

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



Manual del instructor de estilo de vida

Compre y cocine alimentos para prevenir el T2

Compre y cocine alimentos para prevenir el T2

Tema central de la sesión

Comprar y cocinar alimentos saludables es una parte del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).

Esta sesión enseña a los participantes cómo comprar y cocinar alimentos saludables para alcanzar un estilo de vida saludable.

Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Identificar los alimentos saludables que pueden comprar y luego cocinar.
- ▶ Explicar cómo comprar alimentos saludables.
- ▶ Explicar cómo cocinar alimentos de forma más saludable.

Consejos prácticos

- ▶ Entérense de las ofertas en tiendas locales de comida. Revisen el periódico local o busquen la información en Internet.
- ▶ Los puestos de frutas y verduras también son una buena opción. Cuando tengan tiempo libre, corten o piquen algunas verduras. Guárdenlas en el refrigerador.
- ▶ Divídanlas en porciones para comer como refrigerios (*snacks*) y guárdenlas en envases o recipientes.

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.
- Folletos de ofertas de tiendas locales de alimentos.

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 intercambiar ideas 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 pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 6..... 10 min
- Objetivos..... Página 7..... 2 min
- Alimentos saludables: Un repaso..... Página 8..... 8 min
- ¿Cómo comprar alimentos saludables?..... Página 10..... 15 min
- ¿Cómo cocinar alimentos de forma saludable?..... Página 14..... 15 min
- Planear para tener éxito..... Página 16..... 5 min
- Resumen y cierre..... Página 17..... 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 o papelógrafo.</p> <p></p> <p>Escriba: ¿Cómo les fue?</p> <p> HACER: Deje que los participantes respondan.</p>	<p>► DECIR: ¡Bienvenido todos! Esta es la sesión _____ del programa “PrevengaT2, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar sobre cómo comprar y cocinar 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 puede ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</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>Notas al instructor</p>	<p>Bienvenida y repaso</p>
<p>↗ HACER: Trate que todos participen.</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: Comprar y cocinar alimentos saludables puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. Hoy vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Alimentos saludables. ■ ¿Cómo <u>comprar</u> alimentos saludables? ■ ¿Cómo <u>cocinar</u> alimentos de forma saludable? <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>

Notas al instructor



Escriba:

- Bajos en calorías, carbohidratos, grasas y sal
- Altos en fibra y agua
- Variedad de nutrientes

Alimentos saludables: Un repaso (8 minutos)

- ▶ **DECIR:** Para empezar la charla de hoy, vamos a hacer un breve repaso de lo que son los alimentos saludables.
- ▶ **PREGUNTAR:** ¿Qué tipos de alimentos son saludables?
RESPONDER: Alimentos que son:
 - Bajos en calorías, carbohidratos, grasas (especialmente grasas que son sólidas a temperatura ambiente) y azúcar.
 - Altos en fibra y agua.
 - Altos en vitaminas, minerales y proteínas.
- ▶ **PREGUNTAR:** ¿Y qué alimentos deben ustedes limitar?
RESPONDER: Se deben limitar los alimentos que son:
 - Altos en calorías, grasas y azúcar
 - Bajos en fibra y agua
 - Bajos en vitaminas, minerales y proteínas
- ▶ **DECIR:** ¿Recuerdan “Mi plato”? Repasemos lo que es un plato saludable.
- ▶ **PREGUNTAR:** ¿Qué grupo de alimentos ocupa la mitad de “Mi plato”?
RESPONDER: Verduras sin almidón.

Notas al instructor	Alimentos saludables: Un repaso
	<p>▶ PREGUNTAR: ¿Qué grupo de alimentos ocupa una cuarta parte de su plato?</p> <p>RESPONDER: Los granos y alimentos con almidón.</p> <p>▶ PREGUNTAR: ¿Y cuál grupo de alimentos ocupa el último cuarto de de “Mi plato”?</p> <p>RESPONDER: Los alimentos con proteínas.</p> <p>▶ DECIR: Recuerden que ustedes también pueden consumir:</p> <ul style="list-style-type: none">■ Una pequeña cantidad de productos lácteos.■ Una pequeña cantidad de fruta.■ Una bebida baja en calorías o sin calorías. <p>↗ HACER: Refiera a los participantes revisar el Módulo “Comer bien para prevenir el T2”</p>

Notas al instructor	¿Cómo comprar alimentos saludables? (15 minutos)
<p> HACER: Deje que los participantes respondan. Preguntar si es necesario.</p> <p></p> <p>Escriba: Ideas aportadas por el grupo.</p> <p>Escriba: Ideas proporcionadas por el grupo.</p>	<p>► DECIR: Ahora que hemos revisado lo que es la comida saludable, vamos a hablar sobre cómo comprar alimentos saludables. Primero, vamos a ver un ejemplo.</p> <p>La madre de Alberto tiene diabetes tipo 2. Él quiere evitar tenerla así que está tratando de comer de manera saludable. Cuando Alberto va a una tienda de alimentos saludables, encuentra que los precios son demasiado altos para su presupuesto. Alberto le pregunta a su madre cómo hace ella para comprar alimentos saludables con su presupuesto.</p> <p>Ustedes pueden comprar comida saludable sin gastar mucho tiempo o dinero. Para sacar el máximo provecho de sus compras, es una buena idea prepararse bien.</p> <p> CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas medidas que se pueden tomar antes de ir de compras y que pueden ahorrar tiempo y dinero?</p>

Notas al instructor

¿Cómo comprar alimentos saludables?

Algunas respuestas pueden incluir:

- Infórmense sobre las ventas en las tiendas de comestibles locales. Revisen el periódico local o busquen en Internet. Los puestos de agricultores pueden ser también una buena opción.
- Si la tienda que les gusta ofrece una tarjeta de descuento, obtengan una.
- Reúnan cupones. Búsquenlos en Internet, en el correo y en el periódico local.
- Busquen recetas en línea, en libros y en revistas. O intercambien ideas con sus amigos y familiares.
- Planeen sus comidas y refrigerios (*snacks*) para la semana. Piensen en las ofertas, cupones y recetas que desean probar. Tengan en cuenta también los eventos especiales de la semana.
- Averigüen qué productos ya tienen en la despensa y en el refrigerador.
- Hagan una lista de los productos que necesitan para cocinar las comidas y refrigerios de la semana.
- Coman un refrigerio saludable. Esto los ayudará a tomar decisiones saludables después.

Notas al instructor	¿Cómo comprar alimentos saludables?
<p>.....</p> <p>ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>.....</p> <p>↗ HACER: Deje que los participantes respondan. Preguntar si es necesario.</p>  <p>Escriba: Ideas proporcionadas por el grupo.</p>	<p>.....</p> <p>✳ ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>↗ HACER: Reparta volantes de venta de las tiendas de comestibles locales. Pida a los participantes encerrar en un círculo los productos saludables que estén en oferta. Hable sobre esto brevemente.</p> <p>.....</p> <p>▶ DECIR: OK. Digamos que ustedes ya se han preparado para ir de compras. Están en la tienda con su lista y cupones de compras.</p> <p>🗨 CONVERSAR: ¿Cuáles son algunas medidas que pueden tomar mientras compran y que pueden ahorrarles tiempo y dinero?</p>

Notas al instructor

¿Cómo comprar alimentos saludables?

Estas pueden incluir:

- Compren según la lista. No se acerquen a los pasillos que tengan galletas y dulces..
- Lean las etiquetas de los alimentos para elegir alimentos saludables.
- Busquen el precio más bajo por unidad. Esto dice cuánto cuesta el producto por libra, onza, etc.
- Elijan paquetes familiares, marcas de la tienda y artículos de oferta. Estos a menudo cuestan menos.
- Si un artículo está a buen precio, compren todo lo que pueden almacenar.
- Compren verduras y frutas de temporada o congeladas. A veces cuestan menos y saben mejor.
- Si compran verduras y frutas enlatadas, fíjense en que no tengan sal o azúcar añadida.
- Escojan productos de bajo costo como, por ejemplo, zanahorias, manzanas, bananas, papas, arroz, frijoles y avena.
- Eviten comprar comidas ya preparadas como, por ejemplo, sopas en lata y alimentos congelados. Las verduras lavadas y cortadas están bien.

Notas al instructor	¿Cómo cocinar alimentos de forma saludable? (15 minutos)
<p>↙↗ HACER: Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta la lista de maneras de ahorrar tiempo al cocinar alimentos saludables.</p> <p>↙↗ HACER: Hablar sobre esto brevemente.</p> <p>↙↗ HACER: Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta la lista de maneras de ahorrar tiempo al cocinar alimentos saludables que disfrute.</p> <p>↙↗ HACER: Hablar sobre esto brevemente.</p>	<p>▶ DECIR: Después de haber hablado sobre cómo comprar alimentos saludables, vamos a conversar sobre cómo cocinarlos.</p> <p>Pueden cocinar los alimentos saludables que les gusten sin tardar mucho tiempo.</p> <p>Vamos a empezar hablando sobre maneras de ahorrar tiempo cuando cocinamos alimentos saludables.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Se les ocurre alguna otra manera de ahorrar tiempo al cocinar alimentos de forma saludable?</p> <p>▶ DECIR: Ahora vamos a hablar sobre formas de preparar alimentos saludables que disfrute.</p> <p>💬 CONVERSAR: ¿Se les ocurre alguna otra manera de cocinar alimentos saludables que disfruten?</p>

Notas al instructor	¿Cómo cocinar alimentos de forma saludable?
<p>.....</p>  <p>Escriba: Las ideas del grupo.</p> <p>.....</p>	<p>.....</p> <p>* ACTIVIDAD OPCIONAL</p> <p>↗ HACER: Salga de paseo con el grupo, fuera del tiempo de la sesión, para practicar cómo comprar alimentos saludables. ¡Usted puede incluso hacer una demostración de cocina! Revise los reglamentos para hacer esta actividad en el lugar de reunión.</p> <p>.....</p>

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ HACER: Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ DECIR: Vamos a tomar algunos minutos para revisar sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre comprar y cocinar alimentos saludables.</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 podemos hacer para mejorar el plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p>↙ ↗ HACER: Responda las preguntas y dudas.</p> <p>↙ ↗ HACER: Hablar brevemente sobre lo que no se haya tratado en la “Guía del participante”. Responder cualquier pregunta.</p>	<p>▶ DECIR: Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo brevemente los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de alimentos saludables y también hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cómo comprar alimentos saludables. ■ Cómo cocinar alimentos de forma saludable. <p>💬 CONVERSAR: ¿Tienen alguna pregunta sobre lo que hablamos hoy?</p> <p>▶ DECIR: Para aprender a comprar alimentos saludables necesitamos practicar. Por favor lean la sección llamada “Cómo comprar alimentos saludables”. Entre hoy y la próxima sesión, úsenla para planificar una semana de comidas y también planifiquen lo que comen que no sean las comidas fuertes.</p> <p>▶ DECIR: Revisen también la sección llamada “Mi lista de compras”. Entre hoy y la próxima sesión, úsenla para anotar los productos que vayan a comprar. Tomen como base los alimentos y refrigerios (<i>snacks</i>) que necesiten para la semana. Pueden utilizar la “Lista de compras” que se presenta como modelo.</p>

Notas al instructor



Escriba:

Tarea:

- Mis comidas y refrigerios.
- Mi lista de compras.
- ¡Vamos de compras!

↙ ↗ **HACER:** Hablar brevemente sobre la sección. Responder cualquier pregunta.

Resumen y cierre

► **DECIR:** Una vez que tengan preparada su lista de compras, ¡vayan de compras! Usen los otros consejos que se encuentran en la sección “Consejos prácticos para cocinar saludablemente”. Vean qué les parecen.

La próxima sesión vamos a hablar sobre_____. También vamos a hablar sobre cómo les fue comprando y cocinando alimentos saludables.

Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer su “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.

La sesión ha terminado.