



**Centers for Disease  
Control and Prevention**  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion

# Kit El Camino hacia la buena salud

Guía del líder del grupo

Cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en su comunidad:  
Un recurso para promotores de la salud

## Sugerencia para citar este recurso

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Guía del líder del grupo del Kit El Camino hacia la buena salud*. Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2023.

Todos los materiales creados por entidades gubernamentales federales son de dominio público y no tienen derechos de autor. Esto quiere decir que usted puede descargar los materiales, fotocopiarlos y usarlos sin necesidad de un permiso especial.

# Tabla de contenido

■ Instrucciones para promotores de la salud .....	4
Información general .....	4
La diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar .....	4
El papel de los promotores de la salud .....	4
Descargo de responsabilidad .....	5
■ Acerca de esta guía .....	6
■ Cómo usar esta guía .....	7
Consejos útiles para enseñar el <i>Kit El Camino hacia la buena salud</i> .....	7
Otros componentes del kit .....	8
■ <b>Lección 1: La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder algo de peso puede ayudar</b> .....	9
Tema 1: Prevención de la diabetes tipo 2; conozcamos a Camila y Jorge .....	10
Tema 2: La diabetes afecta varios órganos del cuerpo .....	11
Tema 3: Factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y cómo se puede prevenir la enfermedad .....	13
■ <b>Lección 2: Seleccione alimentos saludables</b> .....	16
Tema 1: Lectura de las etiquetas de los alimentos .....	17
Tema 2: Limitar las grasas no saludables .....	19
Tema 3: Nuevas rutinas para comer bien, fuera de casa .....	22
Tema 4: Usar el “método del semáforo” para clasificar los alimentos .....	24
Tema 5: Entender el tamaño adecuado de las porciones .....	26
Tema 6: Un enfoque saludable de los carbohidratos .....	28
■ <b>Lección 3: Aumente la actividad física</b> .....	33
Tema 1: Haga actividad física .....	34
Tema 2: Haga un seguimiento de su actividad .....	36
Tema 3: Desafíos y excusas .....	38
Tema 4: Encontrar tiempo para la actividad física .....	40
■ <b>Lección 4: Recompensas y establecimiento de metas</b> .....	44
Tema 1: Las recompensas de un estilo de vida más saludable .....	45
Tema 2: Resumen de los puntos principales-Establecimiento de metas .....	47

# Instrucciones para promotores de la salud

## Información general

Esta Guía del líder del grupo es una de las herramientas del *Kit El Camino hacia la buena salud* que se usa para apoyar a los promotores de la salud que prestan servicios a personas de raza negra o afroamericanas y a personas hispanas o latinas. Puede usar esta guía para enseñar a grupos pequeños o a personas individuales.

## La diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar

Como se ha demostrado en el programa de cambio de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (también conocido como DPP Nacional), la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar al hacer cambios duraderos en el estilo de vida. Las metas del programa, que tiene un año de duración, se centran en hacer cambios moderados tanto en la elección de alimentos como en la actividad física para lograr uno o más de los siguientes resultados:

- perder al menos el 5 % del peso inicial, o
- perder al menos el 4 % del peso inicial y registrar un promedio de 150 minutos de actividad física a la semana (por ejemplo, 30 minutos al día, 5 días a la semana), o
- reducir el nivel de A1c en un 0.2 %.

### ¿Qué es la prueba de HbA1c?

La prueba de hemoglobina (Hb) A1c, o A1c, es una de las pruebas comúnmente usadas para diagnosticar la prediabetes y la diabetes. Se trata de un sencillo análisis de sangre que mide el promedio de los niveles de azúcar en la sangre de los últimos 3 meses. Un nivel normal de A1c es inferior al 5.7 %, un nivel del 5.7 al 6.4 % indica prediabetes, y un nivel del 6.5 % o mayor indica diabetes. Dentro de los niveles de prediabetes del 5.7 al 6.4 %, cuanto mayor sea su nivel de A1c, mayor será su riesgo de presentar diabetes tipo 2.

El *Kit El Camino hacia la buena salud* aumenta la concientización sobre la prediabetes entre las personas que tienen un mayor riesgo de presentar diabetes tipo 2. También les enseña estrategias sencillas que pueden usar para reducir su riesgo. No es un sustituto del programa de cambio de estilo de vida de un año de duración. Sin embargo, puede ayudar a motivar a las personas con prediabetes a tomar medidas para mejorar su salud y a unirse a un programa de prevención de la diabetes tipo 2.

## El papel de los promotores de la salud

Como promotor de la salud, usted puede ayudar a los participantes a hacer más actividad física, a elegir alimentos saludables, a perder peso y a mantener un peso saludable. Si bien el cambio no es fácil, el entorno de apoyo que cree y la información que proporcione marcarán la diferencia en la vida de sus participantes y de las personas que se preocupan por ellos. Usted puede hacer varias cosas para ayudar:

- Aumentar la concientización en su comunidad sobre la importancia de los cambios en el estilo de vida necesarios para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2.
- Escuchar activamente.
- Convertirse en un mejor recurso al aprender más sobre los servicios disponibles en la comunidad, especialmente los programas de cambio de estilo de vida del DPP Nacional.

- Animar a los participantes a que hagan todo lo posible para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.
- Ayudarlos a identificar sus desafíos y las formas de superarlos.
- Motivarlos para que propongan sus propias metas y soluciones.
- Ayudarlos a inscribirse en un programa de cambio de estilo de vida del DPP Nacional.

### **Descargo de responsabilidad**

Hable con sus participantes sobre la importancia de empezar poco a poco, con nuevas formas de comer más sano y de incluir la actividad física en su vida diaria. Anímelos a que hablen primero con su médico u otro profesional de la salud antes de empezar algo nuevo.

## Acerca de esta guía

Esta guía usa la narración como forma de enseñar los temas del *Kit El Camino hacia la buena salud*. La historia sigue a los hermanos Camila y Jorge que tienen antecedentes familiares de diabetes y que han seguido su camino hacia la buena salud para prevenir la diabetes tipo 2. Esta guía presenta su historia en las siguientes lecciones y temas:

### **Lección 1: La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder algo de peso puede ayudar**

La historia de un camino hacia la buena salud comienza describiendo un futuro saludable sin diabetes tipo 2. También explica la enfermedad y sus factores de riesgo y describe cómo se puede prevenir o retrasar.

- Tema 1: Prevención de la diabetes tipo 2; conozcamos a Camila y Jorge
- Tema 2: La diabetes afecta varios órganos del cuerpo
- Tema 3: Factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y cómo se puede prevenir la enfermedad

### **Lección 2: Seleccione alimentos saludables**

Esta lección se centra en los fundamentos de la alimentación y la nutrición.

- Tema 1: Lectura de las etiquetas de los alimentos
- Tema 2: Limitar las grasas no saludables
- Tema 3: Nuevas rutinas para comer bien, fuera de casa
- Tema 4: Utilizar el “método del semáforo” para clasificar los alimentos
- Tema 5: Entender el tamaño adecuado de las porciones
- Tema 6: Un enfoque saludable de los carbohidratos

### **Lección 3: Aumente la actividad física**

Los participantes aprenden a incorporar la actividad física a su vida y los beneficios que tiene para su salud y para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

- Tema 1: Haga actividad física
- Tema 2: Haga un seguimiento de su actividad
- Tema 3: Desafíos y excusas
- Tema 4: Encontrar tiempo para la actividad física

### **Lección 4: Recompensas y establecimiento de metas**

Los participantes aprenden sobre las recompensas por tener un estilo de vida más saludable y sobre cómo establecer metas.

- Tema 1: Las recompensas de un estilo de vida más saludable
- Tema 2: Resumen de los puntos principales-Establecimiento de metas

En estas lecciones, se enfatizan tres mensajes centrales sobre la prevención de la diabetes tipo 2:

- Hacer pequeños cambios en la elección de alimentos para establecer un patrón de alimentación más saludable
- Crear nuevas rutinas que puedan convertirse en nuevos hábitos saludables
- Aumentar la actividad física

Estos mensajes ayudan a los participantes a entender que incluso los pequeños pasos pueden tener un gran impacto, y que los pequeños cambios en su alimentación y actividad física crean hábitos saludables que pueden mantener.

## Cómo usar esta guía

Es importante cubrir TODAS las lecciones de esta guía. Trate la información a lo largo de varias sesiones para que los participantes puedan reflexionar sobre lo que hayan aprendido y practicar las destrezas. No es probable que los participantes hagan cambios que duren toda la vida en cuanto a sus elecciones alimentarias y su actividad física a partir de una sola sesión.

Programa cada sesión para que dure entre 15 minutos y 1 hora. Puede tratar todos los temas en una lección o limitar la cantidad de temas en función del tiempo que tenga disponible. El tiempo también dependerá de las necesidades y los niveles de conocimientos de los participantes.

Cada tema de esta guía cuenta con tres secciones:

- **Información general:** esta sección lo ayudará a comprender mejor el tema. En algunos temas, proporciona información para relacionar la historia de Camila y Jorge con el contenido. Puede optar por compartir esta información con sus participantes en las conversaciones para darles más contexto sobre el tema.
- **Puntos principales:** esta sección resume el contenido y los mensajes clave.
- **Preguntas y conversaciones:** haga estas preguntas para fomentar el diálogo con sus participantes. Estas preguntas ayudan a los participantes a hablar de lo que saben, de la confianza que tienen en hacer los cambios, y de sus desafíos y éxitos. Estas preguntas también los animan a aplicar los conceptos que usted les enseñe y a establecer metas a corto plazo. No dude en agregar sus propias preguntas. Estas conversaciones pueden aumentar el tiempo asignado a un tema, así que límitese a dos o tres preguntas. Luego, refuerce el contenido de la sesión con el mensaje que aparece al final de la página en la Guía del participante.

No es necesario leer cada página palabra por palabra. Puede leer lo que dicen Camila y Jorge, pero luego haga que la historia se adapte a su grupo o a sus participantes. Puede dar un poco de información o mucha en cada página, pero no es necesario que lo cubra todo en una sola sesión.

Esta guía fue diseñada para que la use junto con la Guía del participante. Al iniciar un tema, dele la Guía del participante a cada persona. También puede usar la Guía del participante como herramienta de presentación. Por ejemplo, puede mostrar una página de un tema en un iPad, un proyector o una computadora para que todos los participantes puedan verla. La Guía del participante contiene una página para cada tema de la lección. Cada página contiene tres áreas de interés: (1) cómo Camila y Jorge están haciendo cambios relacionados con el tema; (2) una ilustración para el contenido presentado; y (3) un mensaje de salud que se reforzará al final de la sesión.

Puede programar sesiones adicionales para agregar más información a la de las lecciones del kit mediante las actividades sugeridas en la Guía de actividades. No es necesario hacer todas las actividades. Usted elige lo que le resulte más útil a usted y a sus participantes.

## Consejos útiles para enseñar el Kit El Camino hacia la buena salud

### Prepararse para enseñar

- Lea todo lo que hay en la Guía del líder del grupo y en la Guía del participante con antelación para que no tenga que buscar información cuando esté dirigiendo una conversación.

- Este kit cuenta con una Guía del usuario y otros recursos que lo ayudarán a entender los conceptos tratados. Consulte la sección “Información adicional” de la Guía del usuario para obtener más ayuda.

### **Durante las sesiones de enseñanza**

- Comience la primera sesión preguntando a los participantes si tienen algún familiar o amigo con diabetes, o si su médico les ha dicho que tienen prediabetes. Estas preguntas harán que las personas hablen del tema y le darán una mejor idea de las necesidades de salud de su grupo. Muchas personas han tenido experiencias con la diabetes, pero no saben cómo hablar de sus experiencias o pueden ser tímidas. Los ejemplos de los participantes animarán la sesión.
- Durante la presentación, pregunte a menudo si alguien tiene preguntas. Use la sección “Preguntas y conversaciones” para involucrar a los participantes.
- Al final de cada sesión, use algunas de las actividades sugeridas en la Guía de actividades del kit.
- Además de las ideas que encontrará en la Guía de actividades, también puede mostrar el video musical *Movimiento por su vida* o reproducir el pódcast para promover el baile como actividad física con sus participantes. Estas actividades reforzarán el mensaje de que la actividad física es importante para prevenir la diabetes tipo 2 y que también puede ser divertida. Consulte la página 14 de la Guía del usuario para conocer más formas de usar estos materiales.
- Puede distribuir copias de la *Actividad de llevar un registro de alimentos*, el *Registro semanal de alimentos* y el *Registro de actividad física* para ayudar a sus participantes a llevar un registro de los alimentos que consuman y de los minutos de actividad que hagan cada día. Puede encontrar estos registros en el Apéndice de la Guía de actividades y en el [\*\*sitio web del Kit El Camino hacia la buena salud\*\*](#) de los CDC.
- No intente enseñar demasiado de una vez.
- Deje tiempo para conversar sobre las preguntas orientadoras de la sección “Preguntas y conversaciones”. Si tiene poco tiempo, cubra bien un área, incluida la conversación, en lugar de apresurarse para cubrir todo. Siempre se puede establecer un horario adicional para hacer otra reunión.
- Si necesita más orientación sobre cómo llevar a cabo una sesión educativa eficaz, consulte la sección “Información adicional” de la Guía del usuario. Esta sección fue diseñada para ayudarlo con algunas situaciones posibles y le ofrece sugerencias para superar los obstáculos.

### **Otros componentes del kit**

Familiarícese con la Guía del usuario para obtener más información sobre otros componentes del kit para enriquecer sus sesiones educativas. Los siguientes son otros de los componentes del kit:

- Guía del participante
- Guía del usuario
- Guía de actividades
- Herramientas, como:
  - *Registro semanal de alimentos*
  - *Actividad de llevar un registro de alimentos*
- Registro de actividad física
- Pódcast:
  - *Movimiento por su vida*: presenta un nuevo baile y una manera divertida de ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.
  - *Movimiento (Ya lo Siento)*
  - *Paso a Paso*
  - *Está en tus manos*
  - *Ándale (You & Me)*
  - *Salud*
  - *Por Su Vida*



## Lección 1

**La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder algo de peso puede ayudar**



# Tema 1: Prevención de la diabetes tipo 2; conozcamos a Camila y Jorge

## La historia de la familia Cruz

Conozca a los hermanos Camila y Jorge Cruz



**“Veo nuestro futuro... un futuro sin diabetes tipo 2”.**

Camila, 28  
Maestra de escuela primaria



**“Al hacer mejores elecciones, podemos prevenir o retrasar la diabetes tipo 2”.**

Jorge, 32  
Agente inmobiliario

**La diabetes tipo 2 no tiene que ser tu destino.**

## Información general

Camila y Jorge Cruz son hermanos. Son de una familia afectada por la diabetes tipo 2. Su madre y su hermano tienen diabetes, al igual que otros miembros de su familia extendida. Debido a estos antecedentes familiares, Camila y Jorge también corren el riesgo de presentar diabetes tipo 2. Durante los últimos dos años, Camila y Jorge han hecho pequeños cambios en su alimentación y en su nivel de actividad física para ayudar a evitar que la diabetes tipo 2 se convierta en su destino. Contar una historia sobre Camila y Jorge puede ayudar a los participantes a aprender los puntos principales.

## Consejo

Cuente la historia a SU manera. La Guía del participante muestra los mensajes clave de Camila y Jorge, pero queda en sus manos añadir los detalles para que la historia suene más real para sus participantes. No tema añadir información sobre cómo la diabetes ha afectado su vida y a su comunidad.

## Puntos principales

- Presente a Camila y a Jorge Cruz como hermanos. Describa sus antecedentes familiares de diabetes.
- Dígalos a los participantes que esto es solo una parte de la historia y que aprenderán más acerca de Camila y Jorge a medida que avancen en la Guía del participante.

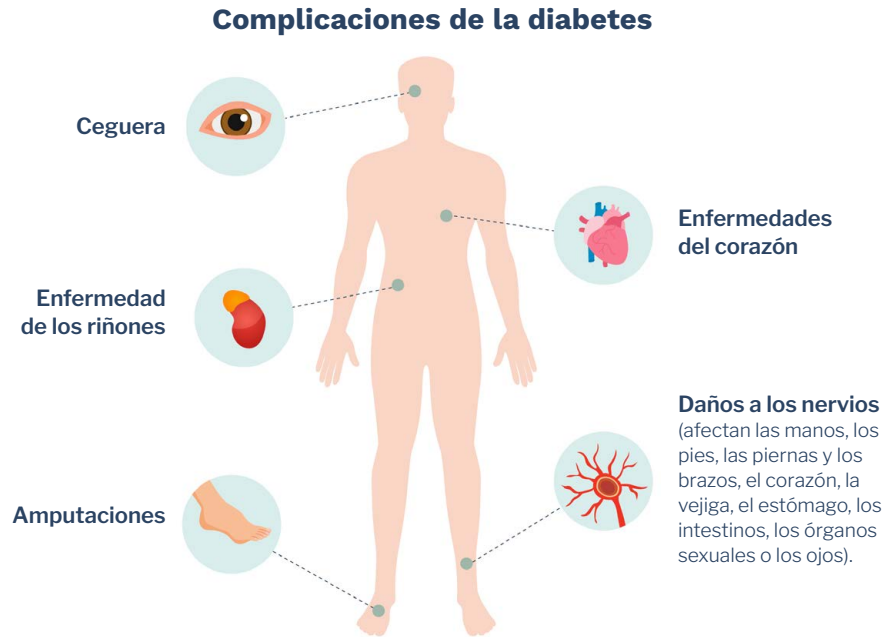
## Preguntas y conversaciones

1. ¿Hay alguien en su familia que tenga diabetes?
2. ¿Cómo los ha afectado la diabetes tipo 2?
3. ¿Creen que están en riesgo de presentar la enfermedad? (Los participantes aprenderán más sobre los riesgos de la diabetes tipo 2 más adelante).

## Tema 2: La diabetes afecta varios órganos del cuerpo



“¿Qué es la diabetes? Afecta todo su cuerpo; a veces ni siquiera sabe que está enfermo”.



**La diabetes tipo 2 afecta a nuestra familia, pero no tiene que perjudicar mi salud.**

### Información general

Tener diabetes significa que su nivel de azúcar en la sangre, o glucosa, es demasiado alto. La glucosa proviene de los alimentos que se comen y también se produce en el hígado y los músculos.

Su sangre siempre tiene algo de glucosa porque su cuerpo la necesita para obtener energía. Pero un exceso de glucosa en la sangre no es bueno para la salud. Un órgano llamado páncreas controla la cantidad de glucosa en la sangre. El páncreas produce insulina, que ayuda a que la glucosa pase de los alimentos a las células. Las células toman la glucosa y la convierten en energía que el cuerpo necesita para vivir.

En una persona con diabetes tipo 2, o el páncreas no produce suficiente insulina o las células no usan muy bien la insulina. Por lo tanto, la glucosa se acumula en la sangre y no puede llegar a las células. El nivel de glucosa en la sangre se eleva demasiado y daña el organismo.

### Puntos principales

- ¿Cómo afecta la diabetes a su salud? Piense en un vaso de limonada que se deja reposar toda la noche. A medida que se evapora el agua, queda una capa de azúcar en el interior del vaso. Imagine que esa capa se acumula en el interior de sus vasos sanguíneos o recubre sus nervios. Esto no es literalmente lo que ocurre con los vasos sanguíneos y los nervios en las personas con diabetes, pero es una imagen que ayuda a entender el daño que puede causar la diabetes. La diabetes puede dañar cualquier parte del cuerpo si el nivel de azúcar en la sangre es alto la mayor parte del tiempo.
- La diabetes es una enfermedad grave. Aumenta las posibilidades de ceguera, enfermedades del corazón, derrames cerebrales, fallo de los riñones y amputaciones. Pero la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar mediante cambios en el estilo de vida, al hacer lo siguiente:

- Perder al menos el 5 % del peso inicial, perder al menos el 4 % del peso inicial y añaden 150 minutos de actividad física a la semana, o reducir el nivel de HbA1c en un 0.2 %.
- Perder peso y mantener un peso saludable haciendo pequeños cambios en la elección de los alimentos para establecer un patrón de alimentación más saludable.
- Hacer actividad física moderada por al menos 150 minutos a la semana. Son solo 30 minutos al día, 5 días a la semana. Una actividad moderada puede ser una caminata rápida, trabajar en el jardín, jugar activamente con los niños, andar en bicicleta, bailar o jugar fútbol.
- Tomar medidas pequeñas es una forma manejable de dar grandes pasos para lograr sus metas. Por ejemplo, caminar durante 15 minutos en la pausa del almuerzo dos veces esta semana podría ser un buen punto de partida. Tal vez la próxima semana camine 15 minutos tres veces a la semana durante la pausa del almuerzo, además de hacer 10 flexiones de brazos con bandas de ejercicios, pesas o latas de comida. No piense que estos pequeños pasos no son suficientes. Cada vez que logra una pequeña meta, está haciendo cambios positivos para alcanzar sus metas más grandes a largo plazo. Los pequeños cambios en nuestras rutinas son manejables. Cuando haya mantenido un cambio el tiempo suficiente y sienta que puede hacer un poco más, dé otro paso adelante.

### **Preguntas y conversaciones**

1. Si su familia habla de diabetes, ¿de qué es lo que más hablan?
2. ¿La gente que conoce considera que la diabetes es una enfermedad grave? Por ejemplo, ¿saben que la diabetes puede ser mortal?
3. ¿Cómo se maneja la diabetes en su familia?
4. ¿Sabía que la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar?
5. ¿En qué piensa cuando escucha que los pequeños cambios pueden prevenir y retrasar la diabetes tipo 2?

## Tema 3: Factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y cómo se puede prevenir la enfermedad



**Incluso los que tenemos un riesgo alto podemos prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.**

### Información general

Las personas con determinadas afecciones en su historial de salud o en el de su familia tienen más probabilidades de presentar diabetes tipo 2. Son los llamados factores de riesgo. Tener uno o más de los siguientes factores de riesgo significa que tiene más probabilidades de tener diabetes tipo 2:

- Tener sobrepeso u obesidad.
- Hacer actividad física menos de 3 veces a la semana.
- Ser afroamericano, hispano/latino, indígena de los EE. UU., nativo de Alaska (algunas personas de las islas del Pacífico y asiaticoamericanas también tienen mayor riesgo).
- Tener uno de los padres o un hermano/a con diabetes tipo 2.
- Tener 45 años o más.
- Haber tenido diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional).

La diabetes puede presentarse a CUALQUIER EDAD.

### Puntos principales

- Converse sobre los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y por qué es importante que las personas sepan que pueden estar en riesgo. (Porque pueden tomar medidas para prevenir la enfermedad).
- Haga saber a los participantes que, aunque corran un alto riesgo, pueden hacer algo al respecto.
- Diga a los participantes que:

- Tomar sistemáticamente decisiones alimentarias saludables y hacer actividad física puede ayudar a cambiar el curso que daría lugar a la diabetes tipo 2 y a las complicaciones de salud relacionadas.
- La clave está en dar pequeños pasos, uno a la vez. Los pequeños cambios se traducen en grandes resultados.
- Los factores de riesgo no garantizan al 100 % que se vaya a presentar diabetes. Puede hacer su propio camino hacia la buena salud.

### **Preguntas y conversaciones**

1. ¿Cuáles son sus factores de riesgo?
2. ¿En qué piensa cuando escucha que usted podría tener un riesgo mayor de presentar diabetes tipo 2? ¿Cómo se siente al respecto?

## Comprobación de conocimientos al final de la lección

Muestre a los participantes las preguntas que aparecen a continuación para comprobar si han asimilado la información que has compartido durante esta lección. En la Guía de evaluación encontrará formas de comprobar el progreso de sus participantes.

Puede usar el siguiente recurso del Trayecto 2 de Prevención de los CDC para evaluar si los participantes comprenden los riesgos de la diabetes tipo 2 y cómo puede prevenirse:

### Juego: mito versus realidad

<https://diabetespath2prevention.cdc.gov/learnmore> (disponible en inglés)

Proyecte este juego en la pantalla y pida a los participantes que levanten la mano para mostrar si creen que cada dato es mito o realidad. ¿Cuán bien comprendieron la información que se analizó durante la sesión (por ejemplo, la diabetes tipo 2 puede prevenirse, perder peso y aumentar la actividad física reducirá el riesgo, etc.)?

Nota: Puede ocurrir que usted no haya enseñado toda la información incluida en este juego.

## Compartir mensajes de texto antes de la próxima sesión

Use estos ejemplos de mensajes o cree sus propios mensajes y envíelos como seguimiento de sus participantes. Puede usarlos en mensajes de texto o en aplicaciones de mensajes/redes sociales.

### Tema 1: Prevención de la diabetes tipo 2

¿Alguien en su familia tiene diabetes o usted piensa que está en riesgo de desarrollar la enfermedad? Cuando conoce su nivel de riesgo, puede dar pasos para mejorar o conservar su salud. Realícese un análisis de riesgo de prediabetes o hable con un proveedor de salud sobre su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

### Tema 2: La diabetes afecta varios órganos del cuerpo

¿Sabía que con una caminata de 15 minutos diarios puede aumentar su actividad a 150 minutos a la semana? Ningún paso es muy pequeño al realizar cambios en el estilo de vida para prevenir o demorar la diabetes tipo 2.

### Tema 3: Factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y cómo prevenir la enfermedad

Los factores de riesgo no constituyen una garantía 100% de que desarrollará diabetes. Puede hacer su propio camino para estar saludable. Al igual que cuando se va de viaje, puede realizar planes para comer de forma más saludable, realizar más actividad física y administrar mejor su estrés. ¿Qué pequeños pasos puede dar esta semana?



## Lección 2

### Seleccione alimentos saludables



# Tema 1: Lectura de las etiquetas de los alimentos



“Tenemos que comer más sano y tomar mejores decisiones. Primero, aprendí a leer las etiquetas de los alimentos”.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Los pequeños pasos en la alimentación y la actividad física pueden dar lugar a grandes recompensas.

## Información general

Dos formas de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 son comer de forma más saludable y hacer actividad física. Estos temas se tratarán en las próximas lecciones. Empiece por enseñar a los participantes a leer y comprender las etiquetas de los alimentos.

Jorge dio el primer paso para saber más sobre lo que come y cómo escoger mejores opciones. Use la etiqueta de lasaña congelada que aparece a continuación para establecer una relación entre el tamaño de la ración, la calidad general del alimento y el equilibrio de nutrientes que contiene. También puede indicarles a los participantes que consulten la infografía de la etiqueta nutricional de la FDA para obtener más información sobre el uso de las **etiquetas de los alimentos**. Además, consulte el documento de la FDA **La nueva etiqueta de información nutricional** y **Etiquetas nutricionales** de los CDC para obtener más información sobre las etiquetas de los alimentos.

## Ejemplo de etiqueta de lasaña congelada

- 1 El tamaño de la porción ahora aparece en letra grande y en negrita, y algunos tamaños de porción se han actualizado.
- 2 Las calorías se muestran ahora en letra más grande y en negrita.
- 3 Las azúcares añadidas, la vitamina D y el potasio ahora figuran en la etiqueta. Los fabricantes deben declarar la cantidad además del porcentaje de Valor Diario de vitaminas y minerales.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

- 4 Los Valores Diarios se han actualizado.

Fuente: <https://www.fda.gov/media/137918/download>

## Puntos principales

- 1. Tamaño de la ración.** Ese es el tamaño de una ración. Todos los demás datos de la etiqueta se basan en esta cantidad. También fíjese en la cantidad de raciones que contiene el envase. Si un envase contiene 4 raciones y usted se come todo el contenido del envase, tendrá que multiplicar por 4 todos los demás datos de la etiqueta.
- 2. Calorías:** Conocer la cantidad de calorías puede ayudar a alcanzar o mantener un peso saludable. Las calorías son la cantidad de energía que usted obtiene de una ración del alimento.
- 3. Nutrientes:** Comer demasiada grasa, especialmente grasa saturada o grasa trans, colesterol, azúcares añadidos o sodio (sal) puede aumentar su riesgo de tener ciertos problemas de salud. Entre estas afecciones se encuentran las enfermedades del corazón, algunos cánceres y la presión arterial alta. Trate de que menos del 30 % de sus calorías diarias provengan de las grasas.
- 4. Porcentaje de valor diario:** La mayoría de las personas en los Estados Unidos no consumen suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio ni hierro. Consumir una cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y reducir su riesgo de presentar ciertos problemas de salud.

Para obtener más información sobre las grasas saludables y no saludables, consulte la Lección 2, Tema 2: Limitar las grasas no saludables, en la página 18.

## Consejo

Lleve etiquetas de alimentos con alto y bajo contenido de grasa, calorías y azúcar. Enseñe a los participantes a comparar las etiquetas de los alimentos.

## Preguntas y conversaciones

1. ¿Por qué son útiles las etiquetas de los alimentos?
2. ¿Lee las etiquetas de los alimentos? ¿Qué busca en ellas?
3. Además de leer las etiquetas, ¿cómo puede conocer los datos nutricionales de los alimentos que consume?

## Tema 2: Limitar las grasas no saludables



“Encontré muchas grasas malas en mis comidas habituales. He hecho cambios para comer grasas más saludables”.

La diabetes tipo 2 afecta a nuestra familia, pero no tiene que perjudicar mi salud.

En vez de...



Comer grasa y piel de animal

¡Cocine de manera saludable!



- Retire la piel del pollo antes de cocinarlo
- Recorte la grasa de la carne antes de cocinarla



Freír en mantequilla o manteca de cerdo



- Ase, hornee, saltee, hierva o sofría con una pequeña cantidad de aceite vegetal como el aceite de oliva o de canola
- Eche un poco de aceite de oliva o de canola en el sartén
- Cocine a fuego lento en agua o caldo
- Cocine al vapor o en el microondas

En vez de...



Hornear con mantequilla o manteca de cerdo

¡Cocine de manera saludable!

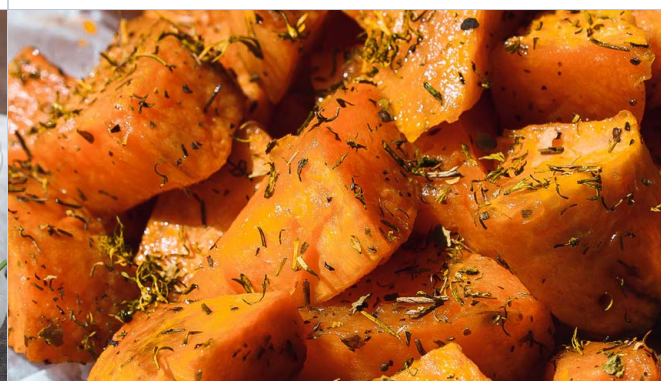


Hornee con:

- Verduras o frutas molidas o en puré sin azúcar añadido
- Yogur natural sin grasa
- Jugo de verduras o frutas sin azúcar añadido



Echar salsa a base de crema o mantequilla a las comidas



- Jugo de limón o vinagre
- Hierbas y especias
- Salsa o salsa picante
- Yogur natural sin grasa
- Salsa de tomate
- Aderezo bajo en grasa y bajo en sal, hecho con aceite de oliva

## Información general

Camila habla de sustituir las grasas no saludables por otras más saludables. Todos necesitamos algo de grasa en los alimentos que comemos. Las grasas saludables nos dan energía y nos ayudan a crecer, a absorber vitaminas y a mantenernos sanos. Nos ayudan a sentirnos llenos antes y durante más tiempo, por lo que no comemos de más. Las grasas que hay que limitar se llaman grasas saturadas: son grasas poco saludables. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos como la mantequilla, la grasa de la carne de res, las carnes con más grasa, los pasteles, las galletas, la pizza, los guisos, las hamburguesas y los tacos tradicionales de carne molida.

Comer demasiadas grasas no saludables puede elevar los niveles de colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de tener enfermedades del corazón.

## Puntos principales

- Alimentos con grasas no saludables que hay que evitar o limitar:
  - Piel de pollo o pavo
  - Productos lácteos con alto contenido de grasa, como la leche entera o al 2 %, la crema, el helado y el queso con alto contenido de grasa
  - Salsas elaboradas con mantequilla o crema
  - Carnes con alto contenido de grasa como la carne molida, la mortadela (Bologna), los perros calientes (hot dogs), las salchichas (sausages), el tocino y las costillas
  - Aceite de palma, aceite de palmiste
  - Manteca de cerdo
  - Lomo de cerdo salado
- Explique que los alimentos con grasas no saludables son fáciles de conseguir, son tentadores para muchos de nosotros y están presentes en algunos platos familiares o culturales tradicionales.
- Algunos alimentos ricos en grasas saludables son:
  - Aguacate
  - Mantequilla y aceite de cacahuete
  - Aceite de cártamo
  - Aderezos para ensaladas a base de aceite
  - Aceite de canola
  - Aceite de oliva
  - Aceite de girasol
  - Semillas de calabaza y girasol
  - Frutos secos como las almendras, las nueces de la India, las pacanas, las nueces y los cacahuates (maní)
  - Aceite de maíz
  - Aceite de soja
  - Linaza y aceite de linaza
  - Atún blanco o albacora, arenque, trucha arcoíris, salmón, sardinas
  - Margarina blanda (de envase)
  - Semillas de sésamo
- Puede evitar consumir demasiada grasa no saludable quitándole la piel al pollo y al pavo, eligiendo carnes con menos grasa, como los cortes más magros (o los que tengan la palabra loin en su nombre en inglés), cocinando con aceites como el de oliva en lugar de manteca de cerdo o mantequilla, y usando productos lácteos bajos en grasa o sin grasa (los productos lácteos son derivados de la leche como el yogur, el kéfir, la cuajada, el queso, la nata, el helado, la mantequilla y el dulce de leche).
- Cuando una receta incluya un ingrediente con alto contenido de grasas no saludables, vea si puede sustituirlo por vegetales o granos enteros, o por un producto lácteo con menos grasa, un tipo de carne con menos grasa o una grasa saludable.

## Preguntas y conversaciones

1. ¿Qué tipo de alimentos consume que contienen grasas no saludables?
2. ¿Cuáles son algunas grasas saludables que se pueden consumir en lugar de las grasas no saludables?
3. ¿Cuáles son algunas formas de evitar o limitar las grasas no saludables en lo que come?

## Tema 3: Nuevas rutinas para comer bien, fuera de casa



“Las comidas de bajo costo pueden haber sido buenas para mi billetera, pero no fueron buenas para mi salud”.

### Comer afuera: pequeños pasos, grandes cambios



Menú grande de comida rápida			Menú regular de comida rápida		
	Calorías	Grasas		Calorías	Grasas
Doble hamburguesa con queso	520 cal	26 g	Hamburguesa con queso	300 cal	13 g
Papas fritas grandes	490 cal	20 g	Papas fritas pequeñas	220 cal	10 g
Gaseosa grande	290 cal	0 g	Gaseosa mediana	210 cal	0 g
<b>Total</b>	<b>1300 cal</b>	<b>46 g</b>	<b>Total</b>	<b>730 cal</b>	<b>23 g</b>

El verdadero costo de las “comidas de bajo costo” es el alto contenido de calorías, grasas y sal.

### Información general

Jorge habla acerca de los “menús o comidas de bajo costo”, que en inglés se conocen como value meals o “comidas de valor”. Después de investigar más sobre la nutrición en estas comidas, entendió por qué no son un buen “valor” para su cuerpo. Fue entonces que Jorge decidió hacer algunos pequeños cambios para poder seguir disfrutando de su restaurante de comida rápida favorito. Por ejemplo, Jorge redujo la cantidad de veces a la semana que come comida rápida, pide una comida más pequeña para reducir el tamaño de las porciones y sustituye algunos alimentos en su comida por otros más saludables.

Puede obtener la información nutricional si la pide en el mostrador del restaurante de comida rápida o en el sitio web del restaurante.

### Puntos principales

- Si los participantes comen comida rápida, pregúnteles cómo pueden hacer que las comidas rápidas sean más saludables. Por ejemplo:
  - Cambie las papas fritas por una ensalada con aderezo italiano bajo en grasa o aceite de oliva.
  - Cambie una gaseosa normal por una bebida sin calorías como el agua, el té, una seltzer o una gaseosa dietética.
  - Pida alimentos más pequeños, no más grandes.
  - Comparta las papas fritas con un amigo o pida la hamburguesa para niños sin queso.
  - Elija opciones bajas en grasa, como el pollo a la parrilla o la ensalada.
- Converse sobre otras nuevas rutinas para tomar decisiones saludables en cualquier lugar donde coma que no sea su casa.
  - Revise todo el menú con antelación para evitar sorpresas.
  - Compare las calorías de los alimentos del menú para orientar sus decisiones.

- Coma un plato principal más ligero o pequeño si piensa comer un postre.
- Planifique más actividad física antes o después de una cena especial en un restaurante.
- Busque palabras en el menú que lo ayuden a hacer una mejor elección, como horneado, al vapor, o una opción más saludable/ligera.
- Diga: “Quiero este acompañamiento como plato principal”, “Mi amigo y yo compartiremos este plato, ¿nos puede traer un plato más?” o “¿Me puede traer una caja para llevar cuando me traiga la comida, por favor?”.
- Piense en el tamaño de las porciones observando las comidas que hayan pedido otras personas.

## **Preguntas y conversaciones**

1. ¿Cuál es un cambio que puede hacer la próxima vez que pida una comida?
2. ¿Le sorprende la cantidad de calorías que se ahorran al reducir el tamaño de una comida rápida? (Consulte el elemento visual en la Guía del participante).
3. ¿Cuántas calorías consume al día? ¿Cómo lo sabe?
4. ¿Cuáles son mejores opciones en un restaurante de comida rápida? (Por ejemplo, un sándwich de pollo asado o una ensalada con un aderezo bajo en calorías o en poca cantidad).

## Tema 4: Usar el “método del semáforo” para clasificar los alimentos



“La forma menos procesada de los alimentos me da el mayor control sobre los ingredientes y las porciones”.

La comida menos procesada es una mejor opción.

### El Método del semáforo



### Información general

Hay muchas maneras de dividir los alimentos en categorías para la salud. Camila usó el “método del semáforo” para elegir alimentos saludables:

- El rojo significa parar y limitar. En esta categoría se ubican los alimentos procesados. Un alimento procesado es aquel que se ha alterado de su forma original y que por lo general ha perdido sus nutrientes (es decir, sus vitaminas, minerales y fibra). Estos alimentos, como los perros calientes, las gaseosas, las tartas y los alimentos fritos, son los más ricos en azúcar, grasa y sal. Limite estos alimentos y consúmalos solo de vez en cuando y en pequeñas porciones. Estos alimentos son los más bajos en nutrientes saludables.

- El amarillo significa ir despacio. Los alimentos en esta categoría contienen nutrientes, pero pueden tener un alto contenido de azúcar, grasa y sal. Coma estos alimentos con moderación y tenga cuidado con el tamaño de las porciones. Los alimentos en esta categoría pueden incluir el puré de manzana, la carne enlatada, la avena instantánea, las galletas saladas con sabor a queso, o la fruta enlatada en almíbar.
- El verde significa “adelante”. En esta categoría se ubican los alimentos no procesados o con un procesamiento mínimo. Los alimentos que se han sometido a un procesamiento mínimo son los de mejor calidad ya que contienen la mayor cantidad de nutrientes, como fibra, vitaminas y minerales. Entre estos alimentos se encuentran los vegetales, las frutas, los granos enteros, y los cortes de carne y pollo con menos grasa. Coma más de estos alimentos.

Para obtener más información sobre los elementos básicos que componen un patrón alimentario saludable y sobre cómo limitar los alimentos y las bebidas con mayor contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio, consulte las **Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025**.

### **Puntos principales**

- Si está en la casa de un participante, lleve calcomanías de colores para etiquetar los alimentos y enseñe por qué cada alimento es “rojo”, “amarillo” o “verde”. Los alimentos procesados reciben la luz roja. Los alimentos menos procesados, pero que contienen altas cantidades de azúcar, grasa y sal, obtienen la luz amarilla. Por ejemplo, una lata de peras en almíbar, aunque es una fruta, recibiría una calcomanía amarilla porque tiene un alto contenido de azúcar. La fruta fresca y los vegetales frescos, enlatados (en agua) y congelados tienen luz verde.
- Si se encuentra en un entorno comunitario (por ejemplo, una reunión familiar, una iglesia, una escuela, una feria de salud), lleve muestras de alimentos que se consuman frecuentemente y pida a los participantes que los etiqueten utilizando el “método del semáforo”.
- Resalte que los alimentos altamente procesados se deben limitar y que se deben consumir en pequeñas cantidades y en ocasiones especiales. Los pequeños cambios de alimentos rojos a amarillos y verdes pueden hacer una gran diferencia.
- Diga a los participantes que lo ideal es que las comidas y los refrigerios se basen en alimentos integrales o no procesados. Sin embargo, sabemos que probablemente esto no sea realista para la mayoría de nosotros. Compramos alimentos procesados porque pueden ahorrar tiempo y son convenientes. Entonces, establezca metas realistas y concéntrese en algunos pequeños pasos que pueda dar en el panorama general.
- Hable de cómo los participantes pueden añadir fácilmente más alimentos del grupo “verde”.

### **Preguntas y conversaciones**

1. Piense en lo que haya comido hoy. Trate de clasificar los alimentos usando el “método del semáforo”. Clasifique lo que haya comido anoche.
2. ¿Cuáles son algunos de los pequeños cambios que puede hacer para ajustar la cantidad de alimentos procesados que come?
3. ¿Cómo puede satisfacer el gusto por lo dulce sin consumir demasiado azúcar?

# Tema 5: Entender el tamaño adecuado de las porciones

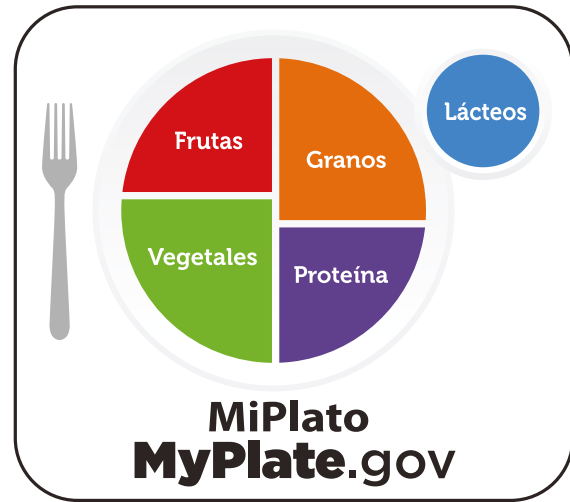


“Estamos aprendiendo a medir la cantidad de comida que hay en nuestros platos”.



“Para aprender cuál es el tamaño correcto de las porciones, usamos el Método del plato”.

## El Método del plato



\*MiPlato de El Departamento de Agricultura (USDA):

<https://www.myplate.gov/resources/myplate-spanish>

**Aprender sobre el tamaño de las porciones es fácil.**

## Información general

Jorge y Camila encontraron nuevas formas de ver su comida y de pensar en lo que comen. También aprendieron que tal vez no tengan que renunciar a los alimentos que comen a diario si controlan el tamaño de las porciones. El tamaño adecuado de las porciones es la clave para perder peso. Una porción no es lo mismo que una ración. Una ración es la cantidad recomendada de alimentos. Esta información se puede encontrar en la etiqueta de los alimentos, junto con las calorías, las grasas y los azúcares que contiene esa ración. Una porción es la cantidad de alimentos que usted decide consumir y puede, por supuesto, ser más grande o más pequeña que la ración.

El Método del plato es una forma visual de crear una comida saludable. Con este método, puede servir comidas con un equilibrio saludable de vegetales, proteínas y carbohidratos, sin necesidad de contar, calcular, pesar o medir. Las **Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2020-2025** recomiendan que la mitad de los granos sean enteros. Los granos enteros incluyen todos los productos de grano entero y los granos enteros usados como ingredientes, como el arroz integral, la quinoa, el mijo, la avena, y los cereales y galletas integrales. Los granos refinados incluyen todos los productos de grano refinado y los granos refinados usados como ingredientes, como los panes blancos, el trigo, la pasta, el arroz blanco, y los cereales y galletas de grano refinado. Muchos granos enteros son buenas fuentes de fibra. La mayoría de los granos refinados contienen poco o nada de fibra. La fibra puede ayudarlo a sentirse lleno, por lo que se sentirá satisfecho con menos calorías.

Consulte **¿Qué es el Método del plato?** de la Asociación Americana de la Diabetes para obtener más información sobre cómo crear comidas saludables que ayuden a manejar el nivel de azúcar en la sangre.

## Puntos principales

A continuación, se ofrecen algunas sugerencias para controlar el tamaño de las porciones. También puede pedirles a los participantes que propongan sus propios consejos.

- Use el Método del plato como guía para crear comidas bien racionadas con un equilibrio saludable de vegetales, proteínas y carbohidratos. Póngase como objetivo que aproximadamente la mitad del plato sean vegetales sin almidón (como brócoli, lechuga y pimientos). Los vegetales sin almidón suelen tener menos carbohidratos y calorías que los vegetales con almidón (como el maíz, las papas, las batatas [sweet potatoes] y los guisantes [peas]). Mantenga los granos y los alimentos con almidón (como la avena y las papas) en una cuarta parte del plato. Los alimentos proteicos (como el pollo, la carne sin grasa y el pescado) pueden ir en el otro cuarto. El Método del plato puede ser una buena guía para una alimentación más saludable. No es necesariamente algo que podamos lograr todo el tiempo. Úselo como modelo.
- Piense en cómo encajan otros alimentos en su día:
  - Una pequeña cantidad de lácteos (1 taza de leche descremada). Los lácteos aportan proteínas y calcio, además de carbohidratos.
  - Una pequeña cantidad de fruta (1 manzana, media banana o media taza de bayas [berries]). Recuerde que la fruta aporta carbohidratos.
  - Una bebida con pocas calorías o ninguna (como el agua, agua con gas o café sin azúcar).
- Fíjese en el tamaño de las raciones que aparecen en las etiquetas y trate de que el tamaño de sus porciones se acerque al tamaño de las raciones.
- Comparta las comidas con un amigo en un restaurante o pida que le empaquen inmediatamente la mitad del plato para llevarse a casa.
- Llevar un registro de los alimentos aumenta la concientización sobre el tamaño de las porciones, especialmente cuando se miden los alimentos.

## Consejo

Llevar un registro de los alimentos puede ayudar a sus participantes a ver qué alimentos están comiendo y cuánto consumen. Los participantes pueden usar el Registro semanal de alimentos o la *Actividad de llevar un registro de alimentos* para registrar lo que comen y beben.

## Preguntas y conversaciones

1. Muéstreme cómo son sus porciones en un plato típico de comida para la cena. ¿Cómo se compara eso con lo que hemos hablado hoy?
2. ¿Cómo puede elegir opciones más saludables y seguir sintiéndose satisfecho?
3. ¿Qué más puede hacer para controlar el tamaño de las porciones que come?

## Tema 6: Un enfoque saludable de los carbohidratos



“Elijo carbohidratos (almidones) más saludables y me aseguro de equilibrarlos con proteínas, frutas y vegetales”.

**Elija alimentos con carbohidratos en formas menos procesadas, en los que obtendrá vitaminas, minerales y fibra además de energía.**

### Desayuno



Un tazón de avena integral con arándanos y almendras



Pan de grano entero tostado con mantequilla de maní, bananos y fresas frescas

### Almuerzo



Pasta de grano entero con brócoli



Tortillas de grano entero con calabaza, ajo y frijoles negros

## Cena



Pasta penne integral con espinacas y pechuga de pollo a la plancha



Pescado al horno con arroz integral y frutas, y verduras de estación

### Información general

Camila aprendió que no tiene que renunciar a los carbohidratos. Aprendió a hacer pequeños cambios para adoptar un enfoque saludable para los carbohidratos al elegir alimentos con carbohidratos menos procesados y al equilibrar los carbohidratos con proteínas, frutas y vegetales.

Nuestro cuerpo convierte la mayoría de los carbohidratos en glucosa. La glucosa es un tipo de azúcar en la sangre que es la principal fuente de energía para el cuerpo. Los carbohidratos que comemos, incluidos otros azúcares, como la fructosa (azúcar de la fruta), la sacarosa (azúcar de la caña) y la lactosa (azúcar de la leche), se convierten en glucosa para alimentar el organismo. Cuando come más carbohidratos, su cuerpo produce más glucosa, lo que aumenta su nivel de azúcar en la sangre. Una hormona del cuerpo llamada insulina ayuda a que el azúcar salga de la sangre y entre en las células. Este azúcar proporciona energía a las células. En las personas con diabetes tipo 2, el cuerpo no usa bien la insulina. Es por eso que el azúcar se acumula en la sangre en lugar de entrar en las células. Eso significa que las células no reciben suficiente energía. Y un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar muchos problemas de salud con el tiempo. Los tipos de carbohidratos que consume influyen en su nivel de azúcar en la sangre. Los alimentos con carbohidratos más procesados se convierten en azúcar más rápidamente en el cuerpo.

### Puntos principales

- Los carbohidratos o almidones proporcionan energía a su cuerpo.
- NO todos los carbohidratos son iguales. La diferencia está en el contenido de fibra y nutrientes.
- Cuando consuma carbohidratos, elija alimentos que sean:
  - Bajos en calorías, grasas y azúcar
  - Una buena fuente de fibra
  - Ricos en vitaminas y minerales
  - Menos procesados o no procesados en absoluto. Recuerde que, por lo general, los alimentos procesados pierden sus nutrientes (es decir, sus vitaminas, minerales y fibra).
- Los carbohidratos provienen de una variedad de alimentos. Hay tres tipos principales de carbohidratos: almidones, azúcares y fibra.

- Los almidones incluyen tres tipos de alimentos: los vegetales con almidón; los frijoles, los guisantes (*peas*) y las lentejas; y los granos.

\* Algunos vegetales con almidón son el maíz, las papas, los guisantes, la calabaza de invierno, las chirivías, los ñames y los plátanos.

\* Los frijoles, los guisantes y las lentejas incluyen los frijoles negros, pintos y rojos; las lentejas rojas, marrones y negras; los frijoles de cabecita negra, los guisantes partidos y los garbanzos.

\* Los granos consisten en granos enteros y granos refinados. Elija los granos enteros. Los granos enteros contienen fibra, vitaminas y minerales. Los granos refinados solo contienen almidón y pierden valiosos nutrientes en el proceso de refinamiento.

- Algunos alimentos que contienen azúcares también contienen otros nutrientes, como la fruta, la leche y el yogur. Otros azúcares, como el azúcar de mesa, el jarabe de maple (arce) y la miel, contienen pocos nutrientes y añaden sabor, pero también tienen calorías adicionales. Es importante limitar los alimentos ricos en azúcares añadidos. El azúcar añadido es el que se agrega durante la preparación de los alimentos. Los pasteles, los dulces, las galletas, las bebidas azucaradas, como las gaseosas, los cafés saborizados, los batidos y los helados tienen azúcar añadido.

- La fibra puede reducir el azúcar en la sangre y el colesterol. Pasa por el cuerpo sin ser digerida. Por lo tanto, le da sensación de saciedad sin añadir calorías. Trate de consumir entre 25 y 30 gramos de fibra al día. Consulte la etiqueta nutricional para ver la cantidad de fibra que contiene un alimento.

\* Entre los alimentos ricos en fibra se encuentran los frijoles, los guisantes y las lentejas; los vegetales y las frutas (especialmente los que tienen cáscara o semillas que se comen); los frutos secos (como las nueces y las almendras); y los alimentos integrales.

- Concéntrese en lograr un equilibrio entre los carbohidratos, las proteínas y las grasas en los alimentos que elija.
- Recuerde que puede elegir carbohidratos más saludables en pequeños pasos. Empiece con un cambio pequeño. Con el tiempo, este cambio se convertirá en un hábito y, a partir de ahí, podrá hacer otros cambios.

## Consejo

Para ayudar a los participantes a entender la diferencia entre los carbohidratos o almidones procesados frente a los menos procesados, tenga una manzana y unos caramelos de goma (*jelly beans*) en la mano o muestre una imagen de cada uno. Explique que una manzana contiene carbohidratos, pero también vitaminas, minerales y fibra. Los caramelos de goma (*jelly beans*) son otra fuente de carbohidratos, pero no contienen vitaminas, minerales ni fibra. Contienen mucho azúcar añadido. Por lo general, se dice que los alimentos de esta categoría, como los caramelos de goma, son “calorías vacías” porque contienen un alto nivel de azúcar y calorías sin valor nutricional adicional, como vitaminas, minerales y fibra.

## Preguntas y conversaciones

1. ¿Qué tipo de carbohidratos come? ¿Es un equilibrio saludable?
2. ¿Cuál es un pequeño cambio saludable relacionado con los carbohidratos que puede hacer?
3. ¿De qué manera puede elegir bien los carbohidratos y hacer algunos cambios saludables?

## Comprobación de conocimientos al final de la lección

Muestre a los participantes las preguntas que aparecen a continuación para comprobar si han asimilado la información que ha compartido durante esta lección. En la Guía de evaluación encontrará formas de comprobar el progreso de sus participantes.

**1. Cuando lee las etiquetas de datos nutricionales, ¿cuál es el porcentaje diario más bajo de azúcar que se consideraría alto?**

- a. 20 por ciento
- b. 10 por ciento
- c. 15 por ciento
- d. 25 por ciento

**2. Un modo en que puede limitar las grasas no saludables cuando cocina es:**

- a. Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla.
- b. Saltear las verduras en una pequeña cantidad de aceite vegetal.
- c. Cocinar con yogur regular descremado en lugar de mantequilla o mantequilla de cerdo.
- d. **Todas las opciones anteriores.**

**3. Un modo de ayudar a administrar los tamaños de las porciones y asegurarse de que usted obtenga muchas vitaminas, minerales y fibra es colocar verduras sin almidón en la mitad del plato como por ejemplo:**

- a. Maíz
- b. **Verdes**
- c. Papas
- d. Frijoles

**4. ¿Cuál sería un ejemplo de una opción más saludable para cuando sale a comer afuera?**

- a. Elija una comida principal más liviana o más pequeña si va a pedir postre.
- b. Cambie la gaseosa por bebidas sin calorías como el agua, el agua saborizada o la soda.
- c. Revise el menú con anticipación para que pueda planificar de antemano.
- d. **Todas las opciones anteriores.**

Puede usar las siguientes actividades del *Kit El Camino hacia la buena salud* para ayudar a evaluar si los participantes comprenden cómo elegir opciones saludables.

- **Actividad 2: Un plato saludable que me gusta comer** (página 8): ¿Los participantes pudieron colocar bien porciones de verduras, cereales y alimentos con almidón en sus platos? ¿Eligieron los alimentos saludables (por ejemplo, con bajo contenido de grasas, calorías, azúcar agregada, menos alimentos procesados, frutas y verduras, granos enteros, etc.)?
- **Actividad 4: Compra de alimentos saludables** (página 10): ¿Los participantes pudieron identificar los alimentos más saludables que les gustaría comprar y comer? ¿Estaban dispuestos a comerlos?
- **Actividad 7: ¿Qué hay para el almuerzo?** (página 13): ¿Los participantes pudieron leer bien las etiquetas con datos nutricionales? ¿Cuántos identificaron la opción más saludable de almuerzo?

## Compartir mensajes de texto antes de la próxima sesión

Use estos ejemplos de mensajes o cree sus propios mensajes y envíelos como seguimiento de sus participantes. Puede usarlos en mensajes de texto o en aplicaciones de mensajes/redes sociales.

### Tema 1: Lectura de las etiquetas de los alimentos

La lectura de las etiquetas de los alimentos ayuda a darle poder sobre sus elecciones respecto de qué y cuánto comer. También puede mejorar su salud ingiriendo más fibra y nutrientes saludables a través de la lectura de las etiquetas. Esta semana lea la etiqueta de uno de sus alimentos favoritos. ¿Qué observa?

### Tema 2: Limitar las grasas no saludables

¿Sabía usted que puede evitar comer demasiadas grasas no saludables si quita la piel del pollo y del pavo, elige carnes con menos grasas, como por ejemplo los cortes que incluyen la palabra “magra” en su nombre, o cocina con aceite de oliva en lugar de grasa de cerdo o manteca? ¿Cuál de estas opciones puede poner en práctica esta semana?

### Tema 3: Nuevas rutinas para comer bien, fuera de casa

Consejo de la semana: Si planea comer afuera, busque palabras en el menú que lo ayuden a realizar una mejor elección, como horneado, al vapor o la opción más liviana/saludable. A veces también puede pedir media porción de una entrada, aun cuando no esté consignado en el menú.

### Tema 4: Usar el “método del semáforo” para clasificar los alimentos

Los alimentos procesados son alimentos rojos. Se modificó su forma original y tienen menos nutrientes como vitaminas, minerales y fibras. Estos alimentos, como por ejemplo salchichas, pasteles y comidas fritas, son los de mayor contenido de azúcar, grasa y sal. Limite la cantidad de estos alimentos solo a uno y en pequeñas porciones.

### Tema 5: Entender el tamaño adecuado de las porciones

Consejo de la semana: El Método del Plato de la Diabetes es una forma visual de administrar las porciones y crear una comida saludable. A través de este método, puede servir las comidas equilibrando vegetales, proteínas y carbohidratos, sin tener que contar o medir. Conozca más: [\*\*Planificación de comidas para personas con diabetes | CDC\*\*](#)

### Tema 6: Un enfoque saludable de los carbohidratos

Esta semana intente realizar un enfoque saludable respecto de los carbohidratos eligiendo opciones menos procesadas y equilibrando los carbohidratos con proteínas, frutas y vegetales. ¿De qué formas puede elegir carbohidratos más sabiamente y realizar cambios saludables?



## Lección 3

### Aumente la actividad física



## Tema 1: Haga actividad física



LOS ADULTOS NECESITAN

# 150

MINUTOS POR SEMANA  
DE ACTIVIDAD FÍSICA DE  
INTENSIDAD MODERADA



“La prevención de la diabetes tipo 2 no se limita a elegir alimentos saludables. También tuve que empezar a hacer actividad física. Hago actividad física que suma al menos 30 minutos al día”.



La comida menos procesada es una mejor opción.

### Información general

Además de reducir el riesgo de diabetes tipo 2, hacer actividad física tiene muchos beneficios para la salud. Entre los beneficios de la actividad física se encuentran la mejora del sueño y del estado de ánimo, un mejor equilibrio y flexibilidad, la reducción de la presión arterial y el colesterol, la disminución del riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral, la reducción del nivel de estrés, el aumento de la energía y el fortalecimiento de los músculos.

Según las Pautas de Actividad Física para Estadounidenses, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, los adultos deben hacer al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada para obtener importantes beneficios para la salud. Eso puede ser 30 minutos al día, 5 días a la semana. Puede repartir la actividad a lo largo de la semana para no tener que hacerlo todo de una vez. También puede dividirla en pequeños momentos durante el día.

### Puntos principales

- Pregunte a los participantes qué escuchan cuando usted dice “30 minutos al día”. Diga a los participantes que hagan de la actividad física una parte de su rutina normal. Explique que cuando se forma un hábito y se mantiene, se convierte en parte de su rutina natural. Pregúnteles con qué pasos pueden empezar hasta llegar a los 150 minutos semanales.
- La clave es moverse más todos los días. Hay muchas maneras de hacer los 30 minutos de actividad física:
  - Camine, camine y siga caminando; con un amigo o solo, pero camine rápidamente. (Si puede cantar mientras camina, está yendo demasiado lento. Si puede hablar, está caminando a un ritmo moderado).
  - Salga a caminar en familia antes o después de la cena cada noche.
  - Juegue básquetbol con los niños.

- Enseñe a los niños a bailar con su tipo favorito de música. (Intente aprender a bailar con la música favorita de ellos. Diviértanse juntos).
- Descargue aplicaciones gratuitas de ejercicios o pruebe videos de ejercicios en línea.
- Si tiene césped, córtelo, pódese los arbustos y mantenga su jardín. Si no tiene un jardín, empiece uno. Le aportará muchos beneficios para la salud y pondrá vegetales frescos en su mesa.
- Limpie su casa al ritmo de música alegre.
- Pasee a su perro o al de un amigo.
- Escuche podcats del CDC/DVD de música Movimiento por su vida o vea el video musical de este kit y baile.
- Juegue a los bolos.
- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Juegue activamente (corra, camine, ande en bicicleta) con sus hijos o nietos.
- Bájese del autobús una parada antes.

### **Preguntas y conversaciones**

1. ¿Tiene mucho tiempo en su día en el que no está físicamente activo? Por ejemplo, estar sentado en el trabajo, conducir a citas, preparar comidas.
2. ¿Puede pensar en formas de hacer actividad física durante 10 minutos seguidos? (Escuche las actividades que realmente duran 10 minutos y haga una lluvia de ideas para hacer que las actividades más cortas sean más largas).
3. ¿Qué tipos de actividad física le gustan? ¿Por qué le gustan?
4. ¿Cuáles son para usted algunos de los beneficios de hacer más actividad física?

## Tema 2: Haga un seguimiento de su actividad



“Hacer un seguimiento de mi actividad me ayuda a cumplir mis metas, y lo he convertido en parte de mi rutina diaria”.

Registro de actividades

DÍA	MINUTOS	ACTIVIDAD	RITMO
LUNES	30 minutos	Paseo en bicicleta por el vecindario	FÁCIL
			<input checked="" type="checkbox"/> MODERADO
			DIFÍCIL
MARTES	30 minutos	Caminata	<input checked="" type="checkbox"/> FÁCIL
			MODERADO
			DIFÍCIL
MIÉRCOLES	15 minutos	Caminata rápida con el perro	FÁCIL
			<input checked="" type="checkbox"/> MODERADO
			DIFÍCIL
JUEVES	30 minutos	Zumba en la app	FÁCIL
			MODERADO
			<input checked="" type="checkbox"/> DIFÍCIL
VIERNES	15 minutos	Barrer	FÁCIL
			MODERADO
			<input checked="" type="checkbox"/> DIFÍCIL
SÁBADO	30 minutos	Trabajo de jardinería	FÁCIL
			<input checked="" type="checkbox"/> MODERADO
			DIFÍCIL
DOMINGO			FÁCIL
			MODERADO
			DIFÍCIL

Llevar un registro de su progreso es una buena manera de mantener la motivación para hacer ejercicio.

### Información general

Camila registra su actividad todos los días con una aplicación gratuita en su teléfono celular. Ha aprendido que el registro, o automonitoreo, puede ayudarla a mantener sus metas de actividad física. También identifica las actividades diarias que cuentan para sus 150 minutos de actividad a la semana. Incluye actividades cotidianas como barrer enérgicamente o rastrillar las hojas.

### Puntos principales

- Converse acerca del propósito de llevar un registro de la actividad física. Hacer esto todos los días puede ayudarlo a mantenerse centrado en sus metas de actividad. También le permite ver cómo progresa hacia el logro de sus metas.
- Registrar su actividad tiene dos pasos:
  1. Cronometrar su actividad usando un reloj, un cronómetro, un monitor de actividad, una aplicación para el teléfono o una aplicación para computadora.
  2. Anotar sus minutos de actividad usando un registro de actividad, un cuaderno, una hoja de cálculo, un monitor de actividad, una aplicación para el teléfono, una aplicación para computadora o una grabación de voz.
- Registre la actividad de ritmo medio, o moderado, como mínimo. Para asegurarse de que esté haciendo ejercicio a un ritmo moderado, o medio, use la “prueba de hablar” (vea si puede hablar, pero no cantar, durante la actividad).
- Muestre el *Registro de actividad física* a sus participantes para que hagan un seguimiento de sus minutos de actividad diarios. Consulte el *Registro de actividad física* en la página 52 de la Guía de actividades.
- Practique cómo llevar un registro de actividad con los participantes: haga que marchen en el lugar y que anoten los minutos en sus registros.

- Marche en el lugar con los participantes. Fíjese en la duración de la marcha.
- Los participantes pueden apoyarse en una silla si lo desean. Si marchar de pie es demasiado difícil para ellos, pueden marchar sentados.
- Los participantes deben usar la “prueba de hablar” para asegurarse de que estén marchando a un ritmo moderado o más intenso.
- Cuando hayan terminado de marchar, dígales a los participantes cuánto tiempo han marchado.
- Pida a los participantes que anoten la cantidad de tiempo y la actividad en su Registro de actividad física.

### **Preguntas y conversaciones**

1. ¿De qué manera puede cronometrar su actividad?
2. Además de usar el Registro de actividad física, ¿cuáles son otras formas de registrar sus minutos de actividad?
3. ¿Cómo va a practicar este registro de actividad?
4. ¿Qué dificultades podría enfrentar al registrar su actividad? ¿Qué podría hacer para superar esos desafíos?

## Tema 3: Desafíos y excusas



“Usar excusas es demasiado fácil. Agregué un cambio saludable al mes y dividí mi actividad física en pequeñas secciones durante el día”.

### Superar los desafíos

- Conozca su “porqué”.
- Planifique.
- Divida sus 150 minutos de ejercicio.
- Haga ejercicio mientras hace otras cosas.
- Descargue aplicaciones de ejercicio gratuitas.
- Haga actividades gratuitas.
- Camine en un centro comercial.
- Pruebe otra manera de hacer actividad física.
- Pregunte cómo tratar una lesión.
- Use férulas y apoyos.



**No hay excusas, solo elecciones. Cada día elijo cuidarme a mí mismo.**

### Información general

Jorge habla de las excusas para evitar hacer actividad física: no tenía tiempo, estaba demasiado cansado, y muchas otras. Así que las abordó una tras otra. Dividió 30 minutos en tres segmentos de 10 minutos.

### Puntos principales

Hable de los desafíos para hacer actividad física. Pida a los participantes que hagan una lluvia de ideas sobre todos los desafíos que se les ocurran y que los escriban.

Hable de cada desafío. ¿Pueden los participantes encontrar soluciones o pensar en pequeñas cosas que puedan hacer para hacer más actividad física? No tienen que superar todos los desafíos en el momento. La clave es recordarles que los pequeños pasos son importantes para el cambio a largo plazo.

Los siguientes son algunos de los desafíos comunes y algunas formas de superarlos:

Desafíos	Formas de superarlos
Me siento menos motivado.	Conozca su “porqué”. Recuérdese cada día por qué quiere hacer más actividad. Pídale a sus familiares y amigos que se lo recuerden también.
Tengo menos tiempo debido a cambios en mi vida.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Planifique. Haga que la actividad física sea una parte habitual de su horario. Anótela en su calendario.</li><li>• Divida sus 150 minutos en segmentos de 10 minutos.</li><li>• Haga ejercicio mientras hace otras cosas. Muévase enérgicamente mientras barre el piso, corta el césped o pasea al perro.</li></ul>

Desafíos	Formas de superarlos
Tengo menos dinero debido a cambios en mi vida.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Descargue aplicaciones de ejercicio gratuitas.</li> <li>• Haga actividades gratuitas como caminar, bailar y marchar en el lugar.</li> </ul>
El tiempo hace que sea difícil caminar al aire libre.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Camine en un centro comercial.</li> <li>• Pruebe otra manera de hacer actividad física.</li> </ul>
Estoy lesionado.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunte a su médico cómo tratar la lesión. Por ejemplo, puede que tenga que descansar y aplicar hielo en la parte lesionada.</li> <li>• Use férulas y apoyos según sea necesario.</li> </ul>

## Preguntas y conversaciones

1. Todos tenemos desafíos, pero ¿parece que usted y su familia siempre tienen una excusa para no hacer actividad física? ¿Cuáles son sus desafíos para hacer actividad física?
2. ¿Qué es lo que USTED puede hacer hoy para hacer actividad física? ¿Cuál es un hábito que puede adoptar este mes? Pida a cada persona que nombre una cosa que cambiará. Anime a cada persona a hacer un cambio, por más pequeño que sea.
3. ¿Qué meta va a establecer hoy para usted mismo? ¿Qué meta puede establecer para su familia?
4. ¿Cómo puede registrar el progreso?
5. ¿Qué pasaría si siguiera tomando medidas para ser más saludable?

## Tema 4: Encontrar tiempo para la actividad física



“He aprendido a colar la actividad física en mi rutina diaria. Me di cuenta de que también me ayuda a lidiar con el estrés”.

**Muévase con frecuencia a lo largo del día y haga que cada movimiento cuente.**

### Encontrar tiempo para la actividad física



#### Al hacer las compras

- Estacione el auto más lejos.
- Lleve una cesta en lugar de un carrito.



#### Al moverse por la ciudad

- Bájese del autobús o del tren una parada antes.
- Camine rápidamente.
- Ande en bicicleta.
- Suba por las escaleras.



#### Mientras ve televisión

- Levante pesas.
- Marche en el lugar.
- Pedalee en una bicicleta estática o camine en una máquina caminadora.



#### Al hacer tareas o quehaceres

- Ponga música y baile.
- Pasee al perro más tiempo o más rápido.



#### Al hacer vida social

- Únase a un club de caminatas.
- Hable por teléfono mientras marcha en el lugar, camina o sube escaleras.
- Lleve a pasear a su hijo o nieto en un cochecito.
- Salga a bailar con su amigo o pareja.



#### En el trabajo

- Haga una caminata rápida durante la pausa del almuerzo.
- Participe en un programa de actividad física en el trabajo.
- Siéntese en una pelota de ejercicios en lugar de una silla.
- Hable con sus compañeros de trabajo en persona en lugar de enviarles un correo electrónico.
- Utilice una fotocopidora en el otro lado del edificio.

### Información general

Incluso cuando Camila está ocupada, encuentra tiempo para incluir la actividad física en su rutina diaria. Considera que la actividad física la ayuda a reducir su nivel de estrés.

Los siguientes son algunos de los muchos beneficios de hacer actividad física:

- Mejora el sueño y el estado de ánimo
- Mejora el equilibrio y la flexibilidad
- Reduce la presión arterial y el colesterol
- Reduce el riesgo de ataque al corazón y derrame cerebral

- Reduce el nivel de estrés
- Aumenta la energía
- Mejora la salud sexual
- Fortalece los músculos

Si bien la actividad física ofrece muchos beneficios, puede ser difícil hacer un lugar para la actividad física cuando se tiene un estilo de vida ocupado. Los días de Camila son ocupados, pero hay formas de hacer lugar para algo de actividad física y mantener sus otros compromisos.

## Puntos principales

- Las siguientes son algunas formas en las que puede incorporar la actividad física en cualquier momento del día:
  - Prográmela.
  - Cambie su horario.
  - Use una aplicación o monitor de actividad.
  - Encuentre la manera de hacer lugar para el ejercicio en las actividades que ya tiene planificadas.
- Algunas formas de hacer más actividad durante nuestra rutina habitual pueden ser:
  - Al hacer las compras
  - Al moverse por la ciudad
  - Mientras ve televisión
  - Al hacer tareas o quehaceres
  - Al hacer vida social
  - En el trabajo
- Si no es posible salir afuera, o si la zona no es segura, hay maneras de hacer actividad física, como:
  - Hacer que los ejercicios sean sencillos y usar objetos de su casa para ejercitarse.
  - Ver si los centros comunitarios locales ofrecen actividades físicas.
  - Buscar clases gratuitas para hacer ejercicio en gimnasios, parques y otros lugares de la comunidad.
  - Buscar en Internet videos gratuitos de ejercicios para principiantes.

## Preguntas y conversaciones

1. ¿De qué manera puede incluir la actividad física en su horario del día? ¿En qué momentos concretos del día puede incorporar la actividad física a su rutina?
2. ¿Qué hace que sea difícil incorporar la actividad física a su rutina?
3. ¿Cuáles son algunas actividades que le gustaría probar?

## Comprobación de conocimientos al final de la lección

Muestre a los participantes las preguntas que aparecen a continuación para comprobar si han asimilado la información que ha compartido durante esta lección. En la Guía de evaluación encontrará formas de comprobar el progreso de sus participantes.

### 1. Un modo de aumentar la actividad física en el día es:

- a. Bajarse del autobús o del tren una parada antes.
- b. Poner música y bailar mientras hace las tareas domésticas.
- c. Hablar por teléfono mientras marcha en el lugar, camina o sube y baja las escaleras.
- d. **Todas las opciones anteriores.**

### 2. ¿Cuál sería un ejemplo de actividad física entre moderada e intensa?

- a. Barrer el piso.
- b. Caminar lentamente.
- c. **Hacer trabajo en el jardín.**
- d. Estirarse.

### 3. ¿Cuál de las siguientes es un beneficio de la actividad física no relacionado con el peso?

- a. Dormir mejor.
- b. Presión sanguínea baja.
- c. Salud sexual mejorada.
- d. **Todas las opciones anteriores**

### Considere esta nueva actividad (no está en la Guía de actividades del *Kit El Camino hacia la buena salud*):

Pida a los participantes que enumeren un modo en que pueden agregar actividad física a su vida diaria. ¿Todos los participantes pueden decir una o más ideas para aumentar la actividad física? ¿Sus planes suenan como que pueden hacerse (han considerado cuándo/cómo harán que esto encaje en sus actividades)?

## Compartir mensajes de texto antes de la próxima sesión

Use estos ejemplos de mensajes o cree sus propios mensajes y envíelos como seguimiento de sus participantes. Puede usarlos en mensajes de texto o en aplicaciones de mensajes/redes sociales.

### Tema 1: Haga actividad física

La prevención de la diabetes tipo 2 es más que elegir alimentos saludables. Realice más ejercicio diariamente hasta convertirlo en un hábito. Realice actividades que sean divertidas, como 10 minutos de jardinería, pasear al perro o bailar. Aumente a 30 minutos, 5 o más días a la semana. ¿Qué cosa puede hacer esta semana para realizar actividad física?

### Tema 2: Haga un seguimiento de su actividad

Llevar un registro de la actividad física le ayudará a ver el progreso y crear nuevas rutinas. Intente caminar al menos 15 minutos dos veces a la semana y llevar un registro en un papel o en el teléfono. Repita esto cada semana hasta que no tenga que pensarlo, sino solo hacerlo.

**Tema 3:**  
**Desafíos y**  
**excusas**

Conozca su “por qué” de la actividad física. ¿Quiere dormir mejor, ser más flexible o tener más energía? Esto puede ayudarlo a planificar que tipos de actividades realizar cada semana para mejorar su salud.

**Tema 4:**  
**Encontrar tiempo**  
**para la actividad**  
**física**

Incorpore el ejercicio a sus actividades diarias. Busque eventos comunitarios locales gratuitos o videos de ejercicios en línea. ¿Qué puede hacer para aumentar la actividad física en el trabajo? ¿Mientras mira la TV? ¿Cuándo sale por el barrio? Intente agregar un pequeño ejercicio en su rutina diaria.



## Lección 4

### Recompensas y establecimiento de metas



# Tema 1: Las recompensas de un estilo de vida más saludable



“El cambio toma tiempo. Puedo manejar eso. Lo mejor es que puedo ver las recompensas”.



“Personalmente, dejé de sentirme cansado, débil y en mal estado físico”.



Mis recompensas provienen de los pequeños cambios. Uno a la vez.

## Información general

Crear hábitos más saludables es intrínsecamente gratificante. Las recompensas provienen de la forma en la que usted piensa y se siente sobre sí mismo y las cosas que puede lograr. Es posible que al principio no vea o no se dé cuenta de los beneficios que tiene elegir alimentos saludables y aumentar la actividad física. Estos beneficios llevan tiempo. Los siguientes son algunos ejemplos de estas recompensas intrínsecas:

- Me siento fuerte y capaz cuando levanto más peso del que creía que podía.
- Cuando hago ejercicio, me puedo conectar con mis amigos.
- Salgo del gimnasio con energía y listo para afrontar el día.
- Me siento menos estresado.
- Puedo seguir mejor el ritmo de mis hijos.
- Me siento bien haciendo algo saludable para mi corazón y mis músculos.
- Ahora hago ejercicio todos los días sin pensar mucho en ello, cuando antes pasaba horas al día tratando de motivarme.

## Puntos principales

Camila y Jorge hablan de sus recompensas.

- Para Camila:
  - Canta con más fuerza y el coro lo nota.
  - Jugó en el partido de sóftbol en su reunión familiar.
  - Ha perdido 10 libras en el último año y medio; progreso lento pero constante.

- Sus amigos están ahora en un grupo de caminatas con ella.
- Ya no tiene antojos de azúcar y sal.
  
- Para Jorge:
  - Ha perdido unas 8 libras en 12 meses; pérdida lenta pero constante.
  - Ya no tiene comida chatarra en casa. Evita la tentación y ahorra dinero.
  - Todavía se da el gusto de comer la comida casera de su mamá, pero una vez a la semana en lugar de todos los días.
  - Ya no le duelen las rodillas todo el tiempo.
  - Puede subir escaleras sin quedarse sin aliento.

### **Preguntas y conversaciones**

1. ¿Cuáles son las recompensas intrínsecas que lo mantienen motivado para alcanzar sus metas?
2. ¿Qué recompensas intrínsecas lo ayudan a convertir el ejercicio en un hábito?

## Tema 2: Resumen de los puntos principales- Establecimiento de metas



“Mi camino no incluirá la diabetes. La diabetes tipo 2 no tiene que ser mi destino”.



“Una decisión a la vez, un día a la vez. Estoy haciendo mi propio camino hacia la buena salud”.



“Hoy voy a...”  
“Esta semana voy a...”  
“Este mes voy a...”

### Información general

Esta es la última página. Recuerde a los participantes las tres formas en que pueden prevenir o retrasar la diabetes tipo 2:

- Perder al menos el 5 % de su peso inicial o perder al menos el 4 % de su peso inicial y registrar un promedio de 150 minutos de actividad cada semana, o reducir su A1c en un 0.2 %.
- Perder peso y mantener un peso saludable haciendo pequeños cambios en la elección de los alimentos para establecer un patrón de alimentación más saludable.
- Hacer al menos 150 minutos de actividad física moderada a la semana. Son solo 30 minutos al día, 5 días a la semana. Las actividades moderadas pueden incluir caminar rápidamente, trabajar en el jardín, jugar activamente con los niños, andar en bicicleta, bailar o jugar fútbol.

### Puntos principales

- Comience a establecer algunas metas de actividad y alimentación saludable con sus participantes.
- Pida a cada persona que se comprometa a hacer una cosa para mejorar su salud. Use el *Compromiso de actividad física* en la página 53 de la Guía de actividades para ayudar a que los participantes continúen con sus metas.
- Pida a los participantes que terminen estas tres frases: “Hoy voy a...”, “Esta semana voy a...” y “Este mes voy a...”.
- ¡Recuérdelos que los pequeños cambios dan lugar a grandes recompensas, y ayúdelos a prepararse para el éxito eligiendo un cambio que PUEDAN hacer!

- Recuérdelos que todos los cambios en el estilo de vida pueden hacerse con poco costo haciendo unos pequeños ajustes en su rutina diaria.
- Anime a los participantes a probar nuevas rutinas para que se conviertan en hábitos con el tiempo. Cuando las nuevas rutinas se conviertan en hábitos, serán mucho más fáciles de seguir.

### **Preguntas y conversaciones**

1. ¿Cuáles son sus próximos pasos (por ejemplo, salir a caminar después de cenar, compartir el almuerzo con amigos, hacer un menú saludable)? ¿Cuál es una cosa en la que va a trabajar hoy? ¿Esta semana? ¿Este mes?
2. Haga una lista de sus metas para iniciar su camino hacia la buena salud. ¿Dónde pondrá esta lista (por ejemplo, en el refrigerador, en la puerta de entrada a la casa, en el espejo de la habitación)?
3. ¿Cómo puedo apoyarlo en sus esfuerzos?

## Comprobación de conocimientos al final de la lección

Muestre a los participantes las preguntas que aparecen a continuación para comprobar si han asimilado la información que ha compartido durante esta lección. En la Guía de evaluación encontrará formas de comprobar el progreso de sus participantes.

**Un ejemplo de una ventaja o motivación intrínsecas para hacer cambios saludables que viene del modo en que usted piensa y siente sobre usted mismo es:**

- a. Darse un gusto con su refrigerio o postre favorito.
- b. Tener más energía para jugar con sus hijos o nietos.**
- c. Perder peso.
- d. Reducir los medicamentos que toma.

## Compartir mensajes de texto antes de la próxima sesión

Use estos ejemplos de mensajes o cree sus propios mensajes y envíelos como seguimiento de sus participantes. Puede usarlos en mensajes de texto o en aplicaciones de mensajes/redes sociales.

**Tema 1:**  
**Las recompensas de un estilo de vida más saludable**

Desarrollar una alimentación más saludable y ejercitar tiene recompensas. Lleva tiempo, pero pronto empezará a sentirse más descansado, tendrá más energía y se sentirá más fuerte y saludable. Celebre sus resultados de esta semana, cada pequeño paso cuenta. ¿No alcanzó el progreso que esperaba? No importa. Puede realizar planes para la próxima semana acerca de cómo vencer los desafíos que se le presenten.

**Tema 2:**  
**Resumen de los puntos principales**

Termine estas tres oraciones: “Hoy voy a ...”, “Esta semana voy a ...”, y “Este mes voy a ...” Los pequeños cambios dan lugar a grandes recompensas. Prepárese para el éxito eligiendo una opción con la que USTED pueda cumplir y se adapte a SU vida.



**Centers for Disease  
Control and Prevention**  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion

## **Kit El Camino hacia la buena salud** Guía de líder del grupo

Para más información, llame al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) TTY 1-(888) 232-6348 o visite <https://www.cdc.gov/cdc-info/es>.  
Para descargar recursos, visite <https://www.cdc.gov/diabetes/es/php/toolkits/kit-el-camino-hacia-la-buena-salud.html>.

Créditos de fotografía y gráficos vectoriales: Páginas 1, 47 y 50: Adobe Stock/sutadimages; Página 9: Rawpixel; Páginas 10, 11, 19, 24, 26, 28, 34, 36, 40, 45 y 47: Unsplash/Jose Ortega Castro; Páginas 10, 13, 17, 22, 26, 38, 45 y 47: Unsplash/Jonas Kakaroto; Página 11: Freepik/macrovector; Página 13: Freepik; Página 16: Freepik; Página 18: iStock - Suscripción Getty Premium; Página 19: Foodio; Mironov Vladimir; Stacey Newman; ungvav; Página 20: Chiociolla; Alena Kos; Unsplash/Megumi Nachev; Unsplash/ Henry Perks; Página 22 y 24: iStock - Suscripción Getty Premium; Página 28: Vladislav Noseek; Stephanie Frey; A\_Lein; Dale Clarke; Página 29: Liliya Kandashevich; Oleksandra Naumenko; Página 33: monkeybusinessimages; Freepik/prostooleh; Pexels/Rodnae productions; Freepik; Página 35: Unsplash/Jonathan Borba; Página 37: Flaticon; Página 39: Freepik/ArthurHidden; Página 40: Unsplash/Michael Yuan.