

PREGUNTAS FRECUENTES 28 CUMBRES

Picos de glucosa

Pregunta: ¿Los picos se dan a las 2 horas? ¿Comemos y medimos? ¿O esperamos 2 horas para conocer nuestra respuesta?

Respuesta de Nutrióloga: Los picos se dan si comes mucho carbohidrato sin proteína o grasa, puedes escanearte cuando quieras, ve conociendo como se mueve tu glucosa.

Rango para medir la glucosa

Pregunta: ¿Cuál es el rango para medir la glucosa con el sensor?

Respuesta: El rango para medir la glucosa es de 70 a 140

Tener o no tener picos de glucosa

Pregunta: Yo tengo una duda con la glucosa, ¿lo ideal es nunca tener picos?

Respuesta de Nutrióloga: Siempre vamos a tener picos dependiendo de lo que tomemos o comamos. Medir la glucosa antes y después de comer siempre va a subir y es normal, lo que no es normal es que siempre estén haciendo picos muy seguidos y sin haber comido o hecho ejercicio.

Somnolencia

Pregunta: ¿Cuál es la recomendación para evitar estar somnoliento después de la comida? ¿Y esto qué tiene que ver con la glucosa?

Respuesta de Nutrióloga: Evitar la somnolencia después de comer puede depender de varios factores, y la relación con la glucosa es uno de ellos. Aquí tienes algunas recomendaciones que podrían ayudarte

1. Controla la cantidad de alimentos: Evita comidas excesivamente grandes, ya que el proceso de digestión puede requerir más energía y provocar somnolencia.
2. Opta por el ORDEN en comidas balanceadas: Incluye proteínas magras, grasas saludables, carbohidratos complejos en tu comida. Esto ayuda a proporcionar una liberación gradual de energía, en lugar de un aumento rápido seguido de una caída brusca (lo que podría afectar los niveles de glucosa). (salmón, ensalada, sopa de fideo)
3. Evita azúcares simples: Alimentos con alto contenido de azúcares simples pueden causar fluctuaciones en los niveles de glucosa en sangre, lo que podría contribuir a la somnolencia después de comer. (muffin o té en polvo)
4. Consume fibra: Los alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras y granos enteros, pueden ayudar a mantener niveles estables de glucosa en sangre y proporcionar una liberación de energía más constante. (Verduras, semillas)
5. Hidratación: Asegúrate de estar bien hidratado, ya que la deshidratación puede causar fatiga. (mínimo 2 litros al día)
6. Realiza actividad física: Un breve paseo después de comer puede estimular la digestión y mejorar la energía, en lugar de quedarse inactivo, lo que podría contribuir a la somnolencia.

Proteína

Pregunta: ¿con que puedo combinar la proteína en polvo que no suba tanto la glucosa? ¿O mejor suspenderla?

Respuesta de Nutrióloga: Agrega proteína y un carb con índice glucémico bajo, Agua o leche de almendra + 1 scoop de proteína + 1 cda de crema de almendra o cacahuete + 5 berries (fresas, moras, etc)

Rango en la sangre

Pregunta: ¿Si mantengo mis niveles en promedio de 100 es bueno? ¿O lo correcto es generar picos dentro del rango de la glucosa? ¿O sea, en la mañana el nivel debe ser menor al comer algo subir y luego volver a bajar? Mi único pico fuera de rango fue cuando rompí el ayuno con fruta. Al día siguiente me comí primero la proteína y ya no tuve el pico.

Respuesta de Nutrióloga: El rango normal de glucosa en sangre puede variar entre personas y en función de la hora del día. Las recomendaciones generales para los niveles de glucosa en sangre en adultos en ayuno varían entre 70 y 100 mg/dL. Es normal que los niveles aumenten después de comer y luego vuelvan a disminuir en lo que hacemos la digestión. Este aumento y disminución postprandial son parte del proceso natural de regulación de la glucosa en el cuerpo. TODO DEPENDE DE QUE COMAMOS/TOMAMOS Y DE CADA PERSONA.

Cómo romper el ayuno

Pregunta: ¿qué alimento nos puede ayudar a subir la energía que cumpla los requerimientos del ayuno?

Respuesta de Nutrióloga: Para romper el ayuno, puedes comenzar con un desayuno o comida balanceada que incluya proteínas, grasas saludables, y media porción de carbohidrato. Por ejemplo, podrías tener una comida que incluya huevo al gusto, aguacate y un pan (siempre puedes agregar verdura). No lo rompas nunca con fruta vas a hacer picos de glucosa siempre.

Alcohol

Pregunta: ¿Si comemos y tomamos alcohol y no nos sube la glucosa es malo verdad? ¿Esa medición no es real y no cuenta?

Respuesta de Nutrióloga: La relación entre el consumo de alcohol y los niveles de glucosa en sangre varía por cada persona.

1. Inhibición de la gluconeogénesis: El alcohol puede inhibir la gluconeogénesis (proceso mediante el cual el cuerpo produce glucosa a partir de fuentes no carbohidratadas).
2. Riesgo de hipoglucemia: el alcohol reduce los niveles de glucosa, también puede aumentar el riesgo de hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en sangre 65 mg/dL), especialmente en personas que toman medicamentos para la diabetes.

Picos de glucosa durante el ejercicio

Pregunta: ¿Hay manera de controlar los picos que se hacen con el Ejercicio? ¿O no importa que suba por eso? ¿Es deseado o no que suban durante el ejercicio? ¿O realmente no tiene importancia?

Respuesta de Nutrióloga: El ejercicio puede afectar los niveles de glucosa en sangre, y en muchos casos, puede ser beneficioso para mantener esos niveles dentro de un rango saludable. Durante el ejercicio, los músculos pueden tomar glucosa directamente del torrente sanguíneo sin depender tanto de la insulina. En casi todos los casos sube la Glucosa, es normal.

Agua Mineral

Pregunta: ¿Se puede tomar agua mineral durante el reto de 28 Cumbres?

Respuesta: Sí se puede tomar agua mineral.

Cafeína

Pregunta: ¿Puedo tomar el café sin cafeína o coca sin cafeína, etc?

Respuesta de coach: En el All in no estamos recomendando nada de refrescos y decaf por buscar eliminar todos los productos procesados durante 28 días; solo agua viva, té sin cafeína y agua mineral.

En relación con el tema de café, buscamos balancear nuestras hormonas, tenemos la creencia que el café da energía. No, el café no es energía, el café le “miente” a tu cerebro y le impide saber que estas cansado ya que es un antagonista de los receptores de adenosina y ello le impide saber que tan cansado estás entonces, ¿de dónde sale la energía cuando tomamos café? de la Adrenalina y el Cortisol (al tomar más café, aumenta el cortisol y por ende aumenta mi estrés y grasa corporal y visceral) esto nos lleva a un exceso de estimulación en nuestro cerebro lo que provoca cambios físicos y químicos en nuestra actividad Simpática. En resumen, si yo bloqueo los receptores de adenosina un día porque quiero estar más lúcido o enfocado estamos ok, pero si lo hacemos todos los días el cuerpo empieza a producir más receptores de esta adenosina sintiéndose cada vez más cansado y buscamos más café para lograr los mismos efectos (círculo negativo).

Sensor de glucosa y niveles registrados

Pregunta: Les comparto que mis niveles de glucosa están en 74 promedio. Me asusté porque me lo marca en rojo. Doctora, ¿algún comentario?

Respuesta de Doctora: El sensor nos mide la glucosa capilar, es decir de los vasos más periféricos, esto claro nos sirve como guía. Sin embargo, no es un dato exacto de cuánta glucosa tenemos en suero o cómo está entrando y saliendo de algunas células. Tus rangos se ven en general dentro de lo normal recuerden que la hiperglicemia no da síntomas y no es un riesgo para la salud de manera inmediata. Sin embargo, la hipoglucemia si lo es y da síntomas de malestar general, mareos, náusea y sed. Esto tiene que ver con la entrada y salida de la glucosa a las células que a su vez desencadena otros mecanismos de canales como los de sodio, potasio y cloro. Con el movimiento de la glucosa se mueven también otras moléculas de gran tamaño, un nivel súper bajo sería abajo de 50 de manera constante. Si en esos niveles no tienes síntomas no hay tema, síguete hidratando de manera constante e incluye carbohidratos simples en tu dieta.

AHA Moments

Pregunta: ¿Qué es un AHA Moment?

Respuesta: Los Aha! Moments nos hacen darnos cuenta de algo que nos podemos llevar de aprendizaje para toda la vida. Esperamos que en este programa las personas vivan momentos de descubrimiento sobre si, ¿nos interesa saber cuáles han sido los suyos!

Ejercicio durante el ayuno

Pregunta: A mi otra vez me pasó calambres en la noche. Se me quitaron con una pastilla de potasio. Yo creo que mi fasting será de máximo 20 horas por lo pronto.

Respuesta de Coach: Durante estos procesos de detox, la hidratación juega un papel muy relevante y en particular el tema de los electrolitos es clave. La suplementación de minerales como magnesio, potasio y sodio son de gran ayuda para cubrir cualquier deficiencia que uno pudiera tener.

Detox y Fasting en el programa

Pregunta: Pregunta de curiosidad, ¿por qué el segundo fasting lo tenemos más corto que el primero?

Respuesta de Coach: El Fasting en el programa está enfocado en dos principios: ayudar de manera significativa el detox y balancear nuestras hormonas. El primer fasting (más largo) se concentra más en el detox y el segundo (más corto) en las hormonas. De esta forma, en una semana, impulsamos en ambos aspectos y al mismo tiempo desarrollamos las habilidades internas para generar salud desde nuestro ser.

Relación del Fasting y agua fría a la hora de bañarse

Pregunta: Pregunta, ¿hay alguna relación con el estar haciendo OMAD y no batallar con el agua fría a la hora de bañarse?

Respuesta de Coach: Sobre este tema se sabe lo siguiente: cuando tomas una ducha fría el cuerpo reacciona (en particular la mitocondria) para generar energía y subir la temperatura del cuerpo a su temperatura normal. La primera fuente de uso de energía para ello es la glucosa, pero, si estás en fasting mode y no hay reservas de glucosa suficientes, el cuerpo se ve obligado a generar la energía a través de quemar grasa (ketones mode). Dicho eso, se ha observado que en modo ketosis o fat burning se vuelve más sencillo usar la grasa para generar la energía que requiere el cuerpo y ello en principio maximiza los beneficios de ambas estrategias (fasting y agua fría).