



Cómo incorporar hábitos saludables con medicamentos GLP-1

¿Qué son los GLP-1?

Los agonistas del receptor del péptido similar al glucagón-1 (GLP-1) son medicamentos que imitan la hormona GLP-1 natural. Esta hormona tiene muchas funciones en el cuerpo, como las siguientes:

- Reducir el nivel de glucosa en la sangre
- Reducir el apetito
- Ralentizar la digestión

¿Por qué se recetan los GLP-1?

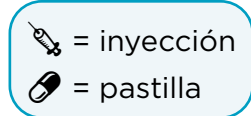
Los médicos pueden recetar los GLP-1 para lo siguiente:

- **Diabetes tipo 2:** los GLP-1 pueden ayudar a reducir la glucosa en la sangre de personas con diabetes tipo 2.
- **Pérdida de peso:** los GLP-1 pueden ayudar a las personas a bajar de peso cuando se combinan con una alimentación saludable y ejercicio. Las personas con obesidad o sobrepeso que tienen condiciones de salud como colesterol alto o presión arterial alta pueden usar un GLP-1 para bajar de peso.
- **Otras condiciones de salud:** los GLP-1 pueden ayudar con enfermedades del corazón, enfermedades de los riñones, la enfermedad del hígado graso, el apnea del sueño y otras condiciones.



¿Cómo sé si estoy usando un GLP-1?

Muchos GLP-1 se administran en forma de inyecciones debajo de la piel. Algunos GLP-1 se toman por vía oral en forma de pastilla. A continuación se enumeran algunos ejemplos de medicamentos GLP-1. Informe a su médico si obtiene un GLP-1 a través de una compañía en línea. Esto lo ayudará a detectar efectos secundarios y cuidar su salud en general.



Nombre genérico	Marca
Dulaglutida / <i>Dulaglutide</i>	Trulicity® (semanal )
Exenatida / <i>Exenatide</i>	Byetta® (dos veces al día  Bydureon® (semanal )
Liraglutida / <i>Liraglutide</i>	Victoza® (todos los días  Saxenda® (todos los días ): medicamento aprobado para bajar de peso
Orforglipron / <i>Orforglipron</i>	Founday™ (todos los días ): medicamento aprobado para bajar de peso
Semaglutida / <i>Semaglutide</i>	Ozempic® (semanal  Rybelsus® (todos los días  Wegovy® (semanal  o todos los días ): medicamento aprobado para bajar de peso
Tirzepatida / <i>Tirzepatide</i>	Mounjaro® (semanal ): una combinación de GLP-1 y un agonista del polipéptido insulínico dependiente de la glucosa (GIP) Zepbound® (semanal ): una combinación de agonistas de GLP-1 y GIP, aprobada para bajar de peso
Insulina glargina y lixisenatida / <i>Insulin glargine-lixisenatide</i>	Soliqua® (todos los días ): una combinación de insulina de acción prolongada y GLP-1
Insulina degludec y liraglutida / <i>Insulin degludec-liraglutide</i>	Xultophy® (todos los días ): una combinación de insulina de acción prolongada y GLP-1

¿Cómo puedo obtener los mejores resultados de los GLP-1?

Los GLP-1 funcionan mejor cuando se combinan con una alimentación saludable y ejercicio. Siga los consejos a continuación para mantenerse saludable y aprovechar al máximo el tratamiento con medicamentos GLP-1.



Manténgase en movimiento

- **Entrenamiento de fuerza:** entrene los músculos al menos dos veces por semana. Use pesas o bandas elásticas o haga ejercicios con su peso corporal.
- **Actividad aeróbica:** realice al menos 150 minutos de actividad aeróbica por semana. Puede caminar, correr, nadar o andar en bicicleta.

El ejercicio ayuda a lo siguiente:

- Desarrollar masa muscular
- Favorecer el metabolismo
- Prevenir la pérdida de masa muscular relacionada con los GLP-1
- Mantener la salud del corazón y los huesos
- Reducir el estrés
- Mejorar el sueño



Consuma más proteína

- Trate de comer de 20 a 30 gramos por comida.
- Estas son algunas fuentes de proteína recomendadas:
 - Carne magra y aves de corral
 - Huevos
 - Pescados y mariscos
 - Lácteos bajos en grasa
 - Tofu o tempe
 - Frijoles y lentejas
 - Batidos o polvos proteicos (si no tiene hambre)

Las proteínas ayudan a lo siguiente:

- Desarrollar y mantener los músculos
- Mantener la saciedad
- Favorecer un nivel saludable de glucosa en la sangre



Consuma más fibra

- Las mujeres deben tratar de incorporar 25 gramos por día.
- Los hombres deben tratar de incorporar 30 gramos por día.
- Estas son algunas fuentes de fibra recomendadas:
 - Frutas y verduras
 - Cereales integrales
 - Frijoles y lentejas
 - Frutos secos y semillas
 - Suplementos de fibra (si es necesario para alcanzar el objetivo de fibra)

La fibra ayuda a lo siguiente:

- Favorecer un nivel saludable de glucosa en la sangre
- Prevenir el estreñimiento
- Mantener la saciedad
- Disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas



Coma más frutas y verduras

- Coma al menos cinco porciones al día.
- Estas son algunas opciones recomendadas:
 - Fruta fresca o congelada
 - Verduras frescas o congeladas
 - Frutas enlatadas en jugo de fruta
 - Verduras enlatadas sin sal agregada

Las frutas y verduras ayudan a lo siguiente:

- Aportar vitaminas y minerales
- Favorecer la nutrición cuando no tiene mucho apetito
- Proporcionar líquidos y fibra para aliviar el estreñimiento



Beba mucho líquido

- Trate de beber de dos a tres litros de agua por día (a menos que su médico le diga que beba menos).
- Además del agua, también puede tomar té u otras bebidas sin cafeína ni azúcar, o con bajo contenido de azúcar.

Los líquidos ayudan a lo siguiente:

- Apoyar la digestión y el metabolismo
- Prevenir el cansancio y los mareos causados por la deshidratación

¿Qué efectos secundarios tienen los GLP-1?

Algunas personas notan efectos secundarios cuando comienzan a usar medicamentos GLP-1. Estos efectos secundarios suelen mejorar con el tiempo. Si no comienza a sentirse mejor después de unas pocas semanas, hable con el médico. Siga los siguientes consejos para evitar o minimizar los efectos secundarios frecuentes al tomar GLP-1.

Efectos secundarios frecuentes	Lo que debe evitar	Lo que se recomienda
Náuseas/vómitos	- Consumir alimentos con alto contenido de grasa - Consumir alimentos con olores fuertes - Consumir comidas abundantes - Comer demasiado rápido	- Comenzar con pequeñas cantidades de trozos de hielo y bebidas transparentes - Elegir alimentos de fácil digestión (como tostadas secas o galletas saladas) - Consumir alimentos fríos - Beber sorbos agua o bebidas con jengibre - Ingerir comidas pequeñas a lo largo del día - Comer despacio
Estreñimiento	- Consumir alimentos bajos en fibra - Deshidratarse - Llevar una vida sedentaria	- Agregar fibra a su dieta de manera progresiva - Beber líquidos durante todo el día - Mantenerse en movimiento - Preguntarle a su médico si necesita un suplemento de fibra o un ablandador de heces
Diarrea	- Consumir alimentos con alto contenido de grasa - Beber bebidas azucaradas - Consumir sorbitol (y otros alcoholes de azúcar) - Consumir alimentos picantes o muy condimentados (si le causan síntomas) - Consumir alcohol - Consumir cafeína	- Beber suficientes líquidos - Beber bebidas con electrolitos si la diarrea es intensa - Comer verduras bien cocidas o frutas enlatadas/fáciles de digerir - Preguntarle a su médico si necesita probióticos o medicamentos antidiarreicos - Elegir granos con menos de 2 gramos de fibra por porción, como el arroz blanco
Gases/distensión abdominal	- Incorporar más fibra a su dieta demasiado rápido - Consumir bebidas carbonatadas - Consumir alcoholes de azúcar - Comer demasiado rápido - Consumir comidas abundantes - Masticar goma de mascar - Beber líquidos con sorbete	- Comer despacio y masticar bien los alimentos - Comenzar con verduras cocidas antes de incorporar verduras crudas a su dieta - Beber sorbos agua o bebidas con jengibre - Hacer ejercicios físicos ligeros que le ayuden a aliviar los gases
Acidez estomacal/reflujo	- Consumir alimentos con alto contenido de grasa - Consumir comidas abundantes - Usar ropa ajustada - Acostarse antes de que hayan pasado tres horas de haber comido - Fumar, vapear o consumir otros productos de tabaco - Consumir alimentos que desencadenen los síntomas, como alimentos ácidos o picantes, cafeína, alcohol, menta y chocolate	- Comer despacio y masticar bien los alimentos - Permanecer sentado mientras come y durante las tres horas posteriores a las comidas - Beber líquidos después de las comidas o entre ellas - Consumir comidas y refrigerios pequeños a lo largo del día
Pérdida grave del apetito	- Saltarse comidas - Llenarse de líquido antes de las comidas	- Elegir alimentos con alto contenido de proteína (pruebe con batidos proteicos si fuera necesario) - Beber pequeños sorbos de agua a lo largo del día - Hacer actividad física ligera - Establecer recordatorios para las comidas si fuera necesario - Hablar con su médico acerca de su dosis de GLP-1 si los síntomas no mejoran

Para obtener más información sobre los GLP-1, el control de los síntomas y el logro de sus objetivos de salud, hable con su médico o llame a Healthmap Solutions al **1-800-481-0474 (TTY: 711)**. Healthmap también puede ponerlo en contacto con un dietista registrado (RD) para que le ayude. Los RD son expertos en alimentación y nutrición, y pueden ayudarle a crear un plan de alimentación saludable. Los pacientes deben cumplir con los requisitos del programa para acceder a los servicios de Healthmap.

Lista de compras para el tratamiento con medicamentos GLP-1



Los alimentos que elija mientras recibe un medicamento GLP-1 pueden ayudarlo a aprovechar al máximo su tratamiento y cuidar su salud en general. Use esta lista como guía cuando planifique las comidas y las compras de alimentos para ayudarlo a sentirse lo mejor posible y apoyar sus objetivos de salud.



PROTEÍNAS

Siga los tamaños de porción que se indican a continuación y procure consumir entre 20 y 30 gramos de proteína en cada comida.

Alimentos	Tamaño de la porción
☐ Pechuga de pollo	4 oz
☐ Filete/carne de res	4 oz
☐ Carne magra de cerdo	4 oz
☐ Atún (enlatado en agua)	4 oz
☐ Pescado (salmón, bacalao, tilapia)	4 oz
☐ Camarones	4 oz
☐ Carnes frías magras	4 oz
☐ Queso cottage bajo en grasas	1 taza
☐ Lentejas cocidas	1 taza
☐ Soya cocida (edamame)	1 taza
☐ Proteína en polvo	1 cucharada (scoop)



FRUTAS Y VERDURAS

Trate de consumir cinco porciones al día (una porción equivale aproximadamente a una taza). Elija una variedad de colores para obtener los mayores beneficios.

Frutas	Verduras
☐ Bayas (arándanos, fresas, frambuesas)	☐ Calabacín
☐ Manzana	☐ Brócoli
☐ Melón	☐ Coliflor
☐ Plátano	☐ Tomates
☐ Mango	☐ Zanahorias
☐ Naranja	☐ Pimientos morrones
☐ Melocotón	☐ Espárragos
☐ Cerezas	☐ Judías verdes



CARBOHIDRATOS

Siga las porciones que se indican a continuación para mantener un nivel estable de glucosa en la sangre y energía duradera.

Alimentos	Tamaño de la porción	Otras opciones saludables
☐ Avena	1/2 taza	☐ Pan integral
☐ Arroz integral	1/3 taza	☐ Panecillo inglés
☐ Pasta integral	1/3 taza	☐ Tortilla de trigo integral
☐ Frijoles (frijoles negros, frijoles colorados, frijoles pintos, garbanzos)	1/2 taza	☐ Quinoa
		☐ Maíz
		☐ Batata
		☐ Papa blanca



ALIMENTOS QUE DEBE TENER A DISPOSICIÓN

Tenga siempre estos alimentos básicos en su cocina para preparar comidas y refrigerios fáciles que sean compatibles con el tratamiento con medicamentos GLP-1.

Proteínas y lácteos	Grasas saludables y semillas	Productos congelados y de despensa	Cereales integrales	Potenciadores del sabor
☐ Yogur griego (natural)	☐ Aceite de oliva	☐ Bayas congeladas	☐ Avena integral	☐ Hierbas y especias
☐ Huevos	☐ Aguacate	☐ Verduras congeladas	☐ Pasta integral	☐ Limón
☐ Hummus	☐ Frutos secos	☐ Frijoles enlatados (bajos en sodio)	☐ Arroz integral	☐ Lima
☐ Tofu o tempe	☐ Semillas de chía	☐ Atún enlatado (en agua)	☐ Quinoa	☐ Ajo
☐ Leche o leche vegetal sin azúcar	☐ Semillas de lino	☐ Caldo bajo en sodio	☐ Pan integral	☐ Jengibre

REFERENCIAS

- Academy of Nutrition and Dietetics. *Nutrition tips for managing obesity medications*. Nutrition Care Manual [Academia de Nutrición y Dietética. Consejos nutricionales para manejar los medicamentos contra la obesidad. Manual de Cuidados Nutricionales]. <https://www.nutritioncaremanual.org/>
- Eden, E. (2026). *Eating well on your GLP-1 journey: A guide for maximizing results and minimizing side effects*. The GLP-1 Tribe [Comer bien en su camino con los medicamentos GLP-1: una guía para maximizar los resultados y minimizar los efectos secundarios. La tribu de los GLP-1]. <https://www.glp-1tribe.com/eating-well-on-your-glp-1-journey-a-guide-for-maximizing-results-and-minimizing-side-effects/>
- Gigliotti, L., Warshaw, H., Evert, A., Dawkins, C., Schwartz, J., Susie, C., Kushner, R., Subramanian, S., Handu, D. y Rozga, M. (2025). Incretin-based therapies and lifestyle interventions: The evolving role of registered dietitian nutritionists in obesity care. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* [Terapias basadas en incretinas e intervenciones sobre el estilo de vida: la evolución del papel de los nutricionistas dietistas registrados en la atención de la obesidad. Revista de la Academia de Nutrición y Dietética]. 125(3), 408-421. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2024.10.023>
- Kessel, S. (2025). *How to eat well and feel your best on GLP-1 medications*. Obesity Action Coalition [Cómo comer bien y sentirse lo mejor posible cuando se administra medicamentos GLP-1. Coalición de Acción contra la Obesidad]. <https://www.obesityaction.org/resources/eat-well-on-glp-1-medications/>
- Lagesen, L. (2025). *The GLP-1 handbook. A practical guide for dietitians*. The GLP-1 Dietitian Hub [El manual de los medicamentos GLP-1. Una guía práctica para dietistas. Centro de recursos de nutrición para el tratamiento con medicamentos GLP-1]. <https://glp1dietitianhub.my.canva.site/handbook>
- Mehrtash F., et al. I Am Taking a GLP-1 Weight-Loss Medication—What Should I Know? *JAMA Intern Med* [Estoy tomando un medicamento GLP-1 para bajar de peso, ¿qué debo saber? Revista JAMA de Medicina Interna]. 2025.
- Mozaffarian, D., Agarwal, M., Aggarwal, M., Alexander, L., Apovian, C.M., Bindlish, S., Bonnet, J., Butsch, W.S., Christensen, S., Gianos, E., Gulati, M., Gupta, A., Horn, D., Kane, R. M., Saluja, J., Sannidhi, D., Stanford, F.C. y Callahan, E.A. (2025). Nutritional priorities to support GLP-1 therapy for obesity: A joint advisory from the American College of Lifestyle Medicine, the American Society for Nutrition, the Obesity Medicine Association, and The Obesity Society. *The American Journal of Clinical Nutrition* [Prioridades nutricionales para favorecer el tratamiento con medicamentos GLP-1 contra la obesidad: Un aviso conjunto del Colegio Americano de Medicina del Estilo de Vida, la Sociedad Americana de Nutrición, la Asociación de Medicina de la Obesidad y la Sociedad de la Obesidad. Revista Americana de Nutrición Clínica], 122(1), 344-367. <https://doi.org/10.1016/j.ajcnut.2025.04.023>



1-800-481-0474 (TTY: 711) | healthmapsolutions.com/patient-resources