El camino hacia la buena salud

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

2010

Instrucciones para promotores de la salud

Cómo utilizar el rotafolio

Antecedentes

El Kit *El camino hacia la buena salud* está destinado a personas africoamericanas o de ascendencia africana e hispanos/latinos que tienen riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, pero en realidad se puede adaptar a cualquier audiencia. Servirá para que las personas de estas comunidades aprendan a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Este rotafolio es uno de los materiales didácticos del Kit *El camino hacia la buena salud*. Se ha diseñado para servir de apoyo a los promotores de la salud (Community Health Workers (CHWs), por sus siglas en inglés) que trabajan con comunidades afroamericanas, de ascendencia africana e hispanas o latinas. Su objetivo es el siguiente:

- El rotafolio ha sido diseñado para ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en personas en riesgo de desarrollar esta enfermedad. La información que contiene, le servirá para ayudar a que las personas sean más activas, seleccionen comidas saludables y pierdan peso o mantengan un peso saludable.
- La información sobre esta forma de vida saludable se ha tomado de las recomendaciones del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés), un estudio extenso de personas en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. El estudio del DPP puede resumirse en las siguientes tres recomendaciones:
    - Perder entre el 5 y el 7 por ciento de su peso corporal, en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
    - Perder peso y mantener el peso rebajado, mediante la selección de alimentos saludables, al comer una variedad de alimentos bajos en grasas y disminuir el número de calorías consumidas diariamente.
    - Realizar actividad física moderada por un mínimo de 30 minutos cinco días a la semana; ya sea caminar rápidamente, trabajar en el jardín o jugar en forma activa con los niños, como por ejemplo, montar en bicicleta o jugar fútbol.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: Hable con los participantes sobre la importancia de que cada vez que empiecen con un nuevo programa alimenticio o un plan de actividad física lo hagan en forma paulatina. Anímelos a que consulten primero con su doctor o cualquier otro profesional de la salud antes de empezar alguna actividad nueva.

Para aprender más sobre el DPP, pase a la página 29 de la *Guía del Usuario* del *Kit El camino hacia la buena salud*. La meta de este kit, especialmente del rotafolio, es ayudar a los promotores de la salud a compartir los tres mensajes básicos del estudio del DPP con las personas que tienen mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

En su función de promotor de la salud (CHW), usted probablemente conoce muchas personas en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Usted puede hacer varias cosas para ayudarlas.

- ¡Escúchelas!
- Conviértase en una mejor fuente de información aprendiendo más sobre los servicios disponibles en su comunidad.
- Anímelos a que hagan todo lo posible para prevenir o retrasar esta enfermedad.

Uso del rotafolio

Cada página del rotafolio tiene dos lados. El lado con el número de página estará a la vista de la persona o el grupo al que usted se está dirigiendo; el otro lado estará de cara a usted. Cada página ofrece información para enseñar, "preguntas guía" y un enlace a la historia de Jorge y Camila Cruz, y Mariana; la hija mayor de Camila. Haga estas preguntas para que sus participantes compartan lo que sepan, indique qué tan seguros(as) se sienten de poder hacer los cambios y hablen de los retos que enfrentan y los éxitos que han tenido. Estas preguntas animan a que las personas pongan en práctica los conceptos que les está enseñando y para que establezcan objetivos a corto plazo. Lo ideal es que las personas hagan los cambios a su manera en vez de que otros les digan cómo hacerlo. Siéntase libre de hacer sus propias preguntas. Si necesita más orientación sobre cómo realizar una sesión educativa eficaz, consulte la sección "Qué debo hacer si..." de la *Guía del Usuario*. El objetivo de esta sección es mostrarle algunas posibles situaciones y sugerencias para sobrellevar los obstáculos.

Recomendamos que divida las discusiones en sesiones. Por ejemplo, usted puede enseñar tres temas amplios como la prevención de la diabetes tipo 2, la selección de alimentos más saludables y la forma de integrar la actividad física en su rutina diaria. Lo más probable es que después de haber participado tan sólo en una de sus sesiones, las personas no hagan cambios de por vida con respecto a los alimentos que seleccionan y la actividad física. El kit se ha diseñado para usarse en varias sesiones. No es necesario estudiar todas las actividades. Incluimos una gran variedad de opciones para que usted escoja las que mejor le sirvan a usted y a sus participantes.

También tiene flexibilidad con respecto al tiempo que dedica a enseñar los temas. Los mensajes centrales son la prevención de la diabetes tipo 2, la pérdida de peso al consumir menos grasas y servirse porciones más pequeñas y el aumento de la actividad física.

Usted puede escoger la forma más conveniente de transmitir estos mensajes.

A continuación ofrecemos algunas sugerencias:

- No trate de enseñar mucho de una sola vez.
- Enseñe los materiales en varias sesiones para darle tiempo a las personas a que asimilen y practiquen lo que han aprendido.
- No trate de resolver los problemas de las personas por ellas, pero sí ayúdeles a que puedan identificar los obstáculos y a vencerlos.

Dedique tiempo para discutir las preguntas guía en las secciones de "Preguntas y discusión del tema". Si no dispone de mucho tiempo, dedíquese a enseñar un tema bien a fondo, abarcando incluso la discusión, en vez de tratar de cubrir todo a las carreras; siempre habrá oportunidad de programar otras reuniones adicionales.

Descripción del rotafolio

- Mediante el método de relato de cuentos, el rotafolio describe la forma en que un Jorge, Camila y Mariana, quienes tienen antecedentes familiares de diabetes, han seguido el camino hacia la buena salud y prevenido la diabetes tipo 2.
- Cada página del participante relata una parte de la historia y muestra una fotografía de la persona que cuenta su historia.
- En el centro de la página se indica el tema a enseñar (por ejemplo, nutrición o actividad física), que se ilustra con fotos o imágenes.
- La parte inferior de la página indica un mensaje de salud que se recalcará al final de la sesión.
- Este rotafolio puede usarse en grupos pequeños o en sesiones individuales. Usted puede discutir todos los temas o limitarse a unos cuantos, dependiendo del tiempo que tenga disponible.

Presentación del rotafolio

1. ¿Qué debo hacer antes de usar el rotafolio?

- Lea toda la información del rotafolio con anterioridad, así no tendrá que buscarla cuando esté liderando la discusión.
- No se preocupe si no entiende algunas palabras. Este kit tiene una *Guía del Usuario* y otros recursos que le ayudarán a comprender los conceptos presentados en el rotafolio. Para obtener más información, consulte la sección de la *Guía del Usuario* "Qué debo hacer si…".

2. ¿Qué debo hacer durante las sesiones educativas?

- Empiece la primera sesión preguntando a los participantes si tienen algún familiar o amigo con diabetes, o si el doctor les ha dicho que tienen prediabetes. Estas preguntas harán que los participantes empiecen a hablar del tema y le dará una mejor idea de las necesidades de salud de su grupo. Muchas personas han experimentado situaciones con diabetes, pero no saben cómo hablar sobre sus experiencias o se sienten inseguras de hacerlo. Los ejemplos de los participantes le ayudarán a animar la sesión.
- Mientras presenta la información del rotafolio, pregunte con frecuencia si alguien tiene dudas.
- Use las preguntas de discusión para animar a que los miembros de su grupo participen. Consulte la sección de Preguntas y discusión del tema en el rotafolio.
- Al final de cada sesión, utilice alguna de las actividades sugeridas en la *Guía de Actividades* del kit.
- Además de las ideas que se encuentran en la *Guía de Actividades*, también puede mostrar el video musical *Movimiento Por Su Vida* poner el CD o DVD para promover el baile como actividad física entre los participantes. Este tipo de actividades reforzará el mensaje de que la actividad física es importante para prevenir la diabetes tipo 2 y que puede ser divertida también. Consulte la página 23 en la *Guía del Usuario* para obtener más formas de usar estos materiales.
- Puede distribuir copias de *Mi Plan: Registro de Comida y Actividades* incluidas en el kit. Esta herramienta se ha tomado directamente del estudio del DPP y puede ayudar a que los participantes hagan un seguimiento de sus propias metas en cuanto a la actividad física diaria y los alimentos que consumen, especialmente con relación a las grasas y las calorías.

3. ¿Cuánto durará cada sesión?

- Cada sesión puede durar de 15 minutos a 1 hora. El tiempo dependerá de las necesidades y el nivel de conocimientos de sus participantes.
- El rotafolio promueve el diálogo y la discusión puede ampliarse más allá del tiempo asignado para cada tema. Limítese a tratar dos a tres preguntas de la sección "Preguntas y discusión del tema", y luego refuerce el contenido de la sesión con el mensaje indicado en la parte inferior de la página del participante.

Consejos: No necesita leer cada página en su totalidad al usar el rotafolio. Usted puede leer lo que Jorge, Camila y Mariana dicen, y luego adaptar la historia a su situación. Puede brindar poca o bastante información en cada página, pero no tiene que cubrir toda la información en una sesión. Asegúrese de utilizar las preguntas guía en la sección "Preguntas y discusión del tema". Estas preguntas animarán a que los participantes piensen sobre la forma en que la historia de Jorge, Camila y Mariana se relaciona con sus vivencias. El objetivo es motivar a los participantes a que identifiquen sus propias metas y soluciones.

4. ¿Qué formato se puede usar para presentar las sesiones?

Este paquete de materiales contiene el *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud* con una copia del rotafolio, lo que le permite presentar el material en varias formas:

- Una presentación en PowerPoint: necesitará un computador, un proyector LCD y una pantalla o pared blanca.
- Transparencias: necesitará un retroproyector y una pantalla o pared blanca.
- Copias de cada página para distribuir entre los participantes.
- Un rotafolio.

Le recomendamos, en gran medida, que consulte la *Guía del Usuario* para obtener más información sobre los otros componentes del paquete y así enriquecer sus sesiones educativas.

5. ¿Cómo debo utilizar las notas adicionales que aparecen en las páginas dirigidas a mí?

- Los participantes no ven estas páginas.
- Teniendo en cuenta el tiempo disponible y las necesidades de los participantes, no use todas las notas si no sólo aquellas que sean más importantes o adecuadas para su grupo.
- Lea y revise la sección o secciones con información general antes de cada sesión.
  Los otros componentes del paquete de materiales son:
- Guía del Usuario.
- Guía de Actividades.
- Guía de Recursos.
- Diario Fotográfico.
- CD o DVD Movimiento Por Su Vida.
- CD o DVD Prevengamos la diabetes tipo 2: Paso a Paso ("Step by Step: Moving towards Prevention of Type 2 Diabetes")
- También están disponibles copias en VHS de los videos musicales de Movimiento y Paso a Paso.
- Mi Plan: Registro de Comida y Actividades del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP).
- Registro de grasas y calorías (Fat and Calorie Counter) del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP).
- CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud con archivos de algunos de los componentes del paquete de materiales, así como materiales adicionales como el Quiz sobre la distorsión de las porciones, una versión de Power Point del rotafolio y otras ayudas didácticas y materiales impresos para distribuir.
- Guía de Capacitación: El camino hacia la buena salud.
- Video de Capacitación: El camino hacia la buena salud.

Temas del rotafolio

Parte 1: La diabetes tipo 2 se puede prevenir y perder peso puede ayudar.

El rotafolio, junto con la historia del camino hacia la buena salud, empieza describiendo un futuro saludable sin diabetes tipo 2. También explica la enfermedad y sus factores de riesgo y describe la forma en que se puede prevenir o retrasar su aparición.

Página 1: Prevención de la diabetes tipo 2, conozcamos a Jorge, Camila y Mariana. -

Página 2: La diabetes afecta varios órganos del cuerpo. -

Página 3: Factores de riesgo para desarrollar la diabetes tipo 2 y cómo se puede prevenir - la enfermedad.

Parte 2: Selección de alimentos saludables.

Esta sección enseña a los participantes información básica sobre alimentos y nutrición.

Página 4: Lea las etiquetas. -

Página 5: Busque las grasas ocultas. -

Página 6: Aprenda sobre el "valor" de las comidas rápidas. -

Página 7: Use el "método del semáforo" para clasificar los alimentos. -

Página 8: Aprenda cuáles son los tamaños adecuados de las porciones. -

Parte 3: Aumente la actividad física.

Esta sección enseña a los participantes sobre los beneficios de la actividad física, la resolución de problemas y la recompensa de un estilo de vida saludable.

Página 9: A moverse más. -

Página 10: Barreras y excusas. -

Página 11: Las recompensas de un estilo de vida saludable, establezca metas. -

Página 12: Resumen de los puntos principales. -

Prevención de la diabetes tipo 2 -Conozca a Jorge, Camila y Mariana; hija mayor de Camila.

Antecedentes

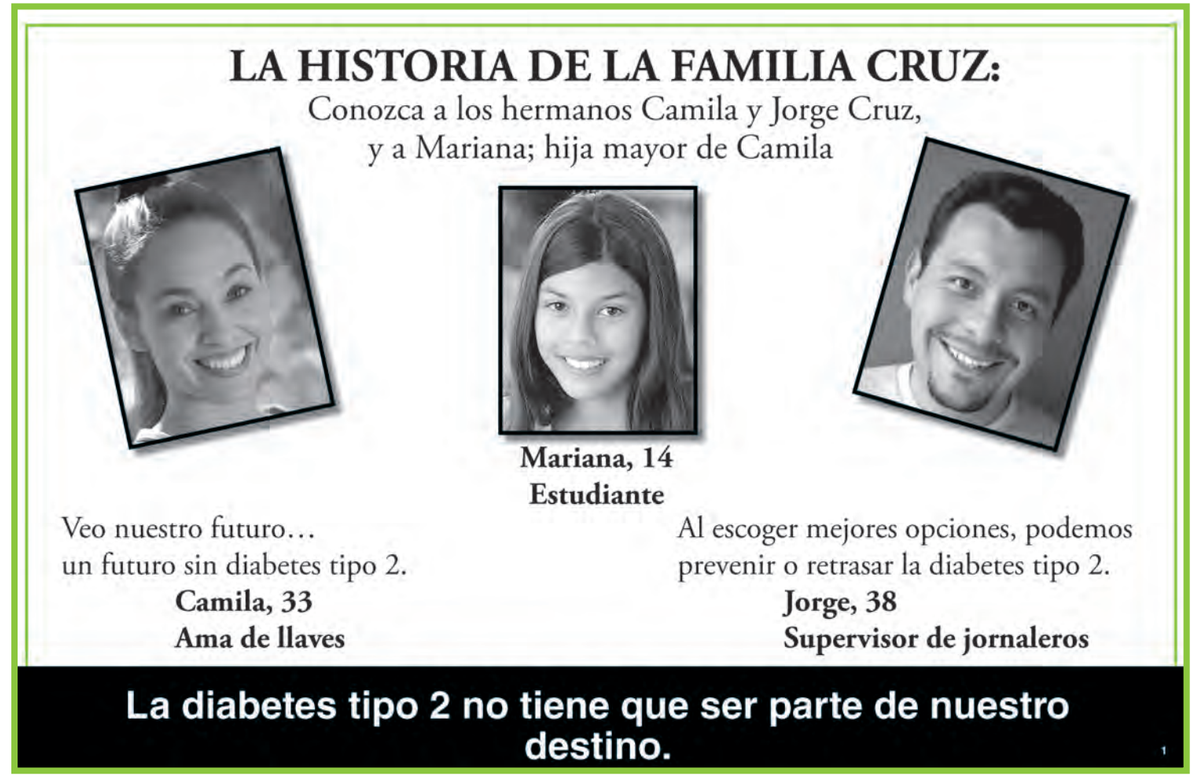
Presente a Jorge y Camila Cruz, y a Mariana; hija mayor de Camila. Jorge y Camila son hermanos. Forman parte de una familia con antecedentes de diabetes tipo 2. Jorge, Camila y Mariana están haciendo pequeños cambios en su vida, seleccionando alimentos más nutritivos, prestando atención a los azúcares ocultos en las comidas, calorías, grasas y la sal. Ahora se fijan en el tipo de comida que se sirve en los lugares de comida rápida. Todos tratan de hacer más actividad física, de manera que la diabetes tipo 2 no sea parte de su futuro. El relato de la historia de Jorge, Camila y Mariana puede ayudar a que los participantes aprendan algunos puntos importantes.

Consejo: Cuente la historia a SU manera. El rotafolio resalta los mensajes importantes de Camila y Jorge, pero usted puede añadir detalles para que la historia suene más real a sus participantes. No tenga miedo de agregar más información sobre cómo la diabetes ha formado parte de su vida y su comunidad.

Puntos claves

Presente a Jorge y Camila Cruz, y a Mariana; hija mayor de Camila. Describa sus antecedentes familiares de diabetes.

Dígale a los participantes que esta es sólo una parte de la historia y que aprenderán más sobre Jorge, Camila y Mariana según avancen con la información del rotafolio.



Preguntas y temas de discusión

- **¿Alguien en su familia tiene diabetes?**
- **¿Cómo ha sido afectado usted por la diabetes?**
- **¿Usted cree que está en riesgo? (Los participantes aprenderán más sobre el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 más adelante en el rotafolio)**

LA HISTORIA DE LA FAMILIA CRUZ: -

Conozca a los hermanos Camila y Jorge Cruz, -
y a Mariana; hija mayor de Camila -

Mariana, 14
Estudiante

Veo nuestro futuro…
un futuro sin diabetes tipo 2.

Camila, 33
Ama de llaves

Al escoger mejores opciones, podemos
prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. -

Jorge, 38
Supervisor de jornaleros

La diabetes tipo 2 no tiene que ser parte de nuestro destino.

La diabetes afecta varios órganos del cuerpo

Antecedentes

Tener diabetes significa que la glucosa o el azúcar en su sangre está muy alta. La glucosa proviene de los alimentos que usted come y también la producen el hígado y los músculos.

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

En las personas con diabetes, el páncreas no produce suficiente insulina o las células no usan la insulina muy bien. Debido a esto la glucosa se acumula en la sangre y no puede llegar hasta las células. El nivel de glucosa aumenta demasiado y causa daños en el cuerpo.

Adaptado de la hoja informativa del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes: *Consejos para Muchachos con Diabetes tipo 2*.

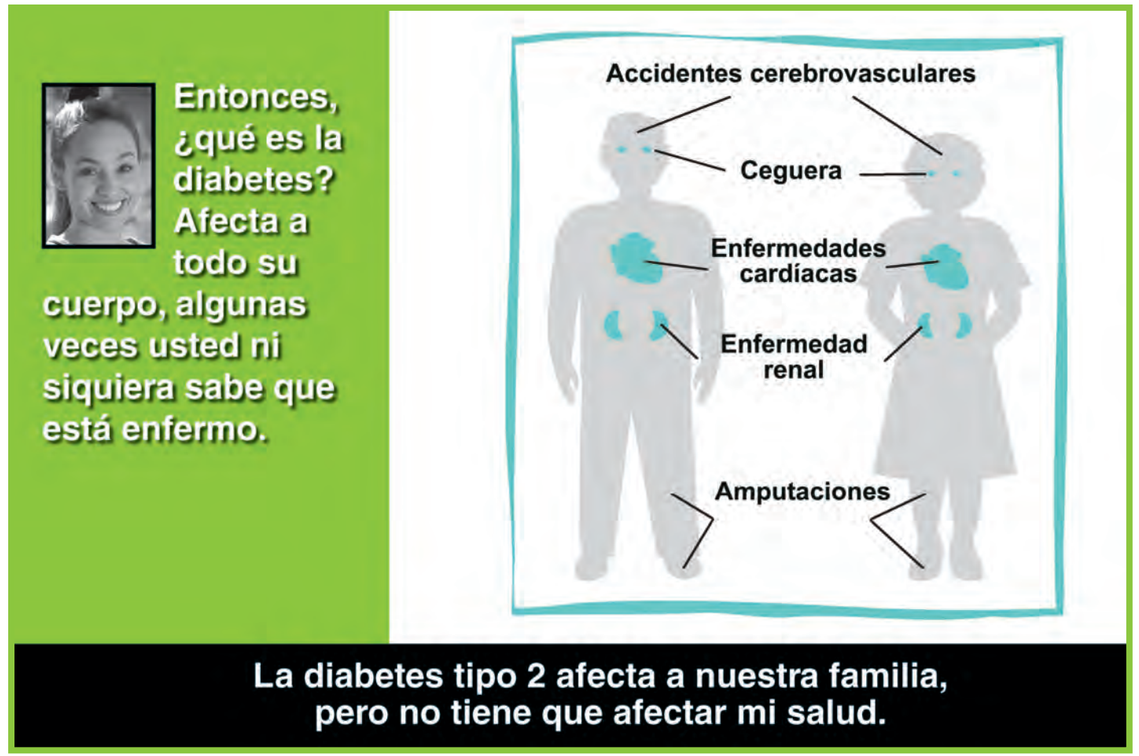
Puntos claves

¿Cómo afecta la diabetes su salud? Imagínese un vaso de limonada que se ha dejado servido durante toda la noche. Al evaporarse el agua, queda una capa de azúcar en la parte interior del vaso. Imagínese que esa capa se forma en el interior de sus vasos sanguíneos o cubre los nervios. Esto no es lo que ocurre literalmente en los vasos sanguíneos y nervios de las personas con diabetes, pero da una idea para comprender el tipo de daño que causa la diabetes. La diabetes puede causar daños en cualquier parte del cuerpo si los niveles de azúcar en la sangre están elevados la mayoría del tiempo.

La diabetes es una enfermedad grave. Aumenta el riesgo de ceguera, enfermedades cardiacas, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal y amputaciones. Pero usted se puede proteger con tan sólo unos cambios sencillos. Estudios recientes indican que las personas en riesgo alto de desarrollar diabetes tipo 2 pueden prevenirla o retrasarla al seguir las siguientes medidas:

- Perder entre el 5 y 7 por ciento de su peso corporal, en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
- Perder peso y mantener el peso rebajado mediante la selección de alimentos saludables, al comer una variedad de alimentos bajos en grasas y disminuir el número de calorías consumidas diariamente.
- Realizar actividad física moderada por un mínimo de 30 minutos, cinco días a la semana. Ya sea caminar rápidamente, trabajar en el jardín o jugar en forma activa con los niños, como por ejemplo, montar en bicicleta o jugar fútbol.

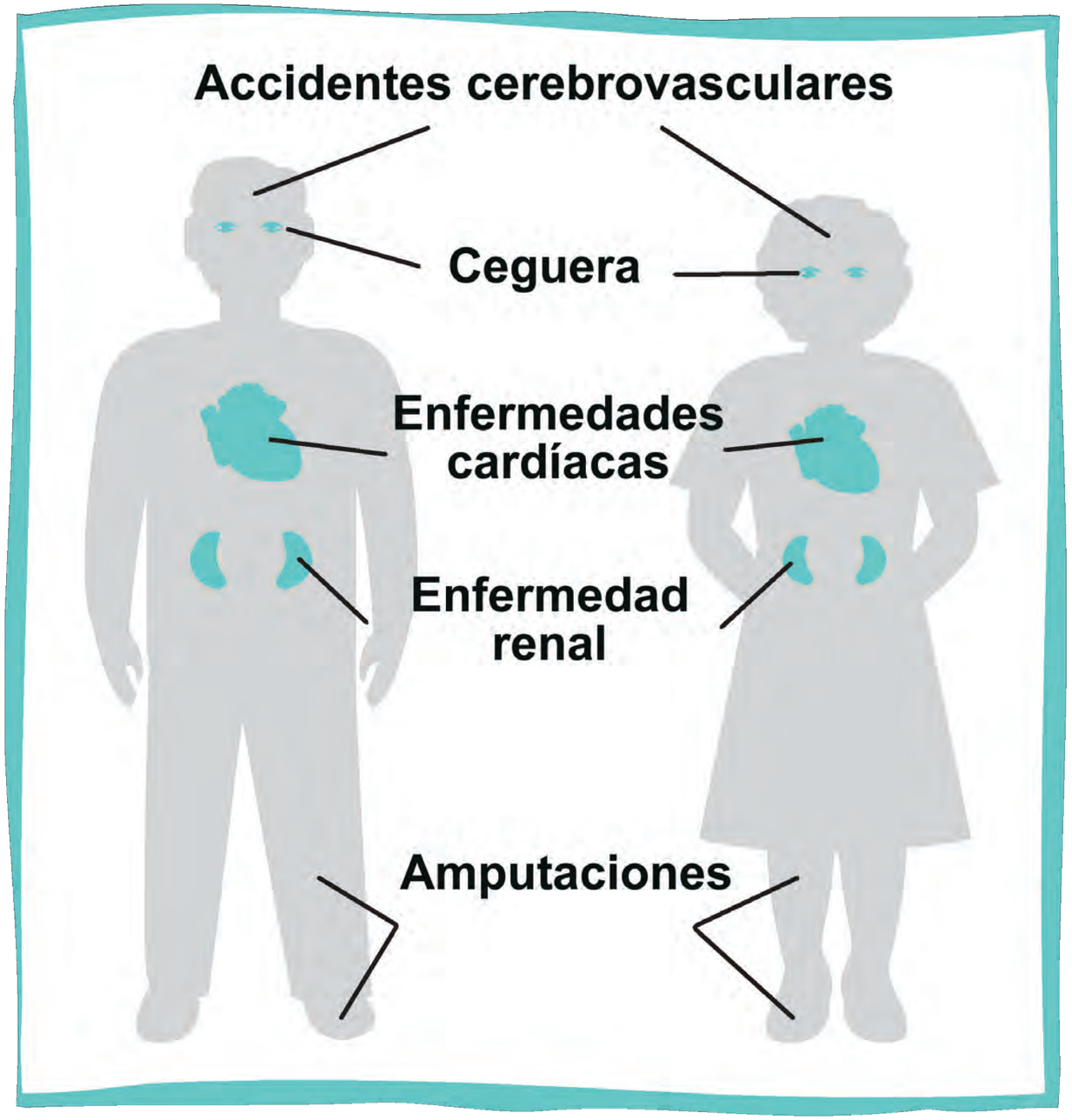
Consejo: Usted puede enseñar la tabla de muestra de pérdida de peso de la página 44 en la *Guía de Actividades*



Preguntas y temas de discusión

- **Si en su familia se habla sobre diabetes, ¿de qué tema hablan más?**
- **Las personas que usted conoce, ¿consideran que la diabetes es una enfermedad grave?**
- **Por ejemplo, ¿saben que la diabetes pone en peligro la vida?**
- **¿Cómo se controla la diabetes en su familia?**
- **¿Sabe que la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar?**
- **¿Qué entiende cuando escucha que con pequeños cambios se puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2?**

Entonces, ¿qué es la diabetes? Afecta a todo su cuerpo, algunas veces usted ni siquiera sabe que está enfermo.



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

Factores de riesgo para desarrollar la diabetes - tipo 2 y cómo se puede prevenir la enfermedad

Antecedentes

Las personas con ciertas enfermedades o con antecedentes familiares de esas afecciones tienen más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2. Esto se denomina "factores de riesgo". Si usted presenta uno o más de los siguientes factores de riesgo, tiene un riesgo más alto de desarrollar diabetes tipo 2 que otras personas:

- Tener sobrepeso.
- Ser afroamericano, hispano o latino, asiáticoamericano o de las islas del Pacífico o indoamericano o nativo de Alaska.
- Tener un familiar cercano, como uno de los padres, un hermano o una hermana que tiene o tuvo diabetes.
- Tener más de 45 años.
- Haber tenido diabetes durante el embarazo.

La diabetes se puede desarrollar a CUALQUIER EDAD.

Puntos claves

Hable sobre los factores de riesgo de la diabetes y por qué es importante que las personas sepan que pueden tener riesgo de desarrollar la enfermedad. (Ya que pueden tomar medidas para prevenirla.)

Déjele saber a los participantes que aunque tengan un riesgo alto, pueden hacer algo al respecto.

Dígale a los participantes que:

- Caminar por lo menos 30 minutos diarios y perder algo de peso puede hacer una gran diferencia.
- La clave es hacerlo poco a poco, un paso a la vez. Los cambios pequeños traen grandes resultados.
- Si usted tiene factores de riesgo, esto no significa que de seguro desarrollará diabetes. Usted puede seguir su propio camino hacia la buena salud.

Preguntas y temas de discusión

- **¿Cuáles son sus factores de riesgo?**
- **¿En qué piensa cuando le dicen que usted puede tener un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2? ¿Cómo se siente al escuchar esa información?**

En mi familia hay diabetes, y por lo general pensamos, "lo que será, será". Pero yo estoy haciendo cambios pequeños en lo que como y lo que hago. He perdido unas libras y he asumido el control.

Hasta personas como nosotros con alto riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, podemos prevenirla o retrasarla.

Etiquetas de los alimentos

Antecedentes

Dos formas de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 es hacer una mejor selección de alimentos y estar activo físicamente. Usted discutirá estos temas más a fondo en las próximas páginas. Primero enséñeles a los participantes a leer y entender las etiquetas de los alimentos.

Jorge tomó el primer paso para saber más sobre lo que come y cómo escoger mejores opciones. Las dos etiquetas a continuación son de leche baja en grasa y sin grasa. Como puede ver, la leche baja en grasa tiene 5 gramos de grasa total por porción. La leche sin grasa tiene 0 gramos de grasa total. Enséñele a los participantes a reducir su consumo de grasas al seleccionar opciones más saludables con la información de las etiquetas de los alimentos. Revise las calorías, las grasas y el azúcar, que son los elementos más importantes de las etiquetas. Enseñe a sus participantes a convertirse en "detectives de la grasa". Para saber más información sobre las grasas en los alimentos consulte la sección Búsqueda de las grasas ocultas en la página 5 de este rotafolio.

Consejo: Los promotores de la salud deben traer etiquetas de alimentos con contenido alto y bajo de grasas, azúcar y calorías. Enséñele a los participantes a comparar las etiquetas de alimentos.

ETIQUETA DE LECHE BAJA EN GRASA (2 por ciento)

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (236ml)
Sevings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 45
	% Daily Value*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 20g	7%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 9g	17%

Vitamin A 10% • Vitamin C 4%
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.

ETIQUETA DE LECHE SIN GRASA

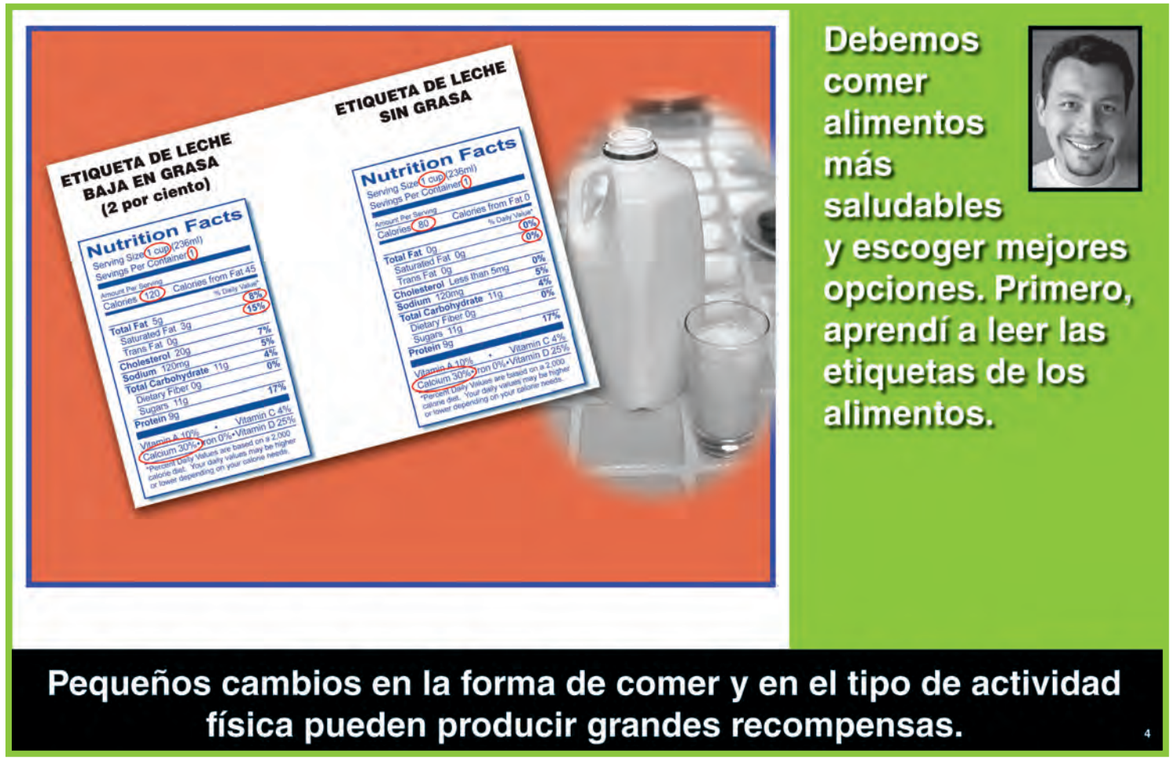
Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (236ml)
Sevings Per Container 1

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol Less than 5mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 11g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 11g	
Protein 9g	17%

Vitamin A 10% • Vitamin C 4%
Calcium 30% • Iron 0% • Vitamin D 25%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



Preguntas y discusión del tema

- **¿Qué entiende cuando escucha "escoja alimentos saludables?**
- **¿Qué entiende cuando escucha "actividad física?**
- **¿Usted lee las etiquetas de los alimentos? ¿Qué información lee?**
- **¿Cuáles serían algunas mejores opciones en vez de los alimentos que usted compra ahora? Por ejemplo, ¿puede cambiar la leche baja en grasa por leche sin grasa o el pollo frito por pollo horneado?**

Debemos comer alimentos más saludables y escoger mejores opciones. Primero, aprendí a leer las etiquetas de los alimentos.

Pequeños cambios en la forma de comer y en el tipo de actividad física pueden producir grandes recompensas.

Busque las grasas ocultas

Antecedentes

Mariana habla sobre las “grasas ocultas”, que contienen muchos alimentos y que reciben nombres diferentes:

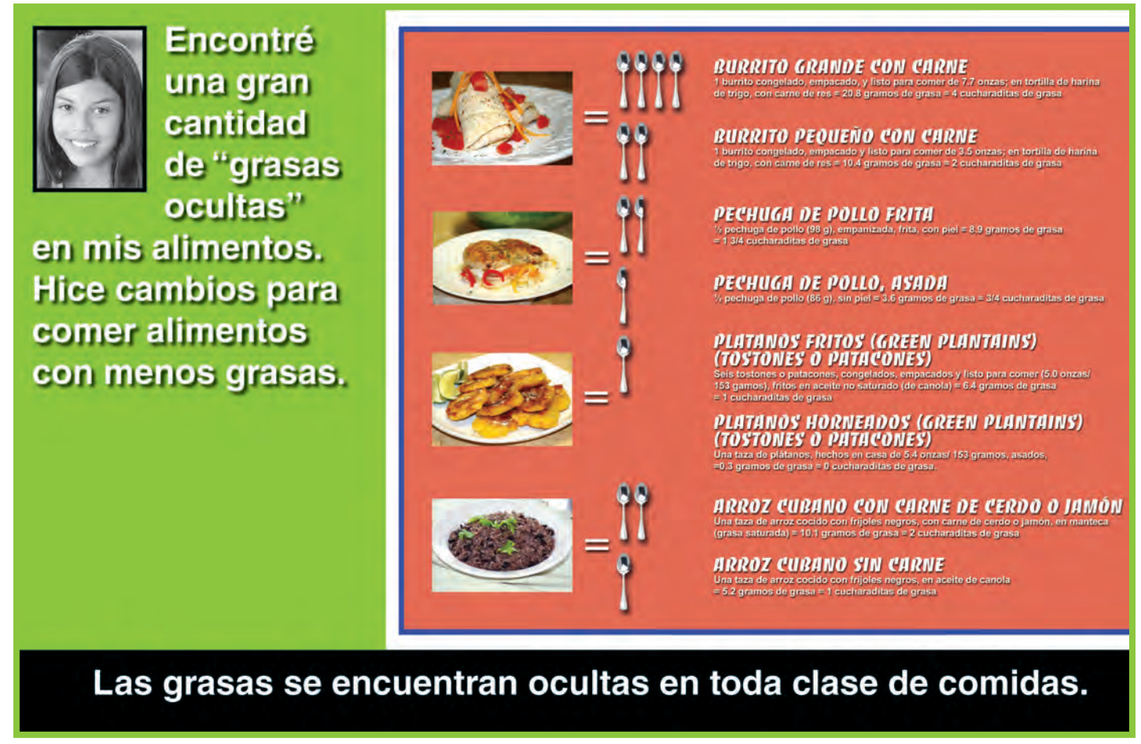
- Aceite.
- Aceites parcialmente hidrogenados.
- Mantequilla o margarina.
- Manteca.

Las grasas contienen más del doble de las calorías que la misma cantidad de carbohidratos o proteínas. - Por esta razón hasta cantidades pequeñas de alimentos altos en grasas contienen muchas calorías. - En el estudio del DPP, la mayoría de las personas perdieron peso al disminuir la cantidad de grasas que consumían. -

Puntos claves

Use las etiquetas de los alimentos o comidas que consumen los participantes diariamente para enseñarles cuánta grasa contiene cada alimento. Dígales que la mayoría de las grasas que consumen proviene de las carnes, los productos lácteos y las meriendas, y muéstreles ejemplos de estos alimentos. El rotafolio muestra ejemplos como un burrito de carne de res, pollo frito, tostones o patacones fritos y arroz cubano con frijoles negros y cerdo o jamón. Traiga cucharaditas de mantequilla o manteca para mostrarles cómo se ven en realidad las grasas.Enséñele a los participantes que, como detectives de la grasa, estos son los tipos de alimentos que tienen que buscar. Además, se consiguen en todas partes y son muy tentadores para muchos de nosotros, y en algunas familias y culturas hasta se consideran alimentos tradicionales.

Enséñeles cómo identificar cuánta grasa tienen los alimentos y cómo reducirla. Una lista de seguimiento de alimentos puede ayudar a los participantes a determinar cuántos alimentos consumen. Los participantes pueden usar *Mi Plan: Registro de Comida y Actividades* del NDEP para anotar su consumo de alimentos y bebidas. *El Registro de Calorías y Grasas* del NDEP (Fat and Calorie Counter) es también una buena forma de identificar sus alimentos favoritos y disminuir la cantidad de alimentos ricos en grasas que consume. Se puede obtener más información sobre estos materiales en la página 11 de la *Guía del Usuario* y en el *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud*, así como en www.ndep.nih.gov.



Preguntas y temas de discusión

- **¿Qué clase de alimentos ricos en grasas consume usted?**
- **¿Cuáles son formas fáciles de reducir la grasa en los alimentos que consume?**
- **¿Cuáles son algunos alimentos bajos en grasas que puede consumir en vez de los alimentos altos en grasas?**

Encontré una gran cantidad de "grasas ocultas" en mis alimentos. Hice cambios para comer alimentos con menos grasas.

=

BURRITO GRANDE CON CARNE

1 burrito congelado, empacado, y listo para comer de 7.7 onzas; en tortilla de harina de trigo, con carne de res = 20.8 gramos de grasa = 4 cucharaditas de grasa

BURRITO PEQUEÑO CON CARNE

1 burrito congelado, empacado y listo para comer de 3.5 onzas; en tortilla de harina de trigo, con carne de res = 10.4 gramos de grasa = 2 cucharaditas de grasa

=

PECHUGA DE POLLO FRITA

½ pechuga de pollo (98 g), empanizada, frita, con piel = 8.9 gramos de grasa = 1 3/4 cucharaditas de grasa

PECHUGA DE POLLO, ASADA

½ pechuga de pollo (86 g), sin piel = 3.6 gramos de grasa = 3/4 cucharaditas de grasa

=

PLATANOS FRITOS (GREEN PLANTAINS) (TOSTONES O PATACONES)

Seis tostones o patacones, congelados, empacados y listo para comer (5.0 onzas/ 153 gamos), fritos en aceite no saturado (de canola) = 6.4 gramos de grasa = 1 cucharaditas de grasa

PLATANOS HORNEADOS (GREEN PLANTAINS) (TOSTONES O PATACONES)

Una taza de plátanos, hechos en casa de 5.4 onzas/ 153 gramos, asados, =0.3 gramos de grasa = 0 cucharaditas de grasa.

=

ARROZ CUBANO CON CARNE DE CERDO O JAMÓN

Una taza de arroz cocido con frijoles negros, con carne de cerdo o jamón, en manteca (grasa saturada) = 10.1 gramos de grasa = 2 cucharaditas de grasa

ARROZ CUBANO SIN CARNE

Una taza de arroz cocido con frijoles negros, en aceite de canola = 5.2 gramos de grasa = 1 cucharaditas de grasa

Las grasas se encuentran ocultas en toda clase de comidas.

Aprenda sobre el “valor” nutricional de las comidas rápidas

Antecedentes

Jorge y Mariana hablan de los “combos de comidas rápidas”. Después de que aprendieron más sobre su valor nutricional, y entendieron por qué no representan un buen “valor” para su cuerpo. Jorge antes pasaba diariamente por negocios de comidas rápidas. Pero hizo un pequeño cambio: ahora maneja hacia el trabajo por otra ruta. Ya no tiene la tentación de parar y comprar comida rápida.

Usted puede solicitar la información nutricional en el mostrador del restaurante de comidas rápidas.

Puntos claves

Hable sobre el tema de los “combos de comidas rápidas” y del costo real para su salud. Si los participantes “tienen que comer comidas rápidas”, pregúnteles qué pueden hacer para que las comidas rápidas sean más saludables.

Dígale a los participantes que en vez de pedir comidas “extra grandes”, pidan “tamaños pequeños”. También pueden compartir las papitas fritas con un amigo y comprarle a los niños una hamburguesa sin queso, o tal vez ordenar agua en vez de ordernar un refresco. Muchos restaurantes de comidas rápidas ahora ofrecen opciones bajas en grasas, como pollo asado o ensaladas.

Dígale a los padres que llevar a los niños a restaurantes de comidas rápidas puede inculcarles malos hábitos alimenticios que durarán toda la vida.

Los combos de comidas rápidas pueden ser convenientes para nuestro bolsillo, pero no para nuestra salud.

El costo real de los “combos de comidas rápidas” es la gran cantidad de calorías, grasas y sal que contienen.

Preguntas y temas de discusión

- **¿Qué tan a menudo come comidas rápidas? ¿Por qué le apetecen tanto?**
- **¿Se las comería si supiera la cantidad de grasa y azúcar que contienen? (Remítalos a la imagen que aparece en la página de los participantes)**
- **¿Cuántas calorías consume diariamente? ¿Cómo lo sabe? (Use el *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP (Fat and Calorie Counter que se incluye en este paquete de materiales)**
- **¿Qué puede hacer hoy para empezar a reducir calorías? (Por ejemplo, ¿puede dejar de tomar refrescos?)**
- **¿Qué alimentos son altos en grasas? ¿Cómo puede reducir la grasa?**
- **¿Cuáles son las mejores opciones para comer en sitios de comidas rápidas? (Por ejemplo, un sándwich de pollo asado o una ensalada con una pequeña cantidad de aderezo)**

Los combos de comidas rápidas pueden ser convenientes para nuestro bolsillo, pero no para nuestra salud.

El costo real de los "combos de comidas rápidas" es la gran cantidad de calorías, grasas y sal que contienen.

Uso del “método del semáforo” para clasificar los alimentos

Antecedentes

Hay varias formas en que podemos clasificar los alimentos de tal forma que pueda escoger los que más beneficien su salud. Camila usó este “método del semáforo” para poder seleccionar opciones de alimentos más saludables:

- La luz roja significa detenerse y pensar o consumir en pequeñas cantidades. Consuma estos alimentos (como hamburguesas, refrescos, flanes, comidas fritas y /o altas en azúcar) solamente de vez en cuando y en porciones muy pequeñas. Si por lo menos la mitad de las calorías del alimento provienen de las grasas, se considera un alimento “rojo”.
- La luz amarilla significa ir despacio o consumir con moderación. Consuma estos alimentos en moderación (pan, tortillas de harina, arroz, carnes altas en grasas o en salsas densas). Tenga cuidado con el tamaño de las porciones. Aunque estos alimentos sean saludables; si se consumen en grandes cantidades, pueden producir aumento de peso.
- La luz verde significa adelante o una opción más sana. Coma más de estos alimentos, entre los que se incluyen la mayoría de las frutas y verduras.

Puntos claves

- Si se encuentra en la casa de alguno de los participantes, traiga etiquetas de colores para clasificar los alimentos y enseñarles por qué cada alimento es “rojo”, “amarillo” o “verde”. A los alimentos que tienen más de la mitad de las calorías provenientes de las grasas se les asigna la luz roja.
- Los alimentos con menos grasa, pero que las personas por lo general consumen en grandes cantidades, reciben la luz amarilla. Por ejemplo, una lata de peras en almíbar, aunque sea una fruta, deberá obtener una etiqueta amarilla por su alto contenido de azúcar. Las frutas frescas, así como las verduras frescas, enlatadas o congeladas reciben la luz verde.
- Si se encuentra en un lugar comunitario (por ejemplo, una iglesia, una escuela, una feria de salud), traiga muestras de alimentos que se consumen con frecuencia y haga que los participantes los clasifiquen de acuerdo al “método del semáforo”.
- Recalque que no hay “alimentos malos”, sino alimentos que se deben consumir en pequeñas cantidades o sólo en ocasiones especiales. Nadie puede consumir solamente alimentos “rojos” y conservarse saludable.
- Para obtener más información sobre cómo seleccionar opciones saludables de alimentos, consulte la *Guía de Actividades.*
- Hable acerca de la forma en que los participantes pueden con facilidad añadir más alimentos al grupo de color “verde”.

Preguntas y temas de discusión

- **Piense en lo que comió hoy. Trate de clasificar los alimentos mediante el “método del semáforo”. Clasifique los alimentos que consumió la noche anterior.**
- **¿Qué puede hacer para disminuir la grasa en los alimentos que consume?**
- **¿Cómo puede satisfacer su gusto por los dulces sin comer mucho azúcar?**

Para ayudarme en la selección de alimentos saludables, hice mi propia guía de alimentos.

Comer en forma más saludable significa seleccionar mejores alimentos sin sacrificar el sabor que tanto nos gusta.

Aprenda cuáles son los tamaños adecuados de las porciones

Antecedentes

Camila y Jorge encontraron nuevas formas de ver los alimentos y pensar en lo que comen. También aprendieron que tal vez no deben dejar de comer los alimentos que consumen diariamente si controlan el tamaño de las porciones. Las porciones adecuadas son claves 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 el azúcar que contiene esa ración. Una porción es la cantidad de alimentos que usted decide y puede consumir, y, por supuesto, puede ser más grande o más pequeña que la ración.

En las Guías Alimentarias para los Estadounidenses del 2005, se recomienda que la población en general consuma al día 3 o más productos elaborados con granos integrales o su equivalente en onzas y que el resto de los cereales recomendados se obtengan de productos enriquecidos o de granos integrales. Por lo general, al menos la mitad de los cereales deben provenir de granos integrales (Fuente: http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/).

Por ejemplo, una ración de pasta equivale a 2 onzas de pasta sin cocinar (cerca de 1 taza al cocinar) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda que la mayoría de los adultos consuman solamente 5-7 onzas de este grupo de alimentos (cereales) al día. Si la cantidad de pasta que usted come por lo general está más cerca de las 2 a 3 tazas en vez de una, usted puede estar consumiendo las tres raciones recomendadas al día en una sola comida. Una meta sería tratar que el tamaño de la porción sea más parecido al del tamaño de la porción recomendada.

Un recurso disponible en el kit para enseñar sobre los tamaños de las porciones lo constituyen las diapositivas I y II del Quiz interactivo sobre la distorsión de las porciones, que se encuentran en el *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud*. También puede consultar la *Guía de Actividades:* Actividad I: Distorsión de las porciones.

Puntos claves

- **A continuación encontrará algunas recomendaciones para controlar el tamaño de las porciones. También puede pedir a los participantes que elaboren sus propios consejos.**
- **Use platos más pequeños. Revise los tamaños de las raciones en las etiquetas y trate de que el tamaño de sus porciones se acerque al tamaño de las raciones.**
- **Divida las comidas con sus amigos cuando vaya a restaurantes o solicite desde el principio que le empaquen la mitad para llevar a casa.**

Preguntas y temas de discusión

- **¿Usted sabe cómo se compara su porción normal con el tamaño de la ración recomendada?**
- **¿Sabe cuál es el tamaño de las raciones de los alimentos que consume?**
- **¿Cómo puede seleccionar opciones más saludables y todavía sentirse satisfecho?**
- **Muéstreme cuál es la porción de pollo o pescado que usted generalmente consume. ¿Cómo se compara con lo que hablamos hoy con relación a la porción de carne o pescado de una comida?**
- **¿Qué más puede hacer para controlar los tamaños de las porciones que consume?**

Para saber el tamaño adecuado de las porciones, usamos un sistema fácil.

Estamos aprendiendo a ser "detectives de los alimentos". Identificamos cuánta comida hay en nuestros platos.

Aprender sobre el tamaño de las porciones es fácil.

A moverse más

Antecedentes

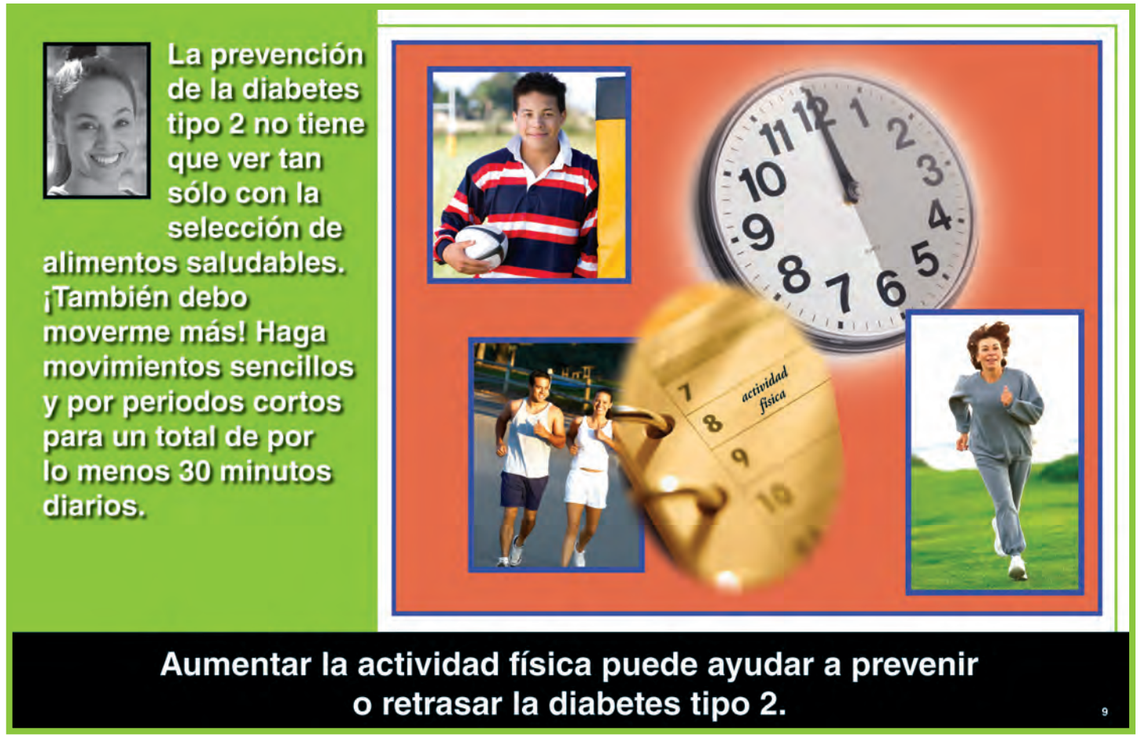
Moverse es la clave para estar más saludable. Los resultados del estudio del DPP nos indican que necesitamos realizar actividad física por los menos 30 minutos al día, al menos 5 días a la semana. Pregúntele a los participantes qué "entienden" cuando les dice "30 minutos al día".

La clave es moverse más cada día. Hay muchas maneras de realizar actividad física.

Puntos claves

Consejos para llegar a los 30 minutos

- Camine, camine y siga caminando, con un amigo o sólo, pero camine rápido. (Si puede cantar al caminar, lo está haciendo muy despacio. Si puede hablar, lo está haciendo a un ritmo mejor).
- Camine con su familia antes o después de la cena todas las tardes.
- Juegue básquetbol con los niños.
- Enséñele a los niños cómo bailar su tipo de música. (Trate de aprender a bailar su música. Diviértanse juntos).
- Apague la televisión y haga algo afuera.
- Si tiene jardín, corte el pasto, pode los arbustos o cuide de las plantas. Si no tiene un jardín, haga uno. Obtendrá muchos beneficios para su salud y podrá tener verduras frescas para su cocina.
- Limpie la casa al ritmo de una música movida.
- Escuche la música del CD o DVD o vea el video musical que se incluye en este kit y baile a su ritmo.
- Vaya a jugar bolos.
- Use las escaleras en vez del ascensor.
- Juegue en forma activa (corra, camine, monte en bicicleta) con sus hijos o nietos.
- Bájese del bus una parada antes.



Preguntas y temas de discusión

- **¿En el día dispone de mucho tiempo durante el cual no realiza actividades físicas? Por ejemplo, cuando está sentado en el trabajo, cuando maneja a las citas, cuando prepara comidas.**
- **¿Puede pensar en formas de realizar actividad física por 10 minutos seguidos? (Identifique las actividades que realmente toman 10 minutos y no incluya las que sólo toman de 1 a 2 minutos.)**
- **¿Qué tipo de actividades físicas le gusta hacer? ¿Por qué le gustaría realizarlas?**
- **¿Cuáles son algunos de los beneficios para usted de aumentar su actividad física?**

La prevención de la diabetes tipo 2 no tiene que ver tan sólo con la selección de alimentos saludables. ¡También debo moverme más! Haga movimientos sencillos y por periodos cortos para un total de por lo menos 30 minutos diarios.

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

Barreras y excusas

Antecedentes

Jorge habla sobre las excusas que utilizaba para evitar realizar actividades físicas como que no tenía tiempo, estaba muy cansado y muchas más. Así que las enfrentó una por una. Dividió los 30 minutos en 3 secciones de 10 minutos.

Puntos claves

Hable sobre las barreras para realizar actividades físicas. Haga que los participantes, en forma conjunta, piensen sobre las barreras que enfrentan y las escriban. Durante esta discusión use el póster "Bienvenido a la ciudad de las excusas" del *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud*.

Converse sobre cada una de las barreras. ¿Pueden los participantes encontrar soluciones o pensar en cosas pequeñas que pueden hacer para ser más activos? No tienen que vencer cada una de las barreras de una sola vez. La claves es recordarles que los pasos pequeños son importantes para un cambio a largo plazo.

Preguntas y temas de discusión

- **Todos encontramos barreras, ¿pero le parece que usted y su familia siempre encuentran alguna excusa para no realizar actividades físicas? ¿Cuáles son sus barreras para no realizar cambios saludables?**

- **Indique una cosa que USTED puede hacer hoy para estar más saludable. ¿Qué hábito saludable puede adoptar este mes? Pídale a cada persona que nombre una cosa que puede cambiar. Anime a la persona, no importa qué tan pequeño sea el cambio.**

- **¿Cuál es la meta que se va a proponer hoy? ¿Cuál es la meta que se puede proponer su familia hoy?**

- **¿Cómo puede hacer un seguimiento de su progreso?**

- **¿Qué pasaría si usted sigue tomando medidas para ser más saludable?**

Poner excusas es muy fácil. Yo hice un cambio saludable al mes y dividí mi actividad física en pequeñas secciones durante el día.

No hay más excusas, sólo opciones. Todos los días escojo cuidarme a mí mismo.

Antecedentes

Jorge, Camila y Mariana hablan de sus recompensas.

Para Jorge:

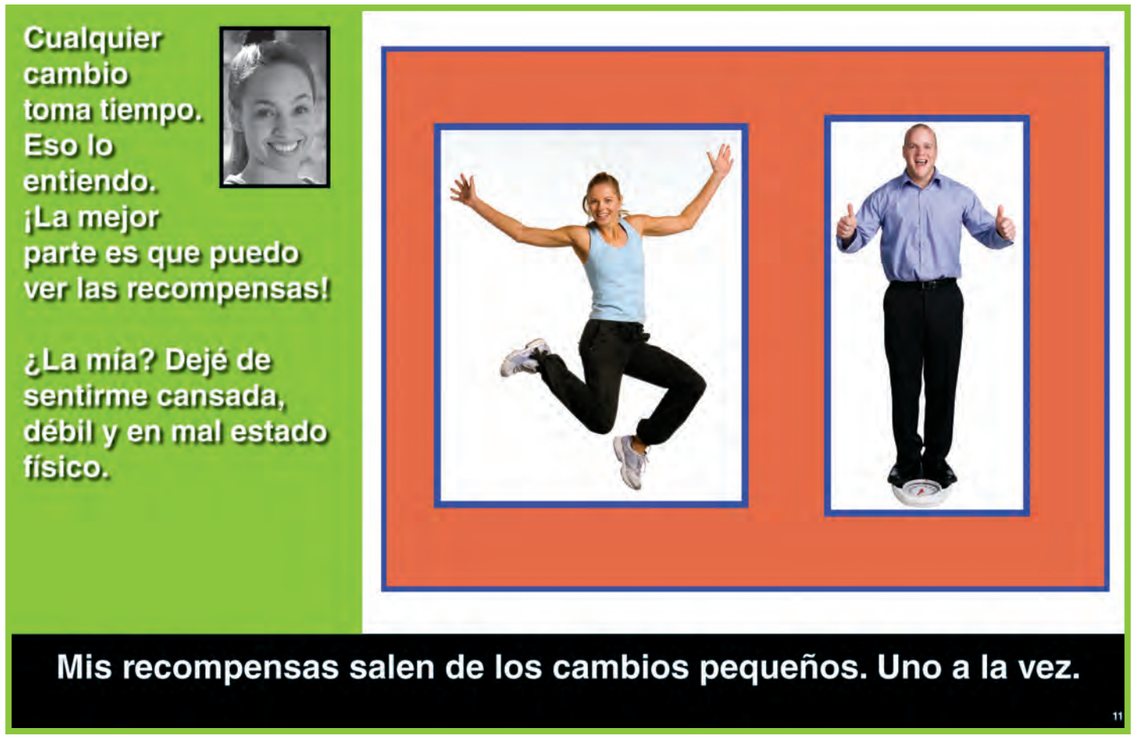
- Perdió cerca de 8 libras en 12 meses, una pérdida de peso lenta pero constante.
- Ya no guarda comida rápida en la casa. Así evita las tentaciones y ahorra dinero.
- Todavía se premia con la comida de mamá, pero solamente una vez a la semana, en lugar de todos los días.
- Ahora sus rodillas no le duelen todo el tiempo.
- Puede subir escaleras y saludar a los amigos sin que le falte la respiración.

Para Camila:

- Canta con más emoción, y hasta el coro lo notó.
- Jugó en el partido de softball de la reunión familiar.
- Perdió 10 libras en el último año y medio, un progreso lento pero constante.
- Ahora ha formado un grupo con sus amigas para caminar.
- Ya no se le antojan cosas dulces o saladas.

Para Mariana:

- Vigila la porción de los alimentos que consume.



Hoy podré… Esta semana podré… Este mes podré…

Cualquier cambio toma tiempo. Eso lo entiendo. ¡La mejor parte es que puedo ver las recompensas!

¿La mía? Dejé de sentirme cansada, débil y en mal estado físico.

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

Resumen de los puntos claves

Antecedentes

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

- Perder entre el 5 y 7 por ciento de su peso, en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
- Perder peso y mantener el peso rebajado mediante la selección de alimentos saludables, al comer una variedad de alimentos bajos en grasas y disminuir el número de calorías consumidas diariamente.
- Realizar actividad física moderada por un mínimo de 30 minutos, cinco días a la semana. Ya sea caminar rápidamente, trabajar en el jardín o jugar en forma activa con los niños, como por ejemplo, montar en bicicleta o jugar fútbol.

Puntos claves

- Empiece con sus participantes a establecer metas para comer en forma saludable y realizar actividad física.
- Pídale a cada persona que se comprometa a realizar una cosa para mejorar su salud.
- Pídales a los participantes que completen estas tres oraciones: “Hoy podré…”, “Esta semana podré…”, “Este mes podré…”
- Recuérdeles que los pequeños cambios llevan a grandes recompensas y ayúdelos a que puedan tener éxito al escoger un cambio que ¡PUEDAN realizar!
- Recuérdeles que todos los cambios de estilo de vida se pueden llevar a cabo con poco trabajo al realizar unos cuantos ajustes a la rutina diaria.
- Hable sobre las barreras y las formas de vencerlas.
- El *CD-ROM complementario El camino hacia la buena salud* contiene una herramienta llamada Quiz sobre las barreras, que le puede ayudar a las personas a que se concentren en las principales cosas que no las dejan realizar más actividad física. Luego use el material Sugerencias para vencer las barreras a la actividad física en la *Guía de Actividades* del kit.

En mi camino no está la diabetes. No tiene que ser mi destino.

Escojo una opción, un día a la vez. Estoy construyendo mi propio camino hacia la buena salud.

Siga su propio camino hacia la buena salud sin diabetes tipo 2.

12

Preguntas y temas de discusión

- **¿Cuáles son sus próximos pasos (por ejemplo, limpiar la alacena, dividir el almuerzo con los amigos, tomar más agua)? ¿Cuál es una cosa en la que usted trabajará hoy o esta semana?**
- **Haga una lista de sus objetivos para empezar su camino hacia la buena salud. ¿Dónde va a colocar esta lista (por ejemplo, la nevera, la puerta principal, el espejo de su cuarto)?**
- **¿Cómo lo puedo apoyar mientras realiza sus cambios?**

Versión en español aprobada por CDC Multilingual Services Oder #5908 -

En mi camino no está la diabetes. No tiene que ser mi destino.

Escojo una opción, un día a la vez. Estoy construyendo mi propio camino hacia la buena salud.

Siga su propio camino hacia la buena salud sin diabetes tipo 2.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
1-888-693-6337 www.ndep.nih.gov

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos (NDEP)
es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud (NIH)
y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)
y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

2010

CS201104