

Guía del entrenador de estilo de vida: fase principal

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Índice

<i>Introducción y preparación</i>		<i>Página</i>
Lista de preparación	Materiales Antes de comenzar	2
Síntesis	Objetivos de aprendizaje Visión general de la sesión Mensajes claves	4
<i>Presentación de la clase</i>		
1ª Parte: Introducción	¡Bienvenidos! y Presentaciones Esta semana Cuadernos del participante Organización de la sesión Peso y registro Reglas básicas para las sesiones	7
2ª Parte: Programa Nacional de Prevención de la Diabetes	¿Qué es el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes? Organización del programa Objetivos del programa Mis metas personales: pérdida de peso y actividad física Resultados de alcanzar las metas	11
3ª Parte: Expectativas	Requisitos del participante Requisitos del entrenador de estilo de vida Recuerde su propósito	17
4ª Parte: Comencemos a bajar de peso	Revisión del programa Monitoreo personal Llevar un registro Práctica para el mantenimiento de los registros	19
5ª Parte: Conclusión y lista de tareas	Tareas para la próxima semana, y Conclusión	23
<i>Seguimiento</i>		<i>Página</i>
	Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida	26

Introducción y preparación

Lista de preparación

Materiales

Estos son los materiales que utilizará durante la Sesión 1.

- Cuadernos del participante (uno para cada participante)
- Hojas de información y actividades para los participantes de la Sesión 1:
 - Sesión 1: Visión general
 - Gráfica de peso ¿Cómo me va? (Ejemplo de una gráfica)
 - Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)
 - Calendario de las reuniones del programa
 - Reglas y responsabilidades del grupo
 - Objetivos del programa
 - Meta de peso
 - Trabajaremos juntos como equipo
 - Recuerde su propósito
 - Mantener el registro
 - Mantener el registro: página de práctica
 - Tareas para la próxima semana
- Ejemplo de grafica de peso ¿Cómo me va?
- Registro de comidas y actividades para la Sesión 1. Marque el registro “Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes”. Tenga copias adicionales por si alguien necesita.
- Registro del entrenador de estilo de vida (se encuentra al final de esta sesión). Úselo para registrar el peso de cada participante y (después de la Sesión 5) la cantidad de actividad física.
- Báscula: asegúrese de usar la misma báscula todas las semanas.
- Tarjetas o etiquetas de identificación: pida a los participantes que la completen con su primer nombre cuando tomen asiento. Vuelva a usarlas durante las primeras sesiones o hasta que se conozcan.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- Lápices: provéalos en esta sesión y pida a los participantes que traigan sus lápices en las sesiones siguientes. Tenga algunos lápices a mano por si alguien necesita.
- Si utilizará un rotafolios:
 - Caballete
 - Rotafolios y cinta adhesiva para cuando sea necesario poner el papel en la pared
 - Marcadores
- Si utilizará pizarra o pizarra blanca:
 - Tiza o marcadores para pizarra blanca
 - Borrador

Antes de comenzar

Antes de comenzar esta sesión, complete las siguientes tareas:

- Haga un calendario de las reuniones del programa con la ubicación de cada sesión. Incluya su nombre, número de teléfono y correo electrónico. Incluya una copia en el cuaderno de cada participante.
- Ponga las hojas de información y actividades de la Sesión 1 en los cuadernos de los participantes.
- Averigüe donde pueden comprar una balanza estándar económica los participantes que la necesiten, o recomiende lugares alternativos donde se puedan ir a pesar (gimnasios, consultorios médicos, farmacias, etc.). Tenga en cuenta que aunque se recomiende a los participantes que se pesen en casa, el peso que registran en cada sesión es el más importante. También sugiera lugares donde puedan comprar cucharas y tazas medidoras.
- Coloque la báscula en un lugar privado.
- Prepare el salón con un cuaderno del participante y una tarjeta o etiqueta de identificación en blanco para cada participante.
- Tenga listo el Registro del entrenador de estilo de vida antes de pesar a los participantes.

Síntesis para el entrenador de estilo de vida

Objetivos de aprendizaje

Al final de la Sesión 1, los participantes podrán:

- Explicar el propósito y los beneficios del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.
- Describir los eventos que se realizarán en cada sesión del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.
- Saber qué objetivos de pérdida de peso y actividad física establece el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.
- Saber las metas personales de pérdida de peso y actividad física.
- Explicar la importancia del monitoreo personal para lograr un cambio en el comportamiento.

Visión General de la Sesión 1

Preséntese y pida que cada participante también se presente. Los participantes compartirán sus razones por participar en el programa y usted empezará una conversación sobre cómo la alimentación saludable es un medio para la pérdida de peso. Los participantes aprenderán cómo monitorear los alimentos que comen y usted les dará una visión general del estudio de investigación original del Programa de Prevención de la Diabetes.

La Sesión 1 se divide en estas cinco partes:

1ª Parte: Introducción (10 minutos)

En esta sección hablará con los participantes sobre qué los llevó a este programa y qué esperan obtener de la sesión. Es el primer paso para desarrollar la relación y la dinámica del grupo que servirá como base para este programa. Antes de la primera sesión se les informa a los participantes que serán pesados y que su peso se registrará al comienzo de cada sesión. En la primera sesión se demorará más en pesar a los participantes que en las siguientes sesiones.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

2ª Parte: Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (5 minutos)

Guiará a los participantes durante una breve conversación sobre la historia del estudio de investigación del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP), incluidos los objetivos, los componentes de la investigación, los participantes del estudio y los resultados. Explique que el programa en el cual están participando, el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes, se desarrolló con base en los descubrimientos del DPP.

3ª Parte: Expectativas (20 minutos)

Esta sección se enfoca en la organización del curso, la estructura de las sesiones y las expectativas de los participantes y suyas, incluso las reglas básicas de las sesiones.

4ª Parte: Comencemos a bajar de peso (20 minutos)

Usted les enseñará cómo monitorear el consumo de alimentos usando el Registro de comidas y actividades. Pedirá a los participantes que anoten todo lo que coman y beban en la próxima semana.

5ª Parte: Conclusión y lista de tareas (5 minutos)

Esta última parte será igual para la mayoría de las sesiones. Consiste en un resumen de lo que presentó y una discusión de las tareas que los participantes realizarán durante la próxima semana.

Mensajes claves

Estos son los mensajes claves para esta sesión. Se deben reforzar de vez en cuando durante este programa.

- El propósito del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes es prevenir la diabetes tipo 2 a través de la alimentación saludable, la pérdida de peso y la actividad física regular.
- Este es un programa de prevención de la diabetes, no un programa para bajar de peso.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- La cantidad de peso que deben perder los participantes para reducir el riesgo de diabetes podría ser menos de lo que anticipaban, o quizás, de lo que deseaban. El objetivo de este programa es perder suficiente peso para prevenir la diabetes tipo 2. Sin embargo, no se disuade a los participantes de bajar más peso de lo necesario para prevenir la diabetes tipo 2.
- Ayudará a los participantes a desarrollar las habilidades necesarias para prevenir la diabetes tipo 2.
- Las metas se lograrán en forma gradual y segura.
- El monitoreo personal del consumo de alimentos es clave para el éxito en este programa.

Presentación de la clase

1ª Parte: Introducción

Duración: 10 minutos

¡Bienvenidos!

A medida que lleguen, **pese** a cada participante en forma privada y registre el peso en el Registro del entrenador de estilo de vida. Este registro también sirve como registro de asistencia.

Dé la bienvenida a los participantes al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes.

Presente: Ustedes se inscribieron en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes porque están interesados en hacer cambios de estilo de vida que los ayudarán a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. Trabajaremos juntos para reducir su riesgo, al perder peso a través de la alimentación saludable y ser más activos físicamente.

En esta primera sesión, comenzaremos por conocernos, hablar sobre cómo funciona este programa y cómo fue desarrollado, y cuáles son funciones de cada persona en el programa a partir de este momento.

Notas

Presentaciones del entrenador de estilo de vida y de los participantes

Notas

Preséntese:

- Nombre, antecedentes (por ej., ciudad natal, educación, experiencia previa, pasatiempos, etc.), y su relación con la diabetes
- Cómo decidió tomar parte en el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes
- Cuál será su función en las próximas 16 sesiones Mi función será de:

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- Ayudarlos a aprender información importante sobre la alimentación saludable y la actividad física y, explicar cómo estos cambios de comportamiento los ayudarán a reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.
- Trabajar juntos en desarrollar las habilidades necesarias para alcanzar los objetivos del programa, o sea, la pérdida de peso moderada y el aumento de la actividad física. Esto incluye registrar lo que comen y lo activos que están.
- Ayudar a que trabajemos como grupo para resolver los problemas que puedan dificultar el logro de los objetivos del programa; a que nos apoyemos los unos a los otros y que aprendamos también los unos de los otros.

Pida a los participantes que se presenten; digan su nombre, la razón por la cual quieren participar en el programa y el motivo de venir hoy.

Esta semana

Presente: Esta semana haremos lo siguiente:

- Repasar el propósito y los beneficios del programa.
- Revisar lo que haremos durante cada sesión.
- Determinar las metas personales de pérdida de peso.
- Hablar de la importancia del monitoreo personal.

Cuadernos del participante



Refiera al grupo al cuaderno del participante.

Presente: Usaremos el cuaderno del participante durante todo el programa. Yo les daré nuevas hojas de información y

Notas

Notas

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

actividades todas las semanas para añadir al cuaderno, que será un recurso importante para ustedes. Esta guía:

- Es de ustedes para su uso.
- Se puede usar para escribir notas y preguntas.
- Deben traerla a todas las sesiones.

Organización de la sesión

Notas

Presente: Al comienzo de cada sesión:

- Se los pesará en forma privada.
- Registrarán su peso en la gráfica de peso ¿Cómo me va?

Peso y registro

Notas

Refiera a los participantes al ejemplo de una gráfica de peso ¿Cómo me va? en los cuadernos del participante.

Presente: Este es un ejemplo de una gráfica de peso ¿Cómo me va? que usarán para registrar su peso durante el programa. Al comienzo de cada sesión, registraré su peso en mi registro y ustedes registrarán su peso en sus gráficas de peso ¿Cómo me va?

Esta semana anotaremos el peso inicial de cada uno de ustedes y yo crearé una gráfica como esta para cada uno con el peso inicial y la meta de peso en libras enteras. Así podrán ver los cambios en su peso de una semana a la otra.

La semana próxima explicaré cómo usar esta gráfica para el resto de las sesiones.

Reglas básicas para las sesiones

Notas

Presente: Antes de continuar, repasemos algunos detalles administrativos.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes



Refiera al grupo al Calendario de las reuniones del programa en el cuaderno del participante.

- Lugar y horario de las reuniones: nos reuniremos en el mismo lugar y a la misma hora todas las semanas. Si se deben hacer cambios, hablaremos de ellos como grupo.
- Estacionamiento y baños
- Reglas sobre inasistencia a clases

Presente: Es muy importante que nos mantengamos en contacto. Pueden llamarme o mandarme un correo electrónico si tienen preguntas o necesitan hablar, y sean tan amables de avisarme con 24 horas de anticipación si van a faltar a una sesión.

Pregunte: ¿Alguien nota algún problema con este calendario (por ejemplo: días feriados, fiestas, etc.)? ¿Alguien tendrá dificultad en llegar aquí a tiempo? Si es así, háganmelo saber así tratamos de adaptar el calendario de manera acorde.

Respuestas abiertas.

Reglas básicas

Presente: Todos hemos sido parte de situaciones grupales, ya sea en el colegio, en el trabajo o en nuestros encuentros familiares. Los grupos pueden ser muy poderosos y tienen mayor impacto cuando nos ponemos de acuerdo sobre determinadas reglas y responsabilidades y las cumplimos.

Pregunte: ¿Cuáles creen que serían buenas reglas o responsabilidades para el grupo durante las próximas 16 sesiones?

Notas

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes



Nota para el entrenador de estilo de vida

Para hacer que el grupo comience a pensar en las responsabilidades, comparta una o dos ideas. Por ejemplo: sugiera hablar a los demás con respeto, sinceridad, etc. Registre las ideas, ya sea en una cartelera o la pizarra, luego diga al grupo que preparará una lista para que la coloquen en sus cuadernos la próxima sesión.



Refiera al grupo a la hoja de Responsabilidades del grupo del cuaderno del participante.

Pida a los participantes que revisen brevemente las responsabilidades y señale algunas que sean claves.



Nota para el entrenador de estilo de vida

Asegúrese de hablar sobre las responsabilidades básicas de manera positiva, que los participantes estén de acuerdo con ellas y que se refuercen con frecuencia. A medida que el programa avance, es muy probable que las responsabilidades vayan cambiando.

Pregunte a los participantes si hay alguna regla o responsabilidad básica que les gustaría agregar.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

2ª Parte: Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Duración: 5 minutos

¿Qué es el Programa Nacional de Prevención de la Diabetes?

Notas

Presente: Antes de avanzar, revisemos de qué se trata el programa. Está basado en el estudio de investigación del Programa de Prevención de la Diabetes, o DPP, y por eso sabemos que es eficaz.

El DPP es un estudio de investigación que fue financiado principalmente por los Institutos Nacionales de Salud y apoyado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Demostró que hacer y mantener ciertos cambios en el estilo de vida puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en las personas que están en riesgo.



Refiera al grupo a la hoja Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) en el cuaderno del participante.

Presente: Esta hoja explica el origen y la función del estudio de investigación del DPP y cómo se implementó este programa para ayudar a las personas a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Basados en los resultados del estudio de investigación del DPP original, los programas de intervención de estilo de vida como este se han expandido por todo el país.

Este programa los ayudará a:

- Obtener información útil sobre la alimentación saludable y estar activo.
- Aprender qué les resulta difícil en comer saludable y estar activo.
- Aprender cómo cambiar sus hábitos y adoptar nuevos comportamientos saludables.
- Mantener los cambios de estilo de vida y pérdida de peso.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Organización del programa

Notas



Refiera a los participantes al Calendario de las reuniones del programa en el cuaderno del participante.

Presente: Se ofrecerán 16 sesiones durante 16 a 20 semanas.

- **Comencemos:** Las Sesiones 1 a 6 se enfocan en los conceptos básicos de la alimentación saludable y la actividad física y hablaremos sobre temas como los siguientes:
 - Monitorear lo que comemos
 - Comer menos grasas y menos calorías
 - Examinar cómo comemos
 - Estar físicamente activos
 - Encontrar el equilibrio entre la alimentación y la actividad física para bajar de peso
- **Comprender los factores que afectan a nuestros comportamientos con respecto a la alimentación y actividad física:** Sesiones 7 a 8
 - Encontrar el equilibrio entre la alimentación y la actividad física para bajar de peso
 - Tomar el control de lo que los rodea
- **Cambio a largo plazo:** Las semanas 9 a 16 tienen como objetivo tratar temas de comportamiento específicos que se relacionan con la pérdida de peso y con hacer cambios a largo plazo. Hablaremos sobre:
 - Resolución de problemas
 - Cómo evitar situaciones tentadoras
 - Alimentación saludable afuera de la casa
 - Cómo superar los desafíos de una alimentación saludable
 - Cómo manejar el estrés
 - Cómo mantenerse motivado

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Objetivos del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Notas



Refiera a los participantes a la hoja Objetivos del programa en el cuaderno del participante.

Presente: El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes tiene dos objetivos:

1. **La pérdida de peso** a través de la alimentación saludable; queremos que baje el 7% del total de su peso corporal.
2. **La actividad física:** hacer 150 minutos de actividad física enérgica todas las semanas. Hablaremos de la actividad física en la Sesión 5.

Presente: ¿Por qué establece el programa estos dos objetivos?

Porque son:

- Graduales: los ayudaremos a alcanzar estos objetivos de a poco.
- Saludables y seguros.
- Razonables: no son extremos. Son alcanzables.

Repasaremos cada uno de estos objetivos en detalle, y exactamente qué significan para cada uno de ustedes. Es posible que también tengan sus propios objetivos además de los del programa.

Mis objetivos personales: pérdida de peso

Notas



Refiera a los participantes a la hoja de Meta de peso en el cuaderno del participante.

Presente: Esta tabla muestra una lista de pesos iniciales y

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

sus metas de peso correspondientes, que son 7 % menos que el peso inicial. Busquen su peso actual y su meta de peso para este programa.



Pida a los participantes que registren su meta de peso en la hoja de Meta de peso en el cuaderno del participante.

Mis metas personales: actividad física

Presente: La meta de actividad física será:

- 150 minutos, o 2 ½ horas de actividad física de intensidad moderada por semana (aproximadamente 30 minutos al día por cinco días).

Esta meta se puede alcanzar de a poco, en sesiones de 10 minutos cada vez. En la Sesión 5 hablaremos más de la meta de actividad física y cómo desarrollar un estilo de vida más activo. Recuerden, llegarán a esta meta *lentamente y con cuidado*.

Resultados de alcanzar las metas

Presente: Trabajaremos juntos para apoyarnos mutuamente en alcanzar nuestras metas y desarrollar hábitos de alimentación más saludables, bajar de peso y ser más activos.

Pregunte: ¿Qué beneficios tendrán al alcanzar sus metas?

Respuestas abiertas.

Sugiera estas respuestas: Alcanzar estas metas:

- Puede prevenir la diabetes tipo 2 y las enfermedades cardíacas.
- Los hará verse y sentirse mejor.
- Puede ayudarles a estar más saludables en general.
- Será un buen ejemplo para su familia, sus amigos y su comunidad.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Pregunte: ¿Cuáles son otros beneficios de elegir alimentos más saludables, bajar de peso y aumentar la actividad física?

Respuestas abiertas.

Sugiera estos otros beneficios: Elegir opciones saludables:

- Alivia la tensión.
- Ayuda a dormir mejor.
- Disminuye la presión sanguínea.
- Baja el colesterol LDL (“malo”) y aumenta el colesterol HDL (“bueno”).
- Ayuda a moverse mejor dando mayor flexibilidad a las articulaciones.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

3ª Parte: Expectativas Duración: 20 minutos

Requisitos del participante

Presente: Hay mucha información que analizar en los próximos meses. Se les pedirá que hagan cambios de estilo de vida que serán beneficiosos si los logran mantener. Sé que lo pueden hacer, y que no estarán solos. Mi función es ayudarlos en este proceso de cambios, pero no puedo hacerlo sin el compromiso de ustedes.



Refiera al grupo a la hoja Trabajaremos juntos como equipo en el cuaderno del participante.

Presente: Para aprovechar al máximo este programa, necesito poder contar con su asistencia, que traigan sus cuadernos y registren su alimentación y actividad física todos los días. Hablaremos luego en más detalle de mantener el registro.

Lo más importante es que sean sinceros y exactos sobre su progreso y su monitoreo personal. Hagan preguntas, expresen sus preocupaciones y ¡no se den por vencidos! A veces nos encontraremos con problemas, algunos días serán mejores que otros, pero vamos a seguir adelante y haremos lo mejor.

Notas

Requisitos del entrenador de estilo de vida

Presente: Pueden contar conmigo y con el grupo con lo siguiente:

- Observar lo que están haciendo bien y lo que pueden mejorar.
- Responder a sus preguntas y compartir soluciones e ideas mientras aprendemos juntos.
- Ser sinceros.
- Estar a su lado en los momentos difíciles.
- Creer que pueden alcanzar sus metas de alimentación y actividad.
- Siempre darles apoyo, ayuda y “estar ahí” con ustedes.

Notas

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Pregunte: ¿Hay algo más que les gustaría que haga para ayudarlos?



Pida a los participantes que firmen la hoja Trabajaremos juntos como equipo.

Recuerde su propósito

Pregunte: Basado en lo que hemos hablado hasta ahora, ¿cuáles son sus impresiones sobre este programa? ¿Qué cosas los entusiasman? ¿Qué cosas no los entusiasman mucho?



Nota para el entrenador de estilo de vida

Fíjese si hay participantes ansiosos. En este momento, podrían darse cuenta del esfuerzo que tienen por delante y sentirse abrumados. Esté preparado para responder preguntas y tratar cualquier preocupación. Considere quedarse después de clase para hablar en privado con los participantes que estén ansiosos o tengan más preguntas.



Refiera a los participantes a la hoja Recuerde su propósito en el cuaderno del participante.



Pida a los participantes que respondan a las preguntas en la hoja.

Presente: Sean sinceros al responder por qué están aquí e incluyan detalles sobre sus valores y metas personales.

Esta actividad es para el beneficio de *ustedes*. Posiblemente regresemos a esta hoja más adelante así siempre pueden recordar las razones que los motivaron a tomar este paso importante para su salud.

Notas

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

4ª Parte: Comencemos a bajar de peso

Duración: 20 minutos

Revisión del programa

Notas

Presente: Ahora deben de estar un poco más familiarizados con lo que significa el programa y cómo vamos a trabajar. Saben que:

- Todas las semanas trabajaremos hacia sus metas personales de 1) bajar de peso a través de la alimentación saludable y 2) ser más activos físicamente.
- Se les dará la información y la ayuda necesaria para alcanzar y mantener sus metas en forma segura y realista.
- Si trabajan con el fin de lograr estas metas, aumentarán mucho las posibilidades de prevenir la diabetes tipo 2.

Pregunte: Antes de continuar, ¿tienen alguna pregunta con respecto a lo que hemos hablado hasta ahora?

Respuestas abiertas.

Presente: Ahora vamos a comenzar a hablar sobre cómo alcanzar los objetivos del programa.

Monitoreo personal

Notas

Presente: Para comenzar con las metas de pérdida de peso, verán cómo tomar decisiones saludables. Para eso, una de las cosas más importantes que pueden hacer es comer menos grasas y menos calorías. Y el primer paso es anotar todo lo que comen y beben todos los días.

El registrar lo que comen y beben es algo que harán durante todo el programa y es la parte más importante de cambiar el comportamiento.

Presente: Llevar un registro de lo que comen y beben los ayudará a ver:

- Qué alimentos comen.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- Qué cantidad comen.
- Cuándo y dónde comen.
- Cómo cambian sus hábitos de alimentación con el tiempo.
- Cómo pueden modificar lo que comen para lograr un mejor equilibrio de calorías.

Llevar un registro



Refiera a los participantes al Registro de comidas y actividades.

Pida a los participantes que anoten su nombre y la fecha de hoy en la portada del registro.

Presente: Durante el programa, quiero que anoten todo lo que comen y beben en el Registro de comidas y actividades. Abran el registro y tachen el primer día. Comenzarán a llevar el registro mañana por la mañana.

Los Registros de comidas y actividades son una parte importante de nuestro trabajo juntos. Ustedes y yo seremos los únicos que los vamos a ver. A medida que usan los registros, tengan en cuenta lo siguiente:

- La ortografía no es importante, utilicen escritura abreviada si les resulta más fácil.
- Sean sinceros, escriban lo que de verdad comen.
- Sean precisos, después de una comida o aperitivo escriban inmediatamente lo que comieron para que así no se olviden.
- Incluyan TODO lo que comen, beben e incluso prueban.
- Hagan todo lo posible para calcular el tamaño de las porciones; trabajarán después en cómo medir los tamaños, y con el tiempo tendrán más experiencia.

Sin la información anotada en los registros, es difícil desarrollar un plan de alimentación eficaz.

Notas

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes



Nota para el entrenador de estilo de vida

Tal vez quiera sugerir algunos detalles sobre cómo usar los registros. Por ejemplo: recuerde a los participantes que anoten todo bocado de queso que coman, toda la mantequilla que unten en la tostada, toda la crema que pongan en el café, o la mayonesa que pongan en el sándwich, etc. Además, proporcione y pida ejemplos donde corresponda.

Recuerde que su función no es de ofrecer sugerencias sino de observar y reconocer los cambios de comportamiento saludables y los éxitos. En sesiones futuras, fíjese en los cambios que se destaquen que se deban reconocer (ej. cambios en la cantidad de gaseosas o cervezas que toman, que ahora alguien desayune o, que alguien anote todas sus comidas al menos un día a la semana, etc.).

Práctica para el mantenimiento de los registros

Presente: Vamos a tomar un minuto para practicar el mantenimiento de los registros.



Refiera a los participantes a Mantener el registro: Página de práctica en el cuaderno del participante.



Pida a los participantes que:

- Piensen en lo que comieron ayer o lo que comieron hoy.
- Escriban el nombre del alimento en la columna del medio y completen la hora y la cantidad que comieron. (Por ahora no llenen las columnas de grasas y calorías.)

Notas

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

- Marquen con un círculo las comidas que consideran que tienen alto contenido de grasas.

Enfatice que el tamaño de la porción es muy importante: una pequeña diferencia en el tamaño de la porción puede hacer una gran diferencia en la cantidad de grasas y calorías. ¡Las probaditas también cuentan!

Recorra el salón, ayudando a los participantes donde sea necesario.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

5ª Parte: Conclusión y lista de tareas

Duración: 5 minutos

Tareas para la próxima semana

Notas



Refiera a los participantes a la hoja Tareas para la próxima semana en el cuaderno del participante.

Distribuya los Registros de comidas y actividades para la próxima semana. Ofrezca copias adicionales si es necesario.

Presente: Cada semana tendremos una lista de Tareas para hacer, que son cosas que necesitan realizar para la próxima sesión. Para la próxima semana escriban todo lo que comieron y tomaron todos los días en el Registro de comidas y actividades. Escriban:

- La hora
- Lo que comieron
- La cantidad

Por ahora, no se preocupen por las otras columnas y la sección de actividades.

Escriban su nombre y la fecha de hoy en la portada del registro. Este registro terminará la noche anterior a la próxima reunión. Traigan el registro de la Sesión 1 completado para la reunión de la próxima semana. Revisaré cada uno de ellos, escribiré comentarios y sugerencias y les devolveré los registros en la siguiente reunión.



Además, como hablaremos de las grasas y las calorías en los alimentos la próxima semana y durante todo este programa:

- Marquen con un círculo los alimentos o bebidas que consideren tienen el mayor contenido de grasas y calorías.
- Comiencen a medir la cantidad de los alimentos que

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la

- comen.
- Lean las etiquetas y usen tazas y cucharas medidoras para ayudar a calcular las cantidades que están comiendo. Les hablaré sobre cómo medir más detalladamente en las próximas semanas.

Conclusión

Notas

Resuma los puntos claves:

- El Programa Nacional de Prevención de la Diabetes se creó a partir del estudio de investigación del DPP que se diseñó para ayudar a las personas con alto riesgo a retrasar o prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.
- Este programa tiene dos objetivos: todos los participantes lograrán una pérdida de peso del 7% de su peso corporal inicial y llegarán a hacer 150 minutos de actividad física enérgica todas las semanas.
- Serán pesados en cada sesión que asistan y se espera que ustedes también monitoreen su peso, lo que comen, beben y prueban todos los días.
- Durante este programa tendrán mi ayuda y orientación, y la de los demás participantes, y se espera que cada uno de ustedes respete y apoye a los demás.
- Se espera que asistan a cada sesión, traigan a clase el cuaderno del participante y el Registro de comidas y actividades, y completen la lista de Tareas para hacer todas las semanas.
- ¡Estoy aquí para ayudarlos a alcanzar sus metas!

Presente: Hemos llegado al final de esta sesión. ¿Tienen alguna pregunta sobre lo presentado hoy?

Responda a cualquier pregunta o inquietud.

Sesión 1: Bienvenido al Programa Nacional de Prevención de la Diabetes

Agradezca a los participantes por asistir a la sesión.

Presente: La próxima semana veremos en más detalle qué alimentos contienen muchas grasas y calorías en la alimentación diaria.

Recuerden traer el cuaderno del participante y el Registro de comidas y actividades completo a la próxima sesión.

Despida al grupo.

Después de la sesión:

Antes de la próxima sesión, haga lo siguiente:

1. Utilice la Página de tareas y notas del entrenador de estilo de vida que se encuentra al final de esta guía, para tomar notas sobre la sesión. Considere:
 - a. Qué funcionó bien
 - b. Qué necesita hacer de otro modo en la próxima sesión
 - c. Con quién necesita hacer algún seguimiento
 - d. Información o ideas que requieran más investigación para la próxima sesión
 - e. Preocupaciones o problemas generales que propuso el grupo
2. Complete una gráfica de peso ¿Cómo me va? para cada participante. Incluya el peso inicial a partir del peso de hoy y la meta de peso (en libras enteras). Use la gráfica de muestra como plantilla.
3. Recopile la lista de responsabilidades básicas sugeridas por los participantes y haga copias para distribuir las la próxima sesión.

