

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Disfrute la comida saludable

Disfrute la comida saludable

Tema central de la sesión

Preparar comidas saludables que al mismo tiempo se puedan disfrutar forma parte del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes. Esta sesión enseña cómo tener comida saludable que los participantes puedan disfrutar.

Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar la sesión los participantes van a ser capaces de:

- ▶ Explicar cómo disfrutar comidas saludables.
- ▶ Explicar cómo escoger y cocinar comidas saludables.

Consejos prácticos

- ▶ Cuando tengan hambre, comiencen siempre por el líquido sin azúcar añadida y la fibra.
- ▶ Traten de modificar sus platos favoritos para que sean bajos en calorías, sin dejar de ser sabrosos.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” para esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas de registro del peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Opcional:

- Video: Al cocinar, ¿hierbas frescas o secas? Pág. 14.
- Proyector para que todos puedan ver el video.
- Acceso a Internet para obtener el video. Puede obtenerlo y grabarlo con anticipación si en el salón de la sesión no hay Internet.

Tareas del instructor

Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Guión del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma adecuada para conducir la sesión como, por ejemplo, en círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor del estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción”, según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

Programa

Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pesar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 6..... 10 min
- Objetivos..... Página 72 min
- Un enfoque saludable para comer..... Página 8..... 10 min
- Escoger alimentos saludable..... Página 10..... 10 min
- Dar gusto a los sentidos..... Página 12..... 18 min
- Planear para tener éxito..... Página 15.....5 min
- Resumen y cierre..... Página 16.....5 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Haga un resumen en la pizarra.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>▶ DECIR: ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo disfrutar la comida saludable.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a tener un estilo de vida saludable?</p>

<p>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p></p> <p>Escriba:</p> <p>¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Trate que todos participen.</p>	<p>► DECIR: Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____.</p> <p> CONVERSAR: Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p>Objetivos (2 minutos)</p>
	<p>► DECIR: Hoy vamos a charlar de cómo tener comida saludable y al mismo tiempo disfrutarla. Vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Disfrutar comidas saludables. ■ Escoger comidas saludables. <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Un enfoque saludable para comer (10 minutos)



Escriba:

Las respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Escriba las respuestas cortas.

Escriba:

En la pizarra o papelógrafo respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Escriba las respuestas cortas.

► **DECIR:** En el programa “PrevengaT2” no queremos eliminar el gusto de comer. Después de todo, comer es uno de los placeres de la vida. En cambio queremos darles las herramientas necesarias para que disfruten una dieta saludable que sea también deliciosa. Vamos a ver un ejemplo.

El miércoles, Antonio anduvo muy ocupado todo el día en el trabajo. No tuvo tiempo de almorzar y ni siquiera de comerse un refrigerio (*snack*). Cuando llegó a su casa tenía mucha, mucha hambre.

🗨 **CONVERSAR:** ¿Alguna vez han sentido mucha hambre como Antonio? ¿Cómo se sintieron?

Algunas respuestas pueden ser las siguientes: sin control, débil, tembloroso, de mal humor, confundido, ansioso, hambriento.

► **DIGA:** Como Antonio se sentía muy hambriento, en el camino a su casa pasó por la tienda y compró una bolsa de papitas fritas. Se comió rápidamente la mitad de la bolsa mientras estaba sentado en su carro.

🗨 **CONVERSAR:** ¿Han escogido algunas veces comida que no era saludable cuando tuvieron mucha hambre? ¿Cómo se sintieron después?

Algunas respuestas pueden ser: sentirse demasiado llenos, hinchados, culpables, enojados con ustedes mismos.

► **DIGA:** Pero a veces Antonio come aun cuando no tiene nada de hambre.

🗨 **CONVERSAR:** ¿Algunas veces han comido cuando no tenían hambre?

Notas al instructor	Un enfoque saludable para comer
<p>↙ ↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas cortas del grupo.</p> <p>↙ ↗ HACER: Hablen sobre esto brevemente.</p>	<p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Entretenerse cuando están aburridos. ■ Levantar el ánimo cuando están tristes. ■ Calmarse cuando están ansiosos. ■ Recordar el placer de comer cierto plato. ■ Porque sencillamente les gusta el sabor de algo. ■ Porque no quieren que se pierdan las sobras guardadas en el refrigerador. ■ Comer sin darse cuenta, al ver la televisión o hablar por teléfono, mientras van manejando el carro, etc. <p>▶ DECIR: Hablamos de comer cuando están muy hambrientos. También hablamos acerca de comer cuando no tienen hambre.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Cuál sería un enfoque más saludable para comer?</p> <p>RESPONDER: Comer solo cuando tengan hambre, pero no mucha hambre.</p> <p>▶ DECIR: Por favor revisen la sección llamada “Comer la cantidad apropiada”. Esta tiene una lista que los ayudará a seguir esta visión saludable para comer.</p> <p>🗨️ CONVERSAR: ¿Cuáles de estos consejos pueden aplicar ustedes?</p>

Notas al instructor	Escoger alimentos saludables (10 minutos)
<p>↗ HACER: Si es necesario, explique que la fibra es un tipo de carbohidrato que pasa por el cuerpo sin ser digerido en los intestinos, y que el cuerpo necesita de una variedad de vitaminas, minerales y proteínas para estar sanos.</p>  <p>Escriba: Las respuestas cortas del grupo.</p>	<p>▶ DECIR: El doctor le dijo a Antonio que él está en riesgo de tener diabetes tipo 2.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué tipo de alimentos debería escoger Antonio?</p> <p>RESPONDER: Alimentos que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Bajos en calorías, grasas y azúcar. ■ Altos en fibra y agua. ■ Altos en vitaminas, minerales y proteínas. <p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué tipo de alimentos debería evitar Antonio?</p> <p>RESPONDER: Alimentos que son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Altos en calorías y grasas. ■ Bajos en fibra y en agua. ■ Bajos en vitaminas, minerales y proteínas. <p>▶ PREGUNTAR: ¿Por qué ustedes deben escoger alimentos altos en fibra y líquido sin azúcar añadida?</p> <p>RESPONDER: Porque esos alimentos llenan el estómago y no tienen muchas calorías.</p>

Notas al instructor	Escoger alimentos saludables
<p>  HACER: Hable sobre esto brevemente. Explique por qué las opciones de la columna de la derecha son más saludables que las de la izquierda. </p> <p>  HACER: Permita que los participantes respondan. Preguntar si es necesario. </p> <p>  </p> <p> Escriba: Las respuestas cortas del grupo. </p>	<p>  DECIR: Además de ser baja en calorías, la fibra tiene otra ventaja: toma tiempo para digerirse. De esta manera ustedes se sienten llenos por más tiempo. ¿Alguna vez han comido una porción de papas fritas y después de una hora se sienten con hambre de nuevo? Esto es porque las papas fritas son bajas en fibra. </p> <p> Por favor revisen la sesión “Opciones saludables para prevenir el T2”. </p> <p>  CONVERSAR: ¿Pueden pensar en algunas otras opciones saludables para prevenir la diabetes? </p> <p>  DECIR: En estos días, Antonio trata de comer solamente cuando tiene hambre. Siempre mantiene verduras cortadas (mini zanahorias) en casa y en el trabajo. De esta manera, nunca se siente <u>demasiado</u> hambriento. </p>

Notas al instructor	Dar gusto a los sentidos (18 minutos)
<p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan.</p>  <p>Escriba:</p> <p>Las respuestas cortas del grupo.</p>	<p>▶ DECIR: Los alimentos no son solamente algo que llena el estómago. También son una fiesta para los sentidos.</p> <p>Antonio está preocupado porque piensa que su nueva dieta le impedirá disfrutar la comida. A él le encanta cocinar, pero no sabe mucho de comidas bajas en grasas y carbohidratos. Se imagina que va a tener que comer un montón de espinacas.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué tan importante creen ustedes que es disfrutar de lo que comen? ¿Podrían seguir con una forma de comer que no les gusta?</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Qué podemos hacer para disfrutar de opciones de alimentos saludables?</p> <p>Algunas respuestas <u>correctas</u> pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Aprendan nuevas técnicas y recetas de cocina en libros, artículos y videos. ■ Prueben nuevos estilos de cocina e ingredientes. ■ Compartan ideas y cocinen con los amigos y la familia. ■ Acentúen el sabor con hierbas (perejil, tomillo, orégano), especias (ají, chiles, canela, curry) y salsas (vinagreta, salsa de tomate y otras salsas). ■ Escojan quesos de sabor fuerte y bajos en grasas como el parmesano y el feta.

Notas al instructor

↗ **HACER:** Permita que los participantes respondan.



Escriba:

Las respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Si el grupo no dice ninguna, sugiera algunos ejemplos.

Dar gusto a los sentidos

- Asen/tuesten verduras/carne para sacarles sabor.
- Cocinen ligeramente las verduras como ejotes (vainitas o chauchas [*green beans*]) y brócoli para que queden crujientes y mantengan el color y el sabor.
- Escojan productos de buena calidad.
- Escojan productos con variedad de sabores, texturas, aromas y colores.
- Modifiquen los platos favoritos para hacerlos más saludables.

🗨 **CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunos de sus platos favoritos?

▶ **DECIR:** Uno de los platos favoritos de Antonio es el arroz con pollo, exactamente como lo preparaba su abuela. Por favor, saquen la hoja que dice “Cómo modificar las recetas”.

🗨 **CONVERSAR:** ¿De qué manera podría Antonio hacer que la receta de su abuela sea más saludable, sin sacrificar el sabor?

▶ **DECIR:** Pueden escribir estas ideas en la hoja mientras las vamos repasando.

Algunos ejemplos pueden ser:

- Usar pechuga de pollo sin piel.
- Usar arroz integral.
- Añadir verduras como zanahoria, arvejas, ejotes, habichuelas y pimentón rojo.

Notas al instructor	Dar gusto a los sentidos
<p>.....</p> <p>ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>.....</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Añadir sabor con tomates triturados. ■ Hornear, asar a la parrilla, rostizar o poner a hervir el pollo. ■ Usar caldo de pollo sin grasa. <p>▶ DECIR: Eso me suena bastante sabroso. Creo que a Antonio también le gustaría.</p> <p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>▶ DECIR: Vamos a ver cómo un chef (cocinero) prepara sabrosas comidas que son saludables.</p> <p>↗ HACER: Ver el video “Al cocinar, ¿hierbas frescas o secas? Su guía definitiva para su mejor elección”. https://www.youtube.com/watch?v=ycFokXKM1LQ</p> <p>.....</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p> HACER: Deles a los participantes unos minutos para actualizar sus planes de acción.</p>	<p>► DECIR: Por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción”. Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden incluir lo que funcionó bien y lo que no funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. También anoten lo que hablamos hoy sobre disfrutar su dieta y bajar calorías, grasas y azúcar.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. <p> CONVERSAR: ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p> HACER: Atienda las preguntas y dudas.</p> <p>TAREA:</p> <p>Hacer una de sus recetas favoritas de forma saludable, la hoja de “Cómo modificar las recetas”</p> <p>Leer sección “Comer la cantidad apropiada”</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo disfrutar de una comida saludable mediante tres cosas:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Disfrutar comidas saludables. ■ Escoger comidas saludables. ■ Cómo tener una comida saludable que uno pueda disfrutar. <p> CONVERSAR: ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hablamos hoy?</p> <p>▶ DECIR: Hoy trabajamos juntos para modificar la receta de arroz con pollo de Antonio. Durante la semana próxima, me gustaría que ustedes hicieran cambios en sus propias recetas.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
	<p>Escojan una de sus recetas favoritas. Busquen formas de hacerla más saludable. Pueden usar la hoja de “Cómo modificar las recetas” como modelo. Luego traigan una copia de su receta antigua y su receta nueva para compartirlas con nosotros la próxima semana.</p> <p>También me gustaría que lean la sección “Comer la cantidad apropiada” de su “Guía del participante”. Marquen los consejos que les gustaría seguir.</p> <p>► DECIR: La próxima sesión vamos a hablar de las cosas que hicieron en sus casas. También vamos a hablar sobre cómo les fue con su elección de alimentos saludables y vamos a ver si los disfrutaron.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p>La sesión ha terminado.</p>