Guía del participante

Disfruta la comida saludable

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Tema central de la sesión

Preparar comidas saludables que pueda disfrutar lo va a ayudar a alcanzar un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Disfrutar la comidas saludables.
- Escoger comidas saludables.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal.

Consejo prácticos:

✓ Cuando tenga hambre, comience siempre por el líquido sin azúcar añadida y la fibra.

✓ Trate de modificar sus platos favoritos para que sean bajos en calorías sin dejar de ser sabrosos.

La historia de Antonio

El miércoles, Antonio anduvo muy ocupado todo el día en el trabajo. No tuvo tiempo de almorzar y ni siquiera de comer un refrigerio (*snack*). Tenía mucha, mucha hambre.

Como Antonio tenía mucha hambre, en su camino a 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.

Cuando una persona tiene mucha hambre, se puede sentir:

- Sin control
- Débil
- Tembloroso
- De mal humor
- Confundido
- Ansioso
- Hambriento

Antonio a veces come cuando no tiene nada de hambre.

¿Alguna vez ha comido cuando no tenía hambre?
¿Será por alguna de estas causas?

- Se siente aburrido, triste o ansioso.
- Sencillamente le gusta el sabor de algo.
- Recuerda el placer de comer cierto plato.
- No quiere que se pierdan las sobras guardadas en el refrigerador o nevera.
- Come sin darse cuenta, al ver la televisión o hablar por teléfono, al ir manejando el carro, etc.

En estos días, Antonio trata de comer sólo cuando tiene hambre. El siempre mantiene verduras cortadas (mini-zanahorias) en casa y en el trabajo. De esa manera, nunca se pone muy hambriento.

¿Cómo se siente?

Por favor, explique.

¿Por qué come cuando no tiene hambre?

Por favor, descríbalo.

Comer la cantidad apropiada

Comer la cantidad apropiada de comida es parte de un enfoque saludable. Siga estos consejos.

- ✓ Coma solamente cuando tenga hambre. Sea disciplinado al comer. Trate de no comer por otras razones como, por ejemplo, aburrimiento o ansiedad. Busque otras maneras de enfrentar esos sentimientos.
- ✓ No espere a tener mucha hambre. Si lo hace, es posible que tome decisiones no saludables.
- ✓ Divida la comida en porciones. No coma de grandes recipientes o envases. Esto lo ayudará a controlar las cantidades que come.
- ✓ Use platos pequeños y envases de porciones pequeñas. Lo harán sentirse más satisfecho.
- ✓ Concéntrese en su comida (su sabor, olor y sonido) cuando la tenga en la boca. Evite distracciones como ver la televisión o leer el periódico mientras come. Tendrá más satisfacción al comer así.
- ✓ Coma despacio. Esto le permite a su cerebro reconocer que está lleno (satisfecho).
- ✓ Pare de comer cuando se sienta lleno. Esté consciente de la sensación de llenura. ¡No se rellene usted mismo!

Opciones saludables para prevenir el T2

Busque alimentos que:

- Sean bajos en calorías, grasas y azúcar.
- Sean altos en fibra y en agua.
- Sean altos en vitaminas, minerales y proteínas.

En vez de …	Elija …
Media taza de pudín de chocolate (153 calorías)	Media taza de yogur natural bajo en grasa (69 calorías)
1 taza de nueces tostadas (953 calorías)	1 taza de palomitas de maíz sin aceite (31 calorías)
1 porción mediana de papas fritas (378 calorías)	1 porción de ensalada (17 calorías)
1 rebanada de pizza de pepperoni (338 calorías)	1 taza de sopa de minestrone (127 calorías)
Media taza de salsa con queso (179 calorías)	Media taza de salsa natural (38 calorías)
1 trozo de pastel/torta con cobertura de chocolate (1 pedazo [1/8 del pastel; 71.0 g]; 187 calorías)	1 naranja (69 calorías)

Opciones saludables para prevenir el T2

Escriba sus ideas de opciones saludables. Vea la tabla de abajo. En la columna de la izquierda escriba el alimento que usted quiere cambiar. En la columna de la derecha escriba la opción saludable.

En lugar de…		Tendré…	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	

Cómo modificar las recetas

Desde que su doctor le dijo que estaba en riesgo de tener diabetes tipo 2, Antonio ha estado preocupado porque piensa que su nuevo plan de alimentación 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 lechuga.

Estas son algunas maneras de hacer elecciones saludables y sabrosas:

- Tome clases de cocina para aprender a preparar nuevas formas de comida saludable, variada y con nuevos ingredientes.
- Comparta ideas de cómo evitar grasas o añadir sabor sin aumentar la cantidad de calorías con sus amigos y familiares.
- Sazone sus comidas con hierbas, jugo de limón, vinagre, salsa o yogur natural.
- Escoja quesos con sabor fuerte y que sean bajos en grasas, como el parmesano y feta.
- Hierva, ase o rostice la carne y las verduras.
- Cocine (vainitas o chuchas [*green beans*]) y brócoli para que queden crujientes y mantengan el color y el sabor.
- Escoja ingredientes con variedad de sabores y texturas como, por ejemplo, ensaladas de verduras con trozos de naranja y almendras o nueces.

Cómo modificar las recetas

Uno de los platos favoritos de Antonio es el arroz con pollo, exactamente como lo preparaba su abuela. ¿De qué manera podría Antonio hacer que la receta de su abuela sea más saludable, sin sacrificar el sabor?

- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____
- _____
  _____