guía del Programa



Introducción

Este folleto está diseñado para guiarlo de la mejor manera a lo largo de su programa Medifast para diabéticos.

Medifast Plus para Diabéticos es una línea de productos formulada especialmente para satisfacer las necesidades nutricionales de las personas diabéticas. Todos los productos de la línea para diabéticos contienen menos de 5 gramos de azúcar por ración, son bajos en grasa, calorías y colesterol. El plan de alimentación estándar de la Sociedad Norteamericana de Diabetes (ADA según sus siglas en inglés) oscila entre 1500 y 1800 calorías por día. El programa Medifast Plus para Diabéticos es más bajo en azúcar, calorías e hidratos de carbono, lo que puede afectar los requerimientos de la dosis de insulina y de los agentes orales para el tratamiento de la diabetes (hipoglucemiantes orales).

Consulte antes con su médico

Es esencial que visite a su médico o especialista en diabetes antes de iniciar el programa Medifast y durante el transcurso del mismo, para discutir el control de azúcar en sangre, potasio, agentes orales para el tratamiento de la diabetes (hipoglucemiantes orales), niveles calóricos y cambios en su medicación. Ya que Medifast es un programa bajo en calorías y de bajo índice glucémico, es posible que usted tenga que ajustar su medicación para la diabetes antes de comenzar el programa.

Probado clínicamente

Los investigadores de Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health realizaron un estudio de pérdida de peso para Diabéticos durante 86 semanas y los resultados demostraron que los participantes que tomaban Medifast perdieron dos veces más peso y cumplieron el plan dos veces más que los participantes que seguían una dieta alimentaria estándar basada en las normas dietarias de la Sociedad Norteamericana de Diabetes (ADA). Asimismo, el 24 por ciento de los usuarios de Medifast disminuyó o suspendió el uso de su medicación para la diabetes en comparación con el 0 por ciento de aquellos que seguían la dieta alimentaria estándar.

El estudio refuerza el hecho de que las personas que padecen diabetes Tipo 2 son más propensas a cumplir el plan Medifast, perder más peso y mejorar su salud.

Diabetes Tipo 2

El programa Medifast Plus para Diabéticos está pensado para la pérdida de peso y/o el mantenimiento de peso en las personas que sufren diabetes Tipo 2. Aunque este tipo de diabetes no es curable, es manejable. Con el tratamiento adecuado, las personas que padecen diabetes Tipo 2 pueden mantener el azúcar en sangre dentro de niveles relativamente normales. El propósito del tratamiento es mantener los niveles de azúcar en sangre lo más cercanos posible a los normales sin causar una baja de azúcar en sangre (hipoglucemia). Generalmente, las personas que sufren de diabetes Tipo 2 pueden tratar su enfermedad mediante el control de su dieta. La reducción de peso en las personas con exceso de peso, un programa de ejercicio físico y el control regular de la glucosa en sangre, combinados con medicación administrada por vía oral, pueden ser necesarios para disminuir los niveles de azúcar.

Diabetes Tipo 1

Si usted sufre de diabetes Tipo 1, Medifast no recomienda este programa para la pérdida de peso. Sin embargo, los productos pueden utilizarse para mantener el peso como una alternativa saludable a sus comidas habituales, como parte del plan de alimentación diario.

Para perder peso:

Our recommended **5 & 1** program for weight loss is a low calorie program which ranges between 800 - 950 calories per day. Your physician may recommend a higher calorie protocol based on your individual needs and weight loss goals. Sample menus are provided for 940 - 1050 calories, 1050 - 1100 calories and 1100 - 1200 calories per day.

También debe discutir con su médico los niveles de calorías recomendados para su plan de alimentación

Para propósitos generales de nutrición y mantenimiento de peso:

- Agregar 2-3 comidas Medifast diarias (Consultar la página 8 sobre la línea de productos para Diabéticos), a su plan de alimentación establecido.

Plan Medifast **5 & 1** - para la pérdida de peso

Todos los días, es tan sencillo como cualquiera de las 5 Comidas Medifast *



y 1 comida de "Magra y Verde"



*En su Plan 5 & 1, puede utilizar cualquier combinación de Batidos Medifast Plus para Diabéticos o Comidas Medifast formuladas para Diabéticos. Sin embargo, debe limitarse a una barra por día.

Comidas "Magras y Verdes"

Además de sus 5 Comidas Medifast diarias, deberá ingerir una comida de "Magras y Verde" que incluye carnes magra más ensalada o vegetales.

Carnes Magras:

- 7 onzas de pollo, pavo o pescado, o
- 5 onzas de carne magra de vaca, cerdo o cordero.

Ensalada o Vegetales:

- 2 tazas de ensalada (hojas verdes, repollo, espinaca, coles de bruselas, apio, rabanitos, pepino, pimientos o tomate) y hasta 1/2 taza de vegetales crudos; o
- 1 1/2 tazas de vegetales cocidos.

Para mayores detalles, consulte la "Guía Rápida" enviada con la primera orden.

940 a 1050 calorías diarias

Si su médico recomienda una ingesta calórica mayor a la del Plan Medifast 5 & 1 (800 a 950 calorías), puede utilizar los siguientes ejemplos de planes de alimentación .

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
7:30 AM	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos
9:00 AM	Café regular o descafeinado	Té caliente	Crystal Light *	Diet (sin azúcar) Kool Aid *	Té helado	Café regular o descafeinado	Gaseosa dietética
10:30 AM	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos
1:00 PM	Sopa Crema de Brócoli Medifast	Sopa de Pollo y Fideos Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Sopa Crema de Pollo Medifast	Chile Medifast	Sopa Crema de Brócoli Medifast	Sopa Crema de Pollo Medifast
4:00 PM	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Sopa de Pollo y Fideos Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos
6:30 PM	6 oz de carne magra de cerdo 1 taza de chucrut 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 taza de pepinos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	6 oz de salmón 1 taza de zanahorias cocidas 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 taza de cebolla y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	7 oz de pechuga de pollo sin piel 1 taza de coliflor cocida 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 taza de hongos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	6 oz onzas de carne magra de vaca 1 taza de judías verdes 1/2 taza de ensalada verde con 1/2 taza de hongos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	9 oz de langostinos 1 1/2 tazas de coliflor cocida 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 tomate y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	9 oz de atún (en agua) 1 1/2 tazas de brócoli cocido 1 1/2 tazas de ensalada verde con 2 cucharadas de zanahorias ralladas y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	10 oz. de cangrejo 1 taza de espárragos 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 taza de hongos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa
8:30 PM	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos

1050 a 1100 calorías diarias

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
7:30 AM	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Avena Medifast
9:00 AM	Café regular o descafeinado	Té caliente	Crystal Light*	Diet (sin azúcar) Kool Aid®	Té helado	Café regular o descafeinado	Gaseosa dietética
10:30 AM	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos
12:00 PM	1 banana pequeña	1 manzana mediana	1 naranja pequeña	17 uvas	½ pomelo grande	1 durazno mediano	1 taza de puré de manzana sin azúcar
1:00 PM	Sopa Crema de Brócoli Medifast	Sopa de Pollo y Fideos Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Sopa Crema de Pollo Medifast	Chile Medifast y galletas Medifast	Sopa Crema de Brócoli Medifast	Sopa Crema de Pollo Medifast
4:00 PM	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Sopa de Pollo y Fideos Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos
6:30 PM	5 oz de carne magra de cerdo 1 taza de chucrut 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 taza de pepinos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	6 oz de salmón 1 taza de zanahorias cocidas 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 taza de cebolla y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	7 oz de pechuga de pollo sin piel 1 taza de coles de bruselas 1 1/2 tazas de ensalada verde con ½ taza de pimienta verdes y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	6 oz onzas de carne magra de vaca 1 taza de judías verdes 1 1/2 taza de ensalada verde con 1/2 taza de hongos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	9 oz de langostinos 1 1/2 tazas de coliflor cocida 1 1/2 tazas de ensalada verde con ½ tomate y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	9 oz de atún(en agua) 1 1/2 tazas de brócoli cocido 1 1/2 tazas de ensalada verde con 2 cucharadas de zanahorias ralladas y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	10 oz de cangrejo 1 taza de espárragos 1 1/2 tazas de ensalada verde con ½ taza de hongos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa
8:30 PM	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos

1100 a 1200 calorías diarias

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
7:30 AM	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos
9:00 AM	Café regular o descafeinado	Té caliente	Crystal Light*	Diet (sin azúcar) Kool Aid*	Té helado	Café regular o descafeinado	Gaseosa dietética
10:30 AM	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Avena Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos
12:00 PM	1 banana pequeña y 5 galletas de animales	manzana mediana y 1 oz. de pretzels	1 naranja pequeña y 3 tazas de copos de cereal sin grasa o con bajo contenido de grasa	7 uvas y 2 galletas de arroz	½ pomelo grande y 6 saltines	1 durazno mediano y 5 galletas graham cuadradas	1 taza de puré de manzana sin azúcar y 1 rebanada de pan
1:00 PM	Sopa Crema de Brócoli Medifast	Sopa de Pollo y Fideos Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Sopa Crema de Pollo Medifast	Chile Medifast y galletas Medifast	Sopa Crema de Brócoli Medifast	Sopa Crema de Pollo Medifast
4:00 PM	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Sopa de Pollo y Fideos Medifast	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos
6:30 PM	5 oz de carne magra de cerdo 1 taza de 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 taza de pepinos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	6 oz de salmón 1 taza de zanahorias cocidas 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 taza de cebolla y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	7 oz de pechuga de pollo sin piel 1 taza de coles de bruselas 1 1/2 tazas de ensalada verde con 1/2 taza de pimienta verdes y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	6 oz onzas de carne magra de vaca 1 taza de judías verdes 1/2 taza de ensalada verde con 1/2 taza de hongos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	9 oz. de langostinos 1 1/2 tazas de coliflor cocida 1 1/2 tazas de ensalada verde con ½ tomate y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	9 oz. de atún (en agua) 1 1/2 tazas de brócoli cocido 1 1/2 tazas de ensalada verde con 2 cucharadas de zanahorias ralladas y 2 cucharadas de aderezo sin grasa	10 oz. de cangrejo 1 taza de espárragos 1 1/2 tazas de ensalada verde con ½ taza de hongos y 2 cucharadas de aderezo sin grasa
8:30 PM	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Barra Medifast Plus para Diabéticos	Batido Medifast Plus para Diabéticos

Línea de Productos para Diabéticos

Beneficios de los Productos:

- Excelente sabor
- Bajos en azúcar
- Bajos en calorías y grasas*
- Bajo índice glucémico
- Alto contenido de proteína de soja **
- Ricos en calcio
- Excelentes fuentes de fibra soluble
- Enriquecidos con 24 vitaminas y minerales esenciales
- Contienen Cromo y Biotín para aumentar la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina



*Las tabletas de Medifast Plus para Diabéticos tienen 130 calorías y 4,5 gramos de grasa o menos por porción

**Las sopas crema Medifast contienen proteínas del suero de la leche como la principal fuente de proteínas.

Nuestros suplementos nutricionalmente completos están diseñados para ser utilizados como reemplazo de las comidas o colaciones, como parte de un plan de alimentación equilibrado. Estos productos contienen menos de 5 gramos de azúcar y 9 carbohidratos totales por porción.

Línea de productos:

- Batidos Medifast Plus para Diabéticos (chocolate, vainilla y frutilla)
- Barras Medifast para Diabéticos (crocante de chocolate y crocante de manteca de maní)
- Hearty Oatmeal -Avena buena para prevenir enfermedades cardíacas y reducir el colesterol (manzana a la canela, vainilla francesa y bayas, arce y azúcar morena, y durazno)
- Chile al estilo casero
- Sopa crema de pollo
- Sopa crema de brócoli
- Sopa de pollo y fideos
- Sopa minestrón

Los Batidos Medifast Plus para Diabéticos, avena sabor manzana a la canela, la sopa crema de brócoli y la sopa crema de pollo, han sido certificados por el Instituto de Investigación de la Glucemia como alimentos de bajo índice glucémico.

Índice Glucémico – No sólo para Diabéticos

La comprensión y el uso del índice glucémico pueden ayudarle a escoger sus comidas de manera más inteligente y saludable.

La clave de la salud optima es ingerir una dieta que sea baja en grasas, que contenga niveles moderados de proteínas y que mantenga un equilibrio entre las calorías consumidas y las calorías quemadas. Asimismo, debe evitar los carbohidratos que aumentan excesivamente los niveles de glucosa, insulina y ácidos grasos en sangre. En general, las comidas con contenido de almidones refinados que se consumen en los Estados Unidos de América son de elevado índice glucémico, mientras que los vegetales, las frutas y legumbres que no contienen almidón son de bajo índice glucémico.

Ingerir regularmente alimentos de alto índice glucémico da como resultado un alto nivel de insulina, HbA1c y glucosa en sangre, tanto en diabéticos como en no diabéticos. En muchos individuos esto es seguido, de una baja de azúcar en sangre reactiva que promueve la ingesta excesiva de alimentos, lo cual agota las células productoras de insulina y causa modificaciones en los vasos sanguíneos. Medifast Plus para Diabéticos es un producto certificado por el Instituto de Investigación de la Glucemia porque no estimula excesivamente la producción de insulina y glucosa en sangre ni estimula las enzimas que almacenan grasas. Las personas que padecen trastornos relacionados con la insulina, tales como Diabetes, Síndrome X, Resistencia a la Insulina e Hiperglucemia, deben buscar el Sello de Aprobación del Instituto de Investigación de la Glucemia cuando escogen productos que no afecten los niveles de azúcar e insulina en sangre. Los atletas y las personas que siguen una dieta deben evitar ingerir alimentos de elevado índice glucémico ya que estimulan el almacenamiento de grasas y la producción de insulina.

Criterios de los productos que llevan el sello de aprobación:

1. No estimulan excesivamente la producción de insulina o glucosa en sangre.
2. No estimulan la lipoproteína lipasa (que resguarda el almacenamiento de grasas en las células).
3. No contienen cantidades apreciables de materias primas con elevado índice glucémico.
4. No exacerban el ADD, la dislexia o la hiperactividad en los niños.
5. No reducen el rendimiento deportivo debido a repentinos aumentos de la secreción de insulina.
6. No causan hipoglucemia reactiva.



Preguntas Frecuentes

¿Quiénes pueden utilizar Medifast?

Los programas Medifast están pensados para personas

- cuya pérdida de peso está “estancada” o no pueden perder peso con otros programas,
- que padecen enfermedades como la diabetes que les dificultan la pérdida de peso,
- que desean una dieta más nutritiva, o
- que desean mantener su peso.

¿Cuál es la diferencia entre Medifast Plus para Diabéticos y los demás productos de la línea Medifast?

Medifast Plus para Diabéticos ha sido formulado especialmente para las personas diabéticas. Esos productos contienen menos de 5 gramos de azúcar por porción. Muchos de los productos Medifast Plus para Diabéticos han sido certificados por el Instituto de Investigación de la Glucemia [Glycemic Research Institute] como productos de “BAJO INDICE GLUCEMICO” y están autorizados para utilizar el sello de aprobación del Instituto de Investigación de la Glucemia.

¿Cómo puedo utilizar Medifast Plus para Diabéticos para la propósitos generales de nutrición o para mantener el peso?

Sugerimos un programa que incorpore de 1 a 4 comidas Medifast Plus para Diabéticos a su plan de alimentación actual. Medifast recomienda que consulte a su médico de cabecera o especialista en diabetes antes de comenzar un programa que utilice Medifast Plus para Diabéticos. Antes de iniciar el programa, debe discutir con su médico el control de azúcar en sangre, agentes orales para el tratamiento de la diabetes (hipoglucemiantes orales) y cambios en su régimen de insulina.

¿Cómo se trata la diabetes?

El propósito del tratamiento es mantener los niveles de glucosa en sangre lo más cercanos posible a los normales sin causar una baja de azúcar en sangre (hipoglucemia). Tales baja del nivel de azúcar en sangre pueden ser el resultado de un cambio en el contenido u horario de las comidas o por aumento de la actividad física, o por un exceso de tratamiento.

• **TIPO 1** - Las inyecciones diarias de insulina, junto con el control dietario y de glucosa en sangre, constituyen la base de un programa de tratamiento eficaz.

La insulina imita la producción de la hormona natural por parte del cuerpo. Para conservar la pureza, la insulina debe aplicarse en forma de inyección y guardarse en un lugar fresco.

TIPO 2 – Por lo general, el control dietario es suficiente para tratar esta condición. La reducción de peso en las personas con exceso de peso, un programa de ejercicio físico y el control de glucosa en sangre combinados con medicación administrada por vía oral, pueden ser necesarios para disminuir los niveles de azúcar. En algunos casos puede requerirse insulina para reducir los niveles de azúcar en sangre.

¿Puedo hacer ejercicio físico mientras estoy en un programa de pérdida de peso Plus para Diabéticos?

Si, puede, pero le sugerimos que limite la cantidad de ejercicio, en especial al principio. El cuerpo necesita tres o cuatro semanas para adaptarse al plan Medifast y utilizar los depósitos de grasa para obtener energía. Durante ese tiempo, el exceso de ejercicio puede causar deshidratación así como también una disminución de la pérdida de peso y daño a su tejido muscular.

Advertencias

Este material es una guía para el uso eficaz de los programas y productos Medifast. De ninguna manera constituye un consejo médico o sustituto de tratamiento médico para la obesidad o temas relacionados con ella.

Los siguientes nombres de productos utilizados en este folleto, son marcas registradas: Metamucil, Tylenol, Lactaid, Maalox, Roloids, Zantac, Tagament, Prilosec, Indocin, Naprocin, Crystal Light y Kool-Aid.

Todos los derechos están reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida de manera alguna sin el consentimiento escrito previo de

Medifast, Inc.
11445 Cronhill Drive
Owings Mills, MD 21117

Diabetic Guide Product Code: 37880

