



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

# Kit El Camino hacia la buena salud

Guía del participante



## Lección 1

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



## 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.**

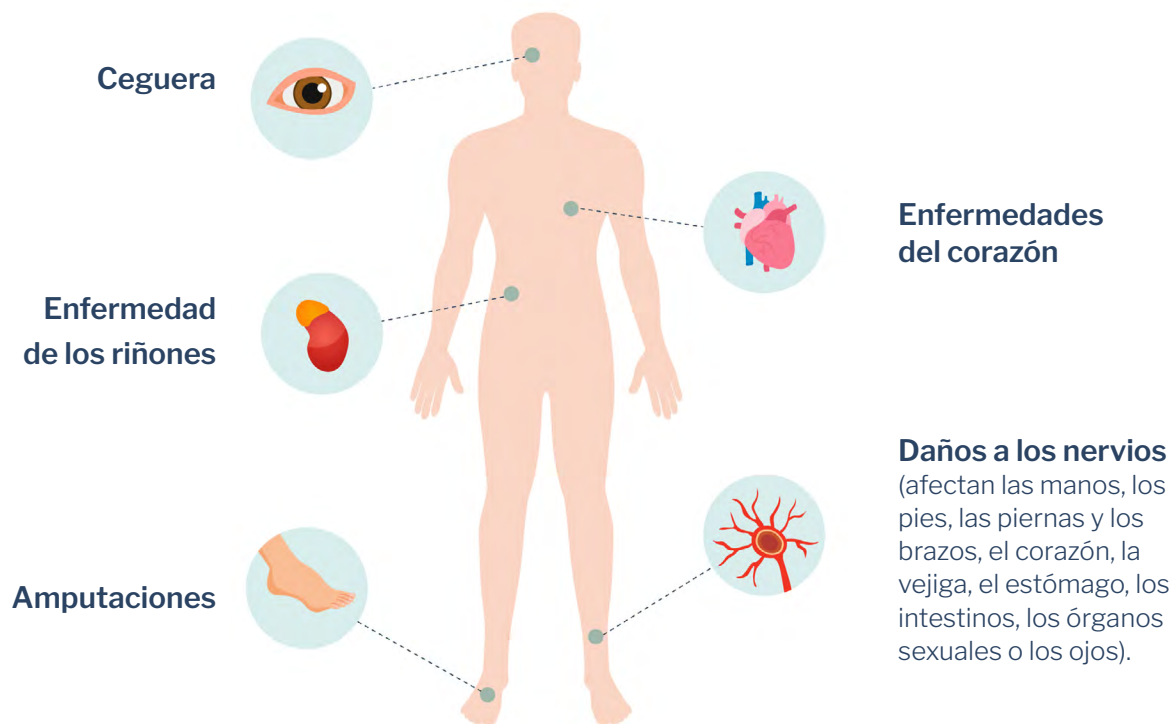
## La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder algo de peso puede ayudar

### 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”.

#### Complicaciones de la diabetes



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

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

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



“La diabetes está presente en nuestra familia, pero no me rindo. Estoy haciendo pequeños cambios en lo que como y hago. Estoy perdiendo algunas libras y tengo el control”.

#### Factores de riesgo de la diabetes



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



## Lección 2

**Seleccione alimentos  
saludables**



## 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”.

#### 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.

<b>Nutrition Facts</b>	
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	<b>5%</b>
<i>Trans Fat</i> 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	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<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>

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

## Seleccione alimentos saludables

### Tema 2: Limitar las grasas no saludables



“Encontré muchas grasas no saludables en mis alimentos. He hecho cambios para comer grasas más saludables”.

#### Cocinar con grasas saludables

Formas de evitar las grasas no saludables y de limitar las grasas saludables al cocinar

En vez de...		¡Cocine de manera saludable!
	<p>Comer grasa y piel de animal</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Retire la piel del pollo antes de cocinarlo</li> <li>• Recorte la grasa de la carne antes de cocinarla</li> </ul>
	<p>Freír en mantequilla o manteca de cerdo</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ase, hornee, saltee, hierva o sofría con una pequeña cantidad de aceite vegetal como el aceite de oliva o de canola</li> <li>• Eche un poco de aceite de oliva o de canola en el sartén</li> <li>• Cocine a fuego lento en agua o caldo</li> <li>• Cocine al vapor o en el microondas</li> </ul>

Considere maneras de sustituir las grasas no saludables en su alimentación.

## Seleccione alimentos saludables

### Tema 2: Limitar las grasas no saludables



“Encontré muchas grasas no saludables en mis alimentos. He hecho cambios para comer grasas más saludables”.

#### Cocinar con grasas saludables

Formas de evitar las grasas no saludables y de limitar las grasas saludables al cocinar

En vez de...		¡Cocine de manera saludable!	
	<p>Hornear con mantequilla o manteca de cerdo</p>		<p>Hornee con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras o frutas molidas o en puré sin azúcar añadido</li> <li>• Yogur natural sin grasa</li> <li>• Jugo de verduras o frutas sin azúcar añadido</li> </ul>
	<p>Echar salsa a base de crema o mantequilla a las comidas</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugo de limón o vinagre</li> <li>• Hierbas y especias</li> <li>• Salsa o salsa picante</li> <li>• Yogur natural sin grasa</li> <li>• Salsa de tomate</li> <li>• Aderezo bajo en grasa y sal, hecho con aceite de oliva</li> </ul>

Considere maneras de sustituir las grasas no saludables en su alimentación.

## Seleccione alimentos saludables

### 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		
	Calorías	Grasas
Doble hamburguesa con queso	520 cal	26 g
Papas fritas grandes	490 cal	20 g
Gaseosa grande	290 cal	0 g
<b>Total</b>	<b>1300 cal</b>	<b>46 g</b>



Menú regular de comida rápida		
	Calorías	Grasas
Hamburguesa con queso	300 cal	13 g
Papas fritas pequeñas	220 cal	10 g
Gaseosa mediana	210 cal	0 g
<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.

## Seleccione alimentos saludables

### 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”.

#### El Método del semáforo

 <b>¡ADELANTE!</b>	 <b>VAYA DESPACIO</b>	 <b>DETÉNGASE Y LIMITE</b>
 Manzana	 Carne molida	 Nuggets de pollo
 Pollo	 Avena de preparación rápida	 Hojaldres de queso
 Maíz	 Pollo enlatado	 Carne fría empacada
 Avena cortada	 Fruta enlatada	 Jugo de fruta
 Filete o bistec	 Pollo grillado	 Jugo de manzana
 Agua potable con rodaja de lima	 Puré de manzana	 Paquete de avena instantánea
 Vegetales	 Agua de soda o carbonatada con sabor a lima en lata o botella	 Muffin inglés

**Los alimentos menos procesados son mejores opciones.**

### Seleccione alimentos saludables

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

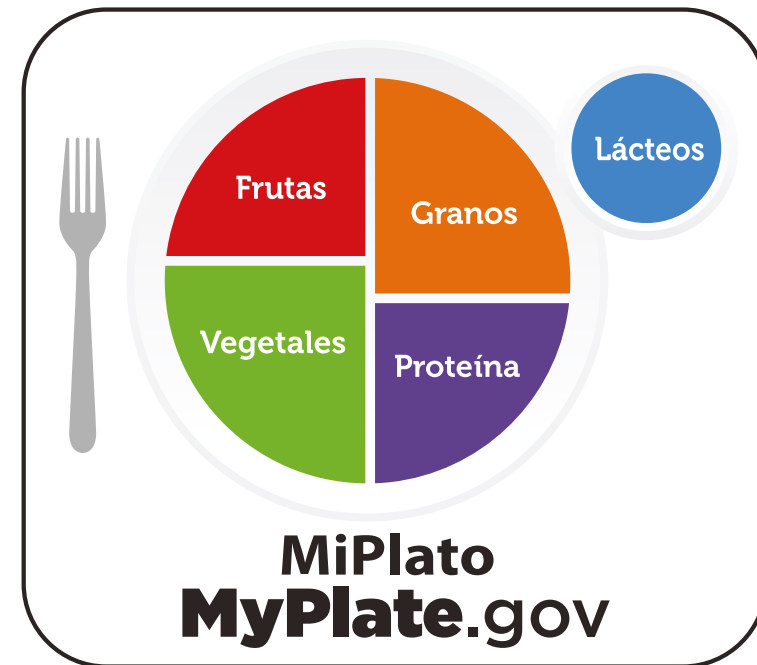


“Estamos aprendiendo a medir la cantidad de comida que hay en nuestros platos”.



“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.**

## Seleccione alimentos saludables

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



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

#### Carbohidratos saludables

##### Desayuno



Un tazón de avena integral con arándanos y almendras



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

##### Almuerzo

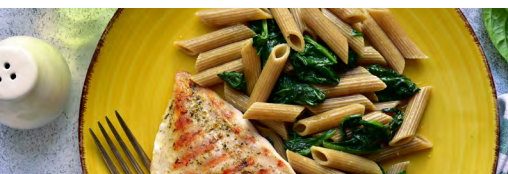


Pasta de grano entero con brócoli



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

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



## Lección 3

**Aumente la  
actividad física**



### Aumente la actividad física

#### Tema 1: Haga actividad física



“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”.

LOS ADULTOS NECESITAN

# 150

MINUTOS POR SEMANA  
DE ACTIVIDAD FÍSICA DE  
INTENSIDAD MODERADA



**Hacer actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.**

## Aumente la 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
			✗ MODERADO
			DIFÍCIL
MARTES	30 minutos	Caminata	✗ FÁCIL
			MODERADO
			DIFÍCIL
MIÉRCOLES	15 minutos	Caminata rápida con el perro	FÁCIL
			✗ MODERADO
			DIFÍCIL
JUEVES	30 minutos	Zumba en la app	FÁCIL
			MODERADO
			✗ DIFÍCIL
VIERNES	15 minutos	Barrer	FÁCIL
			MODERADO
			✗ DIFÍCIL
SÁBADO	30 minutos	Trabajo de jardinería	FÁCIL
			✗ MODERADO
			DIFÍCIL
DOMINGO			FÁCIL
			MODERADO
			DIFÍCIL

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

# Aumente la actividad física

## 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.**

## Aumente la actividad física

### 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”.

#### 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 fotocopiadora en el otro lado del edificio.

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



## Lección 4

### Recompensas y establecimiento de metas



## 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.

## Recompensas y establecimiento de metas

### 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...”



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

## **Kit El Camino hacia la buena salud** **Guía del participante**

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: Página 1, 21 y 22: Adobe Stock/sutadimages; Página 2: Rawpixel; Página 3: Unsplash/ Jose Ortega Castro (también en páginas 4, 8, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 20 y 21); Unsplash/Jonas Kakaroto (también en páginas 5, 7, 10, 12, 17, 20 y 21); Página 4: Vectores de Freepik; Página 5: Freepik/macrovector; Página 6: Foto de Freepik; Página 8: Foodio; Mironov Vladimir; Stacey Newman; ungvay; Página 9: Chiociolla; Alena Kos; Adobe Stock/Yevgeniya Shal; Unsplash/Henry Perks; Página 10: fotos de iStock - Suscripción Getty Premium; Página 11: fotos de iStock - Suscripción Getty Premium; Página 13: Vladislav Noseek; Stephanie Frey; A\_Lein; Dale Clarke; Liliya Kandrashovich; Oleksandra Naumenko; Página 14: Monkey Business Images; Página 15: Foto de Freepik; Freepik/prostooleh; Pexels/Rodnae productions; Foto de Freepik; Página 17: Unsplash/Jonathan Borba; Página 19: Freepik/ArthurHidden; Página 20: Unsplash/ Michael Yuan.