PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Manual del instructor de estilo de vida

Coma bien para prevenir el T2

Coma bien para prevenir el T2

Tema central de la sesión

Comer bien no se trata simplemente de reducir las calorías o la grasa, como se ha creído, sino de seguir un patrón saludable de alimentación. Comer bien es una parte importante del programa "Prevenga el T2" para prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2.

Objetivos de aprendizaje del participante

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

- Explicar cómo el comer más saludablemente los ayudará a lograr sus metas de bajar de peso.
- Demostrar cómo leer las etiquetas de los alimentos con el fin de escoger comidas saludables.
- Demostrar cómo elegir tipos de comidas más saludables.
- Demostrar cómo disminuir el tamaño de las porciones de comida para lograr sus metas de pérdida de peso.
- Establecer metas para comer más saludablemente y cómo planear acciones para lograr esas metas.

Consejos prácticos

- Esta semana, cuando vayan de compras lean las etiquetas de los alimentos envasados o empacados que compren.
- En cada comida, fíjense en que la mitad de su plato esté lleno de verduras.
- No tienen que cambiar todo lo que comen de una vez. Traten de hacer un cambio a la vez como, por ejemplo, reducir el tamaño de las porciones; más adelante, cuando eso se les haya vuelto una rutina, van a poder hacer más cambios.

Lista de materiales

Usted va a necesitar:

- ☐ La "Guía del participante" de 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 en blanco del registro de 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, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

Optional:

- ☐ Bandeja con verduras cortadas en trozos pequeños, con una salsa baja en azúcar y grasas.
- ☐ Bandeja con tortillas de maíz horneadas y salsa.
- ☐ Bandeja con frutas cortadas en trozos pequeños.

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 y suministros necesarios.
- ☐ Revise el "Manual 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 que permita el intercambio de ideas, como un 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 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.
- ☐ Dé a los participantes las hojas en blanco del registro de actividad física, peso y "Mi plan de acción" según sea necesario.
- ☐ Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre según sea necesario.

Luego de la 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.....5 min
- ☐ Objetivos..... Página 7 ..... 2 min
- ☐ ¿Cómo el comer bien ayuda a bajar de peso?..... Pagina 8….....5 min
- ☐ Beneficios y ¿cómo leer las etiquetas de los alimentos?..... Página 10..... ..... 15 min
- ☐ ¿Cómo usar "Mi plato"?.....Página 14 ..... 10 min
- ☐ ¿Cómo comer el tipo correcto de comida?.....Página 15..... 12 min
- ☐ Comprar para comer bien.....Página 24 ..... 3 min
- ☐ Planear para tener éxito..... Página 25 ..... 5 min
- ☐ Resumen y cierre..... Página 26 ..... 3 min

Total: 60 minutos

Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (5 minutos)
Escriba: ¿Cómo les fue? **HACER:** Haga un resumen en la pizarra o papelógrafo. **HACER**: Deje que los participantes respondan. **HACER:** Trate que cada participante cuente su experiencia.	► **DECIR:** ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa "Prevenga el T2", un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Hoy vamos a hablar de comer bien para prevenir la diabetes tipo 2. 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. La sesión pasada hablamos de_____. Ustedes aprendieron que de_____. [Llenar espacios en blanco]. **CONVERSAR:** ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable? ► **DECIR:** Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de "Mi plan de acción". En particular, me gustaría saber cómo les fue con _____. **CONVERSAR:** Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron, qué les funcionó y que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.

Notas al instructor	Objetivos (2 minutos)
	► **DECIR:** Hoy vamos a charlar sobre cómo reducir el riesgo de tener diabetes al tomar decisiones saludables sobre lo que comen y beben. Vamos a charlar de: ■ Cómo el comer bien los puede ayudar a bajar de peso. ■ Cómo leer y entender las etiquetas de los alimentos para ayudarlos a llevar un registro de lo que comen y beben. ■ Cómo elegir tipos de comidas saludables. ■ Cómo escoger porciones adecuadas de comida. ■ Metas para comer de manera saludable. Al final de la sesión, van a repasar su hoja de "Mi plan de acción" y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.

Notas al instructor	¿Cómo el comer bien ayuda a bajar de peso? (5 minutos)
Escriba: Porciones: ■ Más = subir ■ Lo mismo = mantener ■ Menos = bajar	► **DECIR:** Vamos a comenzar hablando sobre la relación que hay entre lo que ustedes comen y su peso. Una manera importante de bajar de peso es reducir el tamaño de las porciones. Ustedes pueden pensar: "Pero si como menos, voy a tener hambre". ► **PREGUNTAR:** ¿Saben lo que es la fibra? **RESPONDER:** La fibra es un tipo de carbohidrato que hay en algunos alimentos y que pasa por el cuerpo sin digerir. ► **PREGUNTAR:** ¿Y por qué es bueno escoger alimentos ricos en fibra? **RESPONDER**: Los alimentos ricos en fibra (como las verduras) y los líquidos no azucarados son sus amigos porque llenan y quitan el hambre. Y si ustedes escogen bien, pueden comer fibra y líquidos no azucarados sin agregar comidas que no son saludables. ► **PREGUNTAR:** ¿Por qué quieren elegir alimentos con un alto contenido de vitaminas, minerales y proteínas?

Notas al instructor	¿Cómo el comer bien ayuda a bajar de peso?
	► **PREGUNTAR:** ¿Por qué quieren elegir alimentos con un alto contenido de vitaminas, minerales y proteínas? **RESPONDER:** Su cuerpo los necesita para estar sano. Y muchos de nosotros no consumimos suficientes de ellos. ► **PREGUNTAR:** ¿Para prevenir la diabetes, qué tipos de alimentos necesita limitar? **RESPONDER**: Los alimentos que son: ■ Altos en calorías y grasas, en especial la grasa saturada (cortes de carne con grasa, alimentos fritos, leche entera y productos hechos con leche entera, pasteles, dulces, galletas dulces o saladas y tartas, aderezos para ensaladas, manteca animal o vegetal, margarina en barra y crema no láctea en polvo), y el azúcar. ■ Bajos en fibra y agua. ■ Bajos en vitaminas, minerales y proteínas.

Notas al instructor	Beneficios y ¿ cómo leer las etiquetas de los alimentos? (15 minutos)
Escriba: Etiquetas	► **DECIR:** Con el registro de lo que comen y beben, ustedes han empezado a saber la cantidad de calorías que consumen cada día. Para bajar de peso necesitarán quemar más calorías de las que comen con la actividad física, o reducir las calorías de los alimentos que comen y beben. Leer las etiquetas de los alimentos los puede ayudar a lograr esto. Estas etiquetas les van a permitir ver cuántas calorías hay realmente en los alimentos que comen y beben. Vamos a dedicar unos minutos a hablar sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos.
ACTIVIDAD OPCIONAL **HACER:** Pida a los participantes que vean la muestra de etiquetas con datos de nutrición en la "Guía del participante".	**ACTIVIDAD OPCIONAL** ► **DECIR:** Los productos empacados o envasados son fáciles para llevar un control de calorías. Hay mucha información en estas etiquetas. Pero no es tan difícil como ustedes piensan. Vamos a practicar juntos cómo leerlas. Primero, ¿a qué datos se les debe prestar atención? (Mostrar imagen).

Beneficios y ¿ cómo leer las etiquetas de los alimentos?

Cuando ustedes buscan los datos de nutrición en las etiquetas deben mirar el tamaño de la ración y luego en su plato, mirar el tamaño de su porción. **Una porción** es la cantidad de alimentos que ustedes deciden consumir. Es decir, es lo que uno se sirve en el plato. **Una ración** es la cantidad de esa comida que aparece en las etiquetas de los alimentos, es lo que los fabricantes de comida deciden poner en el envase para describir sus productos, y es diferente para cada producto.

1. El tamaño de las raciones
2. El número de raciones en el paquete o envase. Las raciones por lo general vienen escritas en unidades, tales como el número de tazas, onzas o gramos. La información en la etiqueta se refiere a la ración, y NO a todo lo que contiene el envase o paquete.

Notas al instructor	Beneficios y ¿ cómo leer las etiquetas de los alimentos?
Muchas compañías de alimentos hacen que las raciones de su producto sean pequeñas para que parezca que su producto es más saludable de lo que es en realidad.	► **DECIR:** Presten atención al tamaño de las raciones, especialmente a cuántas raciones hay en el paquete de alimentos. Entonces, pregúntense ¿cuántas raciones estoy consumiendo? (Por ejemplo, media ración, 1 ración, o más). Es importante darse cuenta que muchos envases contienen más de una ración.
Los porcentajes diarios se basan en una dieta de 2000 calorías al día. Si ustedes consumen menos de 2000 calorías al día, tendrán que ajustar esos porcentajes.	► **DECIR:** Primero, hay que prestar mucha atención a la cantidad de calorías por ración. Recuerden, las calorías que ustedes realmente consumen dependen de la cantidad de raciones que coman o beban. Segundo, ustedes van a ver en la etiqueta un número que muestra cuántas de esas calorías se derivan de las grasas. Los expertos dicen que durante un día solamente el 30% de las calorías que consumimos deben provenir de grasas. Esto significa que hay que limitar la grasa total a no más de 45-50 gramos al día. Tercero, la siguiente sección de la etiqueta muestra los porcentajes diarios de colesterol, sodio, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales. Estos valores nos dicen la dosis o cantidad diaria recomendada, o qué porcentaje diario de nutrientes necesarios hay en cada ración. ¡Tengan presente que prácticamente para perder peso, muy pocos o ninguno de ustedes va a tener una dieta de 2000 calorías al día!

Notas al instructor	Beneficios y ¿ cómo leer las etiquetas de los alimentos?
	Con estos datos en mente, vamos a practicar cómo leer algunas etiquetas de los alimentos que comemos y bebemos. ► **DECIR:** He traído unos paquetes de alimentos y algunos de ustedes también trajeron otros. ¡Vamos a sacarlos para practicar cómo se leen las etiquetas!
ACTIVIDAD **HACER:** Dígales a los participantes que observen las etiquetas en los paquetes disponibles. Asegúrese de tener algunas adicionales para mostrar. Estas podrían ser salsa de tomate, mantequilla de cacahuate o maní, papitas fritas, pan, barra de chocolate y refrescos o sodas. Permita que las personas del grupo se turnen para leer las etiquetas en los paquetes.	**ACTIVIDAD** **CONVERSAR:** ■ ¿Cuántas raciones hay en cada paquete? ■ Cuando ustedes compran este producto, ¿cuántas raciones comen normalmente? ■ ¿Cuántas calorías hay en una sola ración? ¿Y cuántas calorías serían si ustedes consumieran más de una ración? ¿Y más o menos cuántas calorías están consumiendo ustedes cuando comen o beben todo lo que hay en el envase de este producto? ■ ¿Cuántas de las calorías vienen de las grasas? ■ ¿Cuántos de ustedes se lo pensarían dos veces antes de comprar un producto, sabiendo cuántas calorías hay en una sola ración?

Notas al instructor	¿Cómo usar “Mi plato”? (10 minutos)
HACER: Dele un plato de papel a cada persona. Reparta suficientes marcadores (lápices, plumas o bolígrafos).	► **DECIR:** Por favor, copien esta imagen. Fíjense que los dos lados de la rueda no son exactamente iguales. No se preocupen si la copia no les sale perfecta. ¡Esta no es una clase de dibujo! **CONVERSAR:** ¿Alguien sabe qué es lo que acabo de dibujar? ► **DECIR:** Esta es la guía de alimentos “Mi plato”. La creó el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. “Mi plato” muestra qué cantidad de cada grupo de alimentos necesitamos comer cada día, en cada una de las comidas, para tener energía y estar sanos.

Notas al instructor

Dibuje:

Dibuje las líneas del diagrama de "Mi plato".

Escriba:

Escriba "granos y alimentos con almidón," "verduras sin almidón", "alimentos con proteínas, "frutas", "lácteos" y "bebidas" en el diagrama de "Mi plato".

HACER: Hable sobre los alimentos que componen cada parte de "Mi plato".

¿Cómo comer el tipo correcto de comida? (12 minutos)

► **DECIR**: Vamos a practicar estas ideas. Por favor vean en su "Guía del participante" la sección "Mi plato". Esta figura muestra una comida saludable para personas que están en riesgo de diabetes. Se basa en la idea de "crear su plato" de la Asociación Americana de la Diabetes.

Como pueden ver, ustedes van a querer que:

- La mitad de su plato tenga verduras sin almidón (bajos o con muy poca cantidad de carbohidratos). Ejemplos: verduras de hojas verdes, brócoli, coliflor, espinacas, pimientos, zanahorias, tomate, pepino. Cuantas más verduras y más variadas, mejor.
- La cuarta parte debería ser de granos, cereales y otros alimentos con almidón (tienen mucha cantidad de carbohidratos). Ejemplos: arroz integral, pan de trigo integral, avena, pasta integral, batata (camote), chícharos (arvejas). Limite el consumo de azúcar y cereales refinados.
- Otra cuarta parte debe ser de alimentos con proteínas. Ejemplos: pescado, pollo, pavo, carne de res sin grasa, puerco, huevos, lentejas, frijoles y productos de soja como el tofu.

Notas al instructor	¿Cómo comer el tipo correcto de comida?
	Ustedes también pueden consumir: ■ Una cantidad pequeña de leche y sus derivados, llamados “lácteos”, como el yogur. ■ Una cantidad pequeña de fruta. ■ Una bebida sin o con pocas calorías. Estas comidas se muestran al lado del plato. ► **DECIR**: Ahora tienen su propia copia de “Mi plato”. Recuerden que es solo una guía. Les da una idea general de cuánto necesitan comer de cada grupo de alimentos en cada una de las comidas del día.

Notas al instructor	¿Cómo comer el tipo correcto de comida?
Escriba: Algunas breves respuestas del grupo. Si los participantes muestran interés, dígales que la mayoría de las verduras contienen muy poca grasa y muy pocos carbohidratos y azúcar y son, sin embargo, altas en fibra y llenas de agua. Pueden comerlas en la cantidad que quieran.	► **DECIR:** Vamos a hablar de varios tipos de alimentos. Vamos a comenzar con las verduras sin almidón. Estas contienen mucha fibra y llenan bastante. Algunas, como el tomate, la calabaza y el pepino, también están llenas de líquido. Las verduras sin almidón ocupan la mitad de "Mi plato", la parte más grande. Las verduras congeladas son tan buenas como las frescas. Si usan verduras en lata recuerden: ■ Escurran los líquidos y tírenlos a la basura. ■ Enjuaguen las verduras y escúrranlas. **CONVERSAR**: ¿Qué ejemplos de verduras sin almidón conocen? ► **DECIR:** Las verduras que no tienen almidón son la lechuga, el repollo (col), tomate, pimentón, brócoli, espinaca, pepino, acelga, cebolla, hongos, espárragos. Otras verduras tienen mucho almidón: papas, batatas (camotes), zanahorias, frijoles, remolacha (betarraga), malanga, maíz, chícharos (arvejas), nabos y calabaza. Así que es bueno que limiten la cantidad de estas que coman.

Notas al instructor	¿Cómo comer el tipo correcto de comida?
ACTIVIDAD OPCIONAL **HACER:** Reparta al grupo ejemplos de aderezos con poca grasa y poca azúcar (salsa, crema de frijoles) y pan pita.	**ACTIVIDAD OPCIONAL** ► **DECIR:** La manera de cocinar las verduras también importa. **CONVERSAR:** ¿Cómo podemos cocinar las verduras sin añadir grasas? (Ejemplos: al vapor, a la parrilla, asadas, salteadas o sofritas en un poco de aceite) ¡También pueden comerse crudas y son muy sabrosas! ► **DECIR:** También es importante pensar en lo que les ponen a sus verduras. Recuerden, si usan verduras en lata usen hierbas y especias para sazonarlas en lugar de sal o mantequilla. **CONVERSAR:** ¿Qué aderezos y salsas tienen poca grasa y poco o nada de azúcar? (Ejemplos: jugo de limón, vinagre; hierbas como perejil, albahaca, menta, tomillo; especias como pimienta, ajo y cebolla en polvo; salsa con jitomate, ajo, cebolla y chile; yogur descremado sin azúcar). ► **DECIR:** El aderezo que le estamos mostrando al grupo tiene poca grasa y poca azúcar. **CONVERSAR:** ¿Les gustó el aderezo (salsa)? ► **DECIR:** Entre los alimentos que llamamos granos están los cereales como trigo, arroz, avena, maíz o cebada. Los hay integrales o refinados. Los granos ocupan una cuarta parte de “Mi plato”.

Notas al instructor	¿Cómo comer el tipo correcto de comida?
Escriba: Algunas breves respuestas del grupo. Si los participantes están interesados, mencione que los granos tienen poca grasa y poca azúcar. Algunos granos son mejores que otros. El pan integral es bueno, pero no el pan dulce ni las galletas dulces, porque tienen azúcar añadida.	**CONVERSAR:** ¿Qué granos les gustan más a ustedes? ► **DECIR:** Es muy bueno que al menos la mitad de los granos que coman sean enteros o integrales. Busquen pan de trigo integral, arroz integral (que tiene cáscara), tortilla de maíz o de trigo integral, pasta integral y avena en hojuelas. ► **DECIR:** También es importante pensar en lo que les ponen a los productos de grano que ustedes comen, por ejemplo al arroz o a la pasta. **CONVERSAR:** ¿Cuáles condimentos y salsas tienen poca grasa y poca azúcar? (Ejemplos: salsas con chile, salsa de tomate estilo italiano, salsa ranchera, salsa verde, salsa fresca). ► **DECIR:** La crema de frijoles con pan pita integral (mostrar la crema y el pan pita en trozos) tiene fibra, pocos carbohidratos y casi no tiene grasa. Si le ponemos encima salsa fresca, ¡será un plato delicioso!). **CONVERSAR:** ¿Qué tal les pareció el sabor de la crema de frijoles con salsa? ¿Les gustó? ¿Quedaron con hambre o están llenos?

Notas al instructor	¿Cómo comer el tipo correcto de comida?
Si los participantes están interesados, mencione que los alimentos con proteínas son altos en proteínas, pero varían en la cantidad de calorías. Son bajos en azúcar, pero también son bajos en fibra y agua. **Escriba:** Algunas breves respuestas del grupo.	► **DECIR:** Vamos a hablar de los alimentos con proteínas. Estos ocupan una cuarta parte de "Mi plato". Los alimentos que tienen proteínas son, por supuesto, la carne de res, el pollo, el pavo, el puerco, los pescados y los huevos. Pero también tienen proteínas los quesos, algunos granos que tienen mucha fibra, como los frijoles, los chícharos (arvejas), las nueces y las semillas. **CONVERSAR:** ¿Qué alimentos con proteínas les gustan más? ► **DECIR:** Los frijoles y chícharos (arvejas) son una buena opción 2 o 3 veces por semana. Tienen poca grasa, pero mucha fibra. La crema que probaron con el pan pita, además de frijoles rojos, se hizo sin aceite, pero se le añadió una pequeña cantidad de salsa fresca y la hicimos más rica y más saludable. Las nueces y semillas tienen mucha grasa. Es una grasa saludable, pero en cantidades grandes también pueden causar aumento de peso. Así que hay que comer las nueces y semillas con moderación. La grasa animal es mala para el corazón. Coman carne magra, es decir, sin grasa. Quítenle toda la piel y la grasa al pollo y al pavo. Elijan los pescados, que son alimentos buenos para su salud y tienen menos calorías que la carne, el pollo y el puerco. Si usan carne en lata, recuerden: ■ Enfríen la carne antes de abrir la lata, porque la grasa se endurecerá y será más fácil de quitar. ■ Vacíen los jugos de la carne en lata y enjuáguenla con agua corriente para eliminar el exceso de grasa.

Notas al instructor	¿Cómo comer el tipo correcto de comida?
Escriba: Algunas breves respuestas del grupo.	▶ **DECIR:** La manera de cocinar los alimentos con proteínas también es importante. **CONVERSAR:** ¿De qué manera se pueden cocinar los alimentos que tienen proteínas sin añadir mucha grasa? (Ejemplos: usar aceite en aerosol [spray] para cocinar los huevos o la carne, cocinar sin manteca, cocinar a la parrilla, al vapor, asar o saltear en muy poco aceite). ▶ **DECIR:** También es importante pensar lo que se le pone a los alimentos que tienen proteínas. **CONVERSAR:** ¿Qué condimentos y salsas tienen poca grasa y poca azúcar? (Ejemplos: salsas de verduras, chile, jugo de limón, vinagre, hierbas, especias). ▶ **DECIR:** Los productos lácteos incluyen la leche, el queso y el yogur. Busquen la leche descremada y los quesos con poca grasa. Aléjense de los helados y del yogur con azúcar y otros sabores añadidos. **CONVERSAR:** ¿Qué les gusta más: la leche, el queso o el yogur? ▶ **DECIR:** A mucha gente le parece difícil comer verduras y frutas. Vamos a trabajar juntos esas dificultades. ▶ **DECIR:** Las verduras tienen mucho líquido y fibra y ayudan a sentirse lleno. Las frutas son importantes en la nutrición, pero también pueden causar aumento de peso. Recomendamos comer una fruta pequeña por comida. **CONVERSAR**: ¿Qué frutas les gustan más a ustedes?

Notas al instructor

Si los participantes están interesados, mencione que las frutas son bajas en calorías y que proporcionan vitaminas y minerales. Están llenas de fibra y agua, pero son más altas en azúcar que las verdura

Escriba:

Crear una tabla para escribir retos y soluciones.

Reto	Soluciones

Escriba:

Algunas breves respuestas del grupo.

¿Cómo comer el tipo correcto de comida?

► **DECIR:** Eviten frutas enlatadas en almíbar, con azúcar añadida, y también frutas secas (deshidratadas) porque tienen mucha azúcar. Si solo tienen acceso a frutas en latas, recuerden escurrir los líquidos y tirarlos a la basura. Enjuaguen las frutas y escúrranlas.

El jugo 100% de fruta está bien, pero tiene poca fibra y no llena tanto como la fruta entera. Limiten la cantidad a media taza de jugo por comida.

CONVERSAR: ¿Por qué a ustedes se les hace difícil comer más verduras y frutas?

HACER: Escriba en la pizarra o papelógrafo los retos que el grupo identifique.

CONVERSAR: Ahora, ¿cómo podemos solucionar estas dificultades?

► **DECIR:** Pueden usar esta hoja para empezar a encontrar varias formas de enfrentarlos, pero no tienen que limitarse a esta hoja.

¿Cómo pueden superar estas dificultades y agregar más verduras y frutas a sus comidas?

Notas al instructor

HACER: Si el lugar donde realiza la actividad lo permite, ofrezca a los participantes una bandeja de frutas con un aderezo bajo en azúcar y grasa, como el yogur natural descremado.

Permita que los participantes respondan. Preguntar si es necesario. Escriba las respuestas correctas.

Si los participantes están interesados, les puede decir que los alimentos dulces y grasos son altos en calorías. La mayoría de ellos son bajos en vitaminas, minerales y proteínas, y a menudo son bajos en fibra. Además, los alimentos dulces son altos en azúcar.

¿Cómo comer el tipo correcto de comida?

ACTIVIDAD OPCIONAL

▶ **DECIR:** Este aderezo es bajo en azúcar y grasa.

CONVERSAR: ¿Qué tal les pareció el sabor de las frutas con aderezo? ¿Les gustó? ¿Quedaron con hambre o están llenos?

CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas bebidas saludables?

Algunas respuestas correctas pueden incluir agua, agua con gas y café sin azúcar.

▶ **DECIR:** Ahora vamos a ver el folleto llamado “Tipos de comida para evitar en su plato”. Los alimentos dulces y grasos son malos para usted, así que trate de evitarlos.

CONVERSAR: ¿Cuáles son algunos alimentos dulces?

Algunas respuestas pueden incluir dulces, galletas y azúcar.

CONVERSAR: ¿Cuáles son algunos alimentos altos en grasa?

Algunas respuestas pueden incluir la manteca de cerdo, tocino y queso con toda la grasa.

Notas al instructor	Comprar para comer bien (3 minutos)
HACER: Permita que los participantes respondan. Reafirme las respuestas de todos, pero resalte las que considere más importantes. Aliente a los participantes a que compartan su forma de hacer compras de comida saludable, sobre todo en sitios donde la organización de la tienda es diferente. **HACER:** Permita que los participantes respondan. Tenga preparada una lista de recursos en su zona para compartir con los participantes. Incluya información acerca de comedores públicos (en centros de la comunidad y en iglesias), así como de mercados de agricultores, mercados públicos, servicios donde se puede llamar o pedir *en línea* para que envíen comida a domicilio.	▶ **DECIR:** Para comer lo que es mejor para prevenir la diabetes, es importante pensar por adelantado dónde van a comprar los alimentos. Muchas personas hacen sus compras en tiendas pequeñas. **CONVERSAR:** ¿Cuántas personas compran su comida en tiendas pequeñas (como farmacias, abastos, tiendas de descuento o de a dólar? **CONVERSAR:** ¿Cómo está organizada la comida en este tipo de tiendas? ¿Qué pueden hacer para que comprar su comida saludable sea más fácil? **CONVERSAR:** ¿Qué se puede hacer en los lugares donde no hay un sitio específico para comprar la comida? ¿Qué harían ustedes? ¿Alguien tiene consejos específicos para nuestra área (barrio, pueblo, zona)?

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
	► **DECIR:** Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al intentar hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre comer bien para prevenir el T2. Al actualizar su plan recuerden mantenerlo: ■ Realista. ■ Realizable. ■ Específico. ■ Flexible. ■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar. ■ Divertido. **CONVERSAR:** ¿Quieren hacer algunos cambios? **HACER:** Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.

Notas al instructor	Resumen y cierre (3 minutos)
HACER: Responda las preguntas e inquietudes.	► **DECIR:** Ya llegamos al final de nuestra sesión. Hoy estuvimos charlando de: ■ Cómo el comer bien los puede ayudar a perder peso. Las formas de hacerlo son: ▪ Cambiar alimentos no saludables por alimentos que sean mejores para su salud. ▪ Utilizar menos grasa para cocinar o aderezar. ▪ Comer menos raciones o más pequeñas. ■ Saber leer las etiquetas de los alimentos es una habilidad muy importante. ▪ Presten atención al tamaño de las raciones y a la cantidad de calorías por ración. ■ Cómo usar "Mi plato" para aprender a comer el tipo de comida correcto. ▪ Es mejor que la mitad de lo que coman sean verduras; una cuarta parte de granos y otra cuarta parte de proteínas. ■ Cómo comer la cantidad correcta de comida. Para esto se necesita medir, pesar o por lo menos aprender a calcular al ojo. ► **DECIR:** ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que vimos hoy? ► **DECIR:** Me gustaría que la próxima semana pensaran en cómo hacer más saludables sus hábitos de alimentación. Fíjense en un área durante la semana. Hagan planes para hacer 3 pequeños cambios en esa área y escríbanlos en su plan de acción.

Notas al instructor	Resumen y cierre
Escriba: Tarea: Leer el material. Marcar los consejos que quieran seguir.	► **DECIR:** Revisen las páginas 5 a 8 y 9 a 10 de su "Guía del participante". Escriban cada producto que coman y beban al menos durante 3 días. Anoten las calorías que aparezcan en las etiquetas de los productos empacados que ustedes coman y beban al menos durante 3 días. Por favor, los invito a leer estas páginas. Marquen los consejos que quieran seguir de los que aparecen allí. La próxima sesión vamos a hablar de_____. También vamos a hablar sobre cómo les fue con_____. [Llenar espacios en blanco]. Gracias por venir a esta sesión del programa "Prevenga el T2". Recuerden traer la "Guía del participante" y su hoja de "Mi plan de acción" a la próxima sesión. **La sesión ha terminado.**