



NATIVE HEALTH

Nutrición Funcional · Medicina de Raíz

■ GUÍA CLÍNICA · AVATAR: DIABETES / RESISTENCIA A LA INSULINA

3 hábitos que bajan tu glucosa en ayunas sin cambiar tu medicamento

Guía clínica de Medicina Funcional · Diabetes tipo 2 y Resistencia a la Insulina



Nutricionista Armando Valverde

- Nutricionista & Health Coach (IIN)
- Medicina Funcional (IFM)
- Microbiota — American Society of Microbiome in Health Science
- Condiciones Metabólicas — Universidad Anáhuac Cancún
- Speaker / Conferencista

Consultas 100% online · Toca aquí para agendar →

Tu médico te diagnosticó diabetes tipo 2 o resistencia a la insulina. Te recetó metformina, te dijeron que comieras sano y que hicieras ejercicio. Llevas meses — quizás años — siguiendo las indicaciones, y tu glucosa en ayunas sigue alta.

Quizás ya bajaste de peso. Quizás ya dejaste el azúcar. Quizás ya haces cardio tres veces por semana. Y sin embargo, el número en el glucómetro no cede como debería.

No es que estés haciendo las cosas mal. Es que nadie te explicó la bioquímica completa detrás del control glucémico — y ese vacío está costándote resultados.

"La glucosa elevada no es el problema. Es el síntoma de algo que ocurre más abajo: resistencia periférica a la insulina, déficit de masa muscular e inflamación crónica." — Nutricionista Armando Valverde

LO QUE NADIE TE EXPLICÓ

● El músculo es el órgano más importante en el control glucémico

El 80% de la captación de glucosa postprandial ocurre en el músculo esquelético. Sin masa muscular suficiente, no hay destino para esa glucosa — y se queda en sangre.

● La resistencia a la insulina es reversible

Los receptores GLUT-4 musculares pueden activarse independientemente de la insulina mediante la contracción muscular — un segundo mecanismo que no requiere insulina.

● La inflamación crónica bloquea la señalización insulínica

Las citocinas inflamatorias (IL-6, TNF-alfa) interfieren con los receptores de insulina a nivel celular. Sin reducir inflamación, la sensibilidad a la insulina no mejora.

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



Por qué lo que has intentado no es suficiente

Lo que hiciste	Por qué no fue suficiente
Dieta baja en carbohidratos	Sin proteína y fuerza muscular, el metabolismo baja y el control glucémico no mejora de forma sostenida.
Cardio diario	Mejora la salud cardiovascular pero NO genera masa muscular. Sin músculo, el efecto sobre la glucosa es mínimo.
Solo metformina	Reduce la producción hepática de glucosa pero no resuelve la resistencia periférica ni la inflamación.
Dejar el azúcar refinada	Necesario pero insuficiente. Si la microbiota está disfuncional, el impacto glucémico es limitado.

Nutricionista Armando Valverde
WhatsApp: +52 614 470 3053
@nutriarmandovalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



El protocolo de 3 hábitos: la solución real

01 Caminata postprandial de 10 minutos

Camina 10 minutos después de cada comida principal.

Mecanismo: Activa el transportador GLUT-4 de forma independiente a la insulina, reduciendo el pico glucémico postprandial hasta un 22%.

02 Proteína primero en cada comida

Antes de cualquier carbohidrato: huevo, pollo, pescado, leguminosas.

Mecanismo: Estimula GLP-1 y GIP, péptidos que frenan el vaciamiento gástrico y modulan la respuesta insulínica.

03 Una sesión de entrenamiento de fuerza semanal (mínimo)

Sentadillas, lagartijas, ligas. Lo que tengas disponible.

Mecanismo: Aumenta la densidad de receptores GLUT-4 musculares y mejora la sensibilidad a la insulina durante 24-48 horas.

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



Qué puedes esperar — y cuál es el siguiente paso

CASO CLÍNICO ILUSTRATIVO

Paciente: Mujer, 54 años. Diabetes tipo 2 de 6 años. Glucosa en ayunas: 148 mg/dL.

Intervención: Protocolo UNAVIDA: caminata postprandial + proteína primero + 2 sesiones de fuerza/semana + fibra prebiótica + soporte de microbiota.

Resultado a 8 semanas: Glucosa en ayunas: 98 mg/dL. HbA1c de 7.8% a 6.4%. Pérdida de 4.2kg de grasa visceral. Sin cambio en medicamento.

Los resultados individuales varían según el caso clínico y adherencia al protocolo.

Semana 1-2	Semana 3-6	Semana 6-12
Reducción del pico glucémico postprandial. Más energía tras las comidas.	Mejora de glucosa en ayunas. Reducción de antojos de carbohidrato.	Cambios en HbA1c. Mejora en composición corporal y sensibilidad insulínica.

Si quieres un protocolo personalizado con análisis de laboratorio, biotipos y suplementación funcional, agenda tu consulta ahora.

■ Agendar mi consulta por WhatsApp →

¿El botón no abre? Toca o copia este link:

■ wa.me/526144703053

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

Agendar consulta →



SOBRE EL AUTOR



Soy Armando Valverde, nutricionista integrativo y health coach con más de una década trabajando el origen real de las enfermedades crónicas: la alimentación, el metabolismo, la microbiota y el estilo de vida.

Mi enfoque integra la medicina funcional, la ciencia de la microbiota y principios de la medicina UNANI en el Sistema UNAVIDA — un protocolo clínico propio para tratar la raíz, no solo el síntoma.

Consultas 100% online. Pacientes en México, EE.UU. y España.

FORMACIÓN Y CERTIFICACIONES

- ◆ Nutricionista & Health Coach (IIN)
- ◆ Medicina Funcional (IFM)
- ◆ Microbiota — American Society of Microbiome in Health Science
- ◆ Condiciones Metabólicas — Universidad Anáhuac Cancún
- ◆ Speaker / Conferencista

¿LISTO PARA DAR EL SIGUIENTE PASO?

Agenda tu consulta online y diseñamos juntos el protocolo personalizado para tu caso.

■ [Agendar mi consulta por WhatsApp →](#)

¿El botón no abre? Toca o copia este link:

■ wa.me/526144703053

Instagram @nutriarmandoalverde	Facebook @nutricionistavalverde	WhatsApp +52 614 470 3053
--	---	-------------------------------------

Nutricionista Armando Valverde

WhatsApp: +52 614 470 3053

@nutriarmandoalverde · @nutricionistavalverde

[Agendar consulta →](#)