

Módulo 1: Introducción al programa

Guía del participante



Enfoque de la sesión



En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Los objetivos y la estructura del programa.
- La información básica acerca de la diabetes tipo 2.
- Cómo hacer su primer plan de acción.
- Establecer sus metas para 6 meses.

Resumen del programa

Prediabetes



La prediabetes significa que el nivel de azúcar en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto para presentar diabetes tipo 2.

- Más de uno de cada tres adultos en los Estados Unidos tienen prediabetes.
- De cada 10 personas con prediabetes, 9 no saben que la tienen.
- Los hispanos o latinos tienen más probabilidades de tener prediabetes.

Si usted tiene prediabetes, es más probable que:

- Presente diabetes
- Padezca una enfermedad cardíaca
- Tenga un accidente cerebrovascular

La buena noticia es que perder peso y hacer actividad física pueden reducir a la mitad el riesgo de presentar diabetes tipo 2.

¿Cuáles son otros beneficios de perder peso y mantener una buena salud?

Fuente: Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Resumen del programa



Objetivos de Prevenga el T2

PrevengaT2 es un programa que dura un año y que ha sido creado para las personas con prediabetes. También es para personas que tienen un alto riesgo de presentar diabetes tipo 2 y quieren reducir ese riesgo.

Objetivos del programa Prevenga el T2

Para el final de los primeros 6 meses, los objetivos del programa Prevenga el T2 son:

- Perder al menos 4 % de su peso inicial y registrar un promedio de 150 minutos de actividad cada semana (por ejemplo, caminar a paso ligero y luego aumentar la velocidad poco a poco), lo que puede ser 30 minutos de actividad al menos 5 días a la semana, o
- Reducir su HbA1c en un 0.2 %.

Para el final de los segundos 6 meses, los objetivos del programa Prevenga el T2 son:

- No recuperar el peso que ha bajado,
- Seguir trabajando para alcanzar sus metas de peso o HbA1c, si aún no las ha alcanzado,
- Bajar más peso si lo desea, pero no más de una o dos libras a la semana; mantener al menos 150 minutos de actividad física por semana, lo que se puede dividir en 30 minutos de actividad 5 veces a la semana.

Resumen del programa

Bajar de peso puede:

- Prevenir o retrasar la diabetes tipo 2
- Aliviar los problemas de sueño, artritis y depresión
- Reducir su presión arterial y el nivel de colesterol
- Hacerlo sentir mejor consigo mismo

Hacer más actividad física puede:

- Darle más energía para pasar tiempo con su familia y seres queridos
- Ayudarlo a dormir mejor
- Mejorar su memoria, equilibrio y flexibilidad
- Levantar su estado de ánimo
- Bajar su presión arterial y el nivel de colesterol
- Reducir el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares
- Reducir su nivel de estrés
- Fortalecer sus músculos y huesos





La historia de Carmen

Carmen Flores no esperaba recibir de su médico la noticia de que ella estaba en peligro de presentar diabetes tipo 2. Carmen pensaba que eso no se convertiría en un problema hasta mucho más adelante en su vida, por eso se asustó. Pero sintió alivio cuando supo que podía unirse a un programa que la podía ayudar a cuidar su salud y reducir su riesgo de presentar diabetes tipo 2.

Después, ese alivio desapareció rápidamente cuando comenzó a sentirse abrumada al pensar en los cambios que tendría que hacer. ¿Cómo podría hacer ejercicio si tenía una vida muy ocupada? ¿Cómo podría comprar frutas y verduras frescas si ganaba un sueldo mínimo? ¿Cómo cambiaría su manera de cocinar? ¿La apoyaría su familia? ¿Cómo podría comer y participar en las reuniones familiares si tenía que comer otras cosas? Esos esfuerzos parecían casi imposibles.

Después de unirse al programa, Carmen se dio cuenta de que, de hecho, había cambios realistas que podía hacer a su estilo de vida y mantenerlos. Ella aprendió que era posible hacer pequeños cambios positivos en su vida diaria y que, aunque la meta principal pareciera lejana a veces, ella podía dar pequeños pasos que la mantendrían en la dirección correcta. También se dio cuenta de que no tenía que renunciar a sus comidas tradicionales favoritas, sino que podía hacer pequeños cambios y encontrar formas creativas y divertidas para que esas comidas fueran más saludables.

Por ejemplo, como siempre está muy ocupada, Carmen sigue dando pequeños pasos con la actividad física para alcanzar su meta. Al principio, Carmen comenzó a caminar a paso ligero por 15 minutos cada dos días. Ahora trota durante esos 15 minutos y hace una serie de saltos de tijera en las noches. También aprendió que puede pagar por verduras enlatadas y congeladas para sus comidas.

Finalmente, Carmen aprendió a adaptar sus comidas en las reuniones familiares para poder disfrutar de las comidas que le gustan y pasar tiempo con su familia. ¡A ella las porciones más pequeñas de comida le han dado grandes resultados! Cuando Carmen comenzó a ver que tenía buenos resultados, su motivación y confianza aumentaron; y supo que podía seguir con estos cambios por mucho tiempo.

Estructura del programa

Manuales del programa:

- Diario del plan de acción
- Registro de actividades
- Registro de alimentos
- Registro del peso
- Horario de las reuniones del programa
- Para aprender más

Antes de empezar cada sesión, usted se reunirá con su instructor para decirle cuánto pesa en ese momento y para conversar sobre cualquier necesidad o pregunta que tenga.

En un par de semanas usted también compartirá su Registro de actividades con su instructor. Ese registro lo ayudará a seguir el total de minutos que se mantiene activo cada semana.

Su instructor mantendrá un registro de su peso y la cantidad de minutos de actividad, y usted también lo hará. Esto permitirá hacer un seguimiento de sus avances.

Durante nuestro tiempo en grupo, hablaremos sobre cómo:

- Comer bien
- Estar activos
- Cambiar su estilo de vida

Puede ser difícil cambiar su estilo de vida. Pero nos ocuparemos juntos de esos desafíos. También tendrá la oportunidad de compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias, pero solo si desea hacerlo.

Información básica de la diabetes tipo 2



Cuando usted come, su cuerpo descompone la comida y la convierte en glucosa, que es una forma de azúcar.

En las personas que no tienen diabetes tipo 2, una hormona llamada insulina ayuda a que el azúcar salga de la sangre y entre en las células. Esto les da energía a las células.

En las personas que tienen diabetes tipo 2, el cuerpo no produce bien la insulina, o no la usa correctamente. Entonces, el azúcar se acumula en la sangre en lugar de entrar a las células, lo que puede causar muchos problemas de salud. Y las células no pueden funcionar correctamente porque no obtienen suficiente energía.

La diabetes tipo 2 puede dañar:

- El corazón y los vasos sanguíneos, lo que puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares
- Los nervios
- Los riñones, lo que puede causar problemas renales
- Los ojos, lo que puede causar la ceguera
- Los pies, lo que puede llevar a la amputación
- Las encías
- La piel
- La salud sexual, lo que puede causar impotencia

¿La diabetes es un problema real para los hispanos o latinos?

- La diabetes es la quinta causa principal de muerte entre los hispanos o latinos en los Estados Unidos.
- A lo largo de su vida, los adultos hispanos o latinos en los EE. UU. tienen más del 50 % de probabilidad de presentar diabetes tipo 2, y es probable que la tengan a una edad temprana.

Información básica de la diabetes tipo 2

Entre los hispanos, la tasa varía entre las personas de diferentes países de habla hispana: el 8.5 % corresponde a los centroamericanos y sudamericanos, el 9.0 % a los cubanos, el 13.8 % a los mexicoamericanos y el 12.0% a los puertorriqueños.

Es más probable que usted presente diabetes tipo 2 si:

- Tiene sobrepeso u obesidad.
- Pasa mucho tiempo sentado o acostado.
- Tiene un padre o hermano con diabetes tipo 2.
- Es afroamericano, hispano o latino, indoamericano o asiaticoamericano.
- Tiene 45 años o más. Esto puede ser porque las personas tienden a ser menos activas y a aumentar de peso a medida que envejecen. Sin embargo, los casos de diabetes tipo 2 están aumentando en niños y adolescentes.
- Tuvo diabetes mientras estaba embarazada (diabetes gestacional).

Sus metas para los próximos seis meses:



Estas son mis metas personales para el programa Prevenga el T2:



Meta para la actividad física

En los próximos 6 meses, haré por lo menos 150 minutos de actividad física a la semana, o haré 30 minutos de actividad física 5 veces a la semana a un ritmo medio o moderado, o mayor.

Meta para el peso

Yo peso _____ libras.

En los próximos 6 meses:

Perderé al menos el _____ (4 %, 5 %, 6 %) de mi peso corporal

Bajaré al menos _____ libras

Llegaré a _____ libras

Mi promesa



Use este espacio para escribir una promesa que se hará a usted mismo, a su familia o a un ser querido, de la razón por la que desea seguir los pasos para prevenir la diabetes tipo 2.

Planificar para tener éxito



En cada una de estas sesiones haremos las siguientes actividades:

Usted se pesará de manera privada con su instructor de estilo de vida.

Charlaremos sobre su plan de acción de la sesión anterior y analizaremos juntos las estrategias que funcionaron y las que no funcionaron.

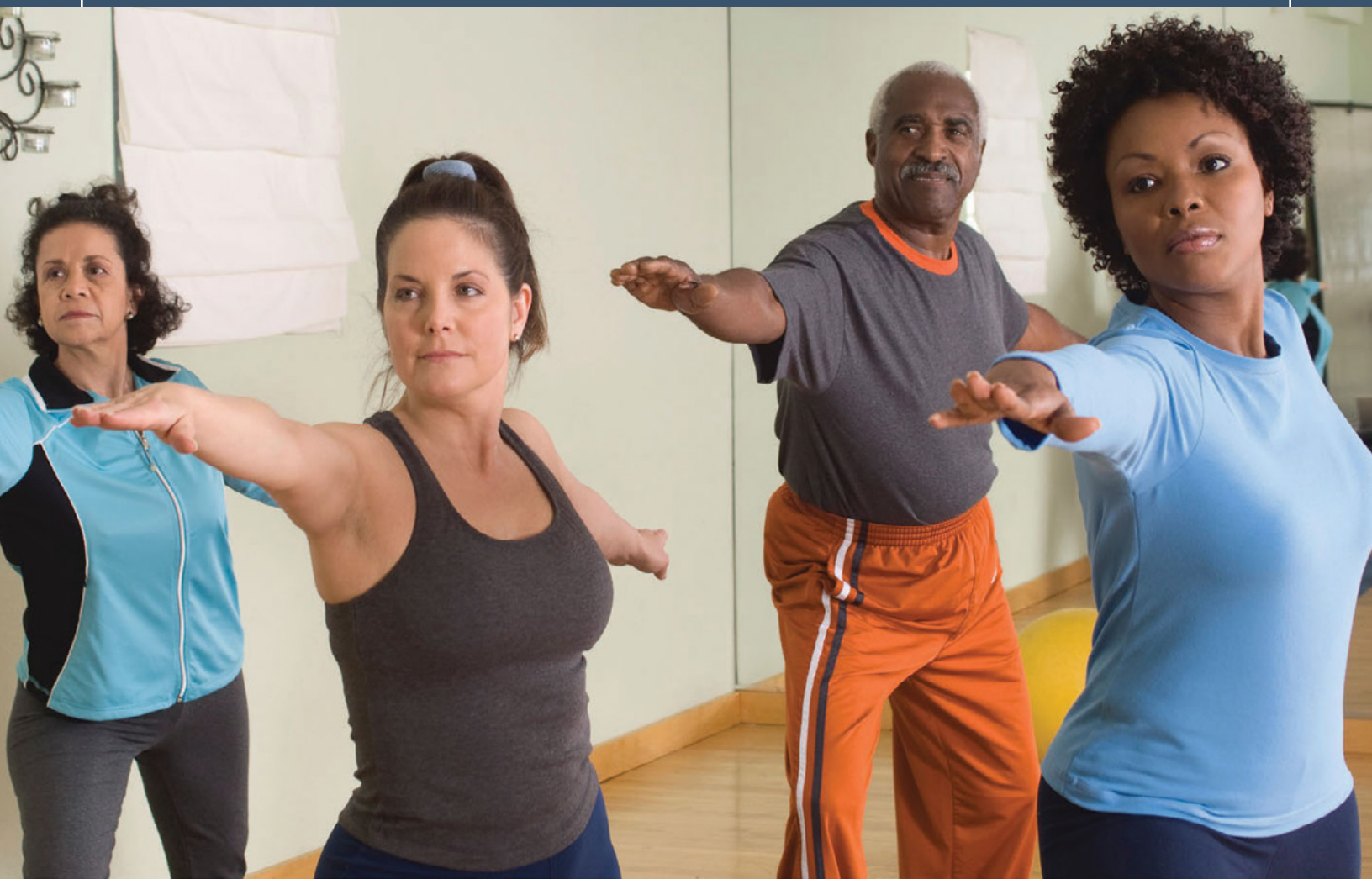
¿Qué funcionó y lo ayudó a lograr sus metas?

¿Qué no funcionó?

1. Participará en una nueva actividad para desarrollar sus habilidades para hacer cambios en su estilo de vida.
2. Si es necesario, actualizará su plan de acción.

Módulo 2: Haga más actividad física para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del participante





Hacer actividad física puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Los beneficios de hacer actividad física.
- Diferentes formas de hacer actividad física.

¡También hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Hacer un poco más de actividad cada semana es suficiente.
- ✓ ¡No tiene que correr una maratón!
- ✓ Pruebe muchas actividades diferentes hasta que encuentre una que le guste mucho. Con seguridad encontrará al menos una actividad que le guste.
- ✓ Es importante llevar un registro de su actividad física para ayudarlo a aumentar la perseverancia y la intensidad



Beneficios de hacer actividad física

Hacer actividad física puede reducir su riesgo de presentar diabetes tipo 2 de dos maneras:

Quema más calorías de los alimentos que consume.

Reduce el azúcar en la sangre. Esto se logra haciendo que las células puedan usar mejor la insulina para absorber el azúcar en la sangre.

¿Qué son las calorías?

Las calorías son una medida de energía. Se obtienen de los alimentos y las bebidas. En las próximas sesiones, hablaremos más sobre las calorías y sobre cómo medir y llevar un registro de sus comidas.

¿Cuáles son algunas formas personales en que la actividad física lo beneficiará?

Hacer actividad física

La historia de Juan, parte 1

Juan tiene 45 años. Mide 5 pies y 4 pulgadas (1.65 m), pero pesa más de 200 libras (90 kilogramos). Su médico le ha dicho que debe aumentar su actividad física. Si no lo hace, podría presentar diabetes tipo 2.

Juan y su esposa tienen tres hijos. Todos los niños practican algún deporte y Juan pasa mucho tiempo llevándolos a sus prácticas y juegos. Los fines de semana, Juan tiene un segundo trabajo de medio tiempo que le permite mandar dinero a sus padres. Cuando tiene tiempo libre, le gusta ver un partido de fútbol en la televisión, pero se siente cansado solo de pensar en sí mismo jugando. Es muy difícil que Juan pueda encontrar tiempo libre. Él se pregunta a sí mismo: “¿Cómo puedo hacer más actividad física?”



¿Qué sugerencias puede hacerle a Juan? ¿Cómo puede hacer más actividad física? 150 minutos a la semana. Su peso y su presión arterial han bajado. Duerme mejor que nunca. Además, tiene más energía que antes para jugar con sus hijos.

Hacer actividad física

La historia de Juan, parte 2

Básicamente, el objetivo de Juan es hacer 150 minutos de actividad física cada semana. Eso sería pasar aproximadamente 30 minutos haciendo alguna actividad física 5 días a la semana.

Ahora, Juan está encontrando formas de hacer actividad física, aun con el poco tiempo que tiene:

- Camina alrededor del campo durante los eventos deportivos de sus hijos.
- Juega al fútbol con sus hijos en lugar de sentarse a ver partidos en la televisión.
- Se despierta más temprano los fines de semana para caminar con su esposa.
- Camina con un compañero de trabajo durante su hora de almuerzo dos veces por semana.

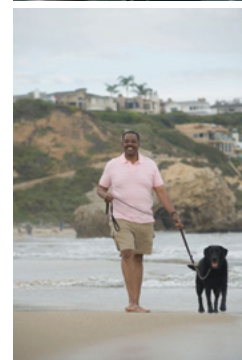
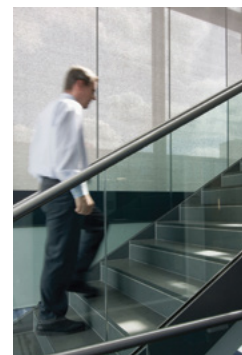
Algunos días han sido más difíciles que otros, pero Juan se ha dado cuenta de que necesita cuidar su salud aumentando su actividad física. Quiere poder jugar con sus hijos a medida que crezcan, por lo que está decidido a hacer tiempo durante la semana para ser más activo. Juan ha ido aumentando su actividad física con el tiempo. Ahora, él hace actividad física al menos 150 minutos a la semana. Su peso y su presión arterial han bajado. Duerme mejor que nunca. Además, tiene más energía que antes para jugar con sus hijos.



Formas de hacer actividad física

Existen muchas formas de hacer actividad física. Con seguridad usted encontrará al menos una actividad que le guste. Estas son solo algunas ideas para ayudarlo a aumentar su actividad física.

- ❑ Salga a caminar solo o con su familia después de cenar.
- ❑ Busque algo que le permita contar sus pasos y registrar su actividad. Puede usar su teléfono inteligente o un podómetro. Trate de hacer 10,000 pasos o más todos los días.
- ❑ Los domingos, remplace los paseos en el auto por caminatas.
- ❑ Cuando vea la televisión, levántese y muévase o, durante los anuncios, haga algunas tareas de la casa que lo hagan moverse.
- ❑ Suba y baje las escaleras mecánicas en lugar de simplemente subirse en ellas.
- ❑ Corra o camine rápido cuando haga diligencias o compras.
- ❑ Vaya con sus hijos o nietos a sus actividades deportivas y competencias para moverse más. También podría caminar alrededor del campo en los eventos deportivos de sus hijos.
- ❑ Camine por el pasillo de una tienda antes de comprar.
- ❑ Empezar un nuevo pasatiempo activo, como andar en bicicleta o acampar.
- ❑ Después de leer un libro durante cinco minutos, levántese y muévase un poco.
- ❑ Camine siempre que hable por teléfono.
- ❑ Juegue activamente con sus hijos o sus mascotas entre 15 a 30 minutos al día.
- ❑ Baile su canción favorita.
- ❑ Inscríbase en clases de baile (como Zumba, bachata o salsa) para hacerlas en persona o en línea.



Formas de hacer actividad física

Un paso pequeño para estar activo físicamente al que me comprometeré esta semana es:

Fuentes:

American College of Sports Medicine, “Reducing Sedentary Behaviors: Sit Less and Move More” (www.acsm.org/docs/default-source/files-for-resource-library/reducing-sedentary-behaviors-sit-less-and-move-more.pdf?sfvrsn=4da95909_2).

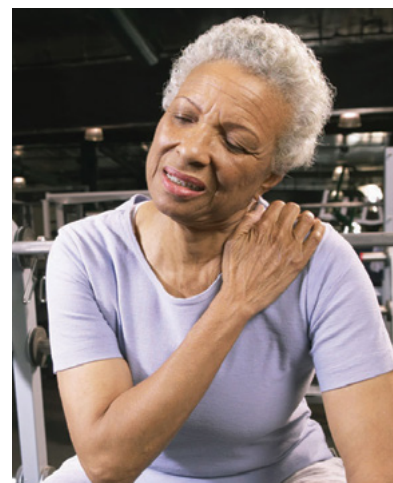
Heart Foundation, “Sit Less, Move More” (www.heartfoundation.org.au/Heart-health-education/Sit-less-move-more).



¿Está listo para hacer actividad física?

¿Con cuál de las siguientes situaciones se identifica? Marque cualquier afirmación que se aplique a usted. Si marca una o más cosas, asegúrese de ver a su proveedor de atención médica ANTES de aumentar su actividad física.

- ☐ Tengo más de 50 años y no he estado activo en mucho tiempo. Pienso hacer actividad física.
- ☐ Estoy embarazada. Mi proveedor de atención médica no me ha dado el visto bueno para hacer actividad física.
- ☐ Me falta la respiración incluso cuando hago poca actividad física.
- ☐ Tengo un problema de salud u otro problema que no se menciona aquí (como artritis, colesterol alto o una enfermedad respiratoria) que podría necesitar atención si hago actividad física.
- ☐ Tengo un problema cardíaco. Mi proveedor de atención médica quiere supervisar mi actividad física.
- ☐ Tengo problemas de huesos o articulaciones que hacen que cosas como caminar rápido me resulten difíciles.
- ☐ Tengo un dolor en el pecho que comenzó en la última semana.
- ☐ Tiendo a desmayarme o a caerme cuando me mareo.
- ☐ Mientras hago ejercicio, o inmediatamente después, a menudo siento dolor o presión en el cuello, el hombro izquierdo o el brazo.
- ☐ Mi proveedor de atención médica quiere que tome medicamentos para la presión alta o un problema cardíaco.



Fuente: American Heart Association: (www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf).

Manténgase activo, manténgase seguro

Trate de aumentar su actividad física, pero tenga cuidado para no lastimarse. Si se lastima, es posible que deba dejar la actividad física por un tiempo. Siga estas sugerencias para hacer actividad física de manera segura.

Hacer demasiada actividad física puede ser dañino, lo que podría hacer que usted se rinda. Es mejor seguir un ritmo progresivo.

- ❑ Pregúntele a su proveedor de atención médica si puede hacer actividad física. (Vea la sección “¿Está listo para hacer actividad física?” en la página 5). Consúltele a su médico si usted tiene alguna afección específica o si tiene dolor intenso o persistente en los músculos.
- ❑ Vístase de acuerdo con la actividad. Use la ropa adecuada y use equipo de seguridad si fuera necesario. Use zapatos cómodos que tengan buen soporte para sus pies y que tengan suelas planas, que no resbalen. Evite usar zapatos con suelas gruesas y pesadas.
- ❑ Tome agua antes, durante y después de hacer ejercicio, incluso si no tiene sed.
- ❑ Hágale caso a su cuerpo. Baje el ritmo o pare si se siente muy cansado, enfermo, se desmaya, o si le duelen las articulaciones. Combine sus actividades. De esa manera, no sobrecargará ninguna parte de su cuerpo. Entrenar demasiado o con demasiada frecuencia puede producir lesiones como fracturas, calambres o hinchazón de los músculos o las articulaciones.
- ❑ Empiece poco a poco y dé un paso a la vez. Si no ha hecho ninguna actividad física por un tiempo, comience con ejercicios de baja intensidad.
- ❑ Caliente sus músculos antes del ejercicio. Deje que sus músculos se enfríen después del ejercicio. Esto puede demorar entre 5 y 10 minutos.
- ❑ Preste atención a lo que haya a su alrededor cuando haga ejercicio. Tenga cuidado de no tropezar o chocar con nada, en particular si está haciendo ejercicio al aire libre. Si no puede salir, puede usar cualquier espacio disponible en casa para hacer su actividad física.
- ❑ Adáptese de acuerdo con el clima. Haga ejercicio en el hogar o dentro de un local si hace demasiado calor o demasiado frío. Si siente demasiado calor, es posible que le dé dolor de cabeza o que se aceleren los latidos del corazón. Podría sentirse mareado, tener molestias en el estómago o desmayarse.
- ❑ Cuide su forma (técnica) cuando haga entrenamiento de fuerza o ejercicios con pesas.



Manténgase activo, manténgase seguro

Hacer demasiada actividad física puede ser dañino, lo que podría hacer que usted se rinda. Es mejor seguir un ritmo progresivo.

Fuentes:

U.S. Department of Health and Human Services, “Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition”

(www.health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf).

CDC, “Physical Activity Basics” (www.cdc.gov/physicalactivity/basics/index.htm).



Cómo superar los desafíos

¿Qué es lo más difícil para usted a la hora de hacer actividad física?

Puede ser difícil hacer actividad física. Esta sección muestra algunos desafíos comunes y algunas formas de superarlos. Escriba sus propias ideas en la columna “Otras formas de superar”. Marque cada una de las ideas que intente.



Desafío	Formas de superar	Otras formas de superar
Hace demasiado calor, demasiado frío o está mojado afuera.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Intente hacer ejercicios en su hogar o en un local.<input type="checkbox"/> Vístase de acuerdo con el clima.<input type="checkbox"/> Nade cuando haga calor.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____
No me gusta sudar.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Haga ejercicio temprano en la mañana.<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en la noche.<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en un lugar con aire acondicionado.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____
No encuentro lugares adecuados.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Haga ejercicio dentro de su casa.<input type="checkbox"/> Vaya a la escuela más cercana.<input type="checkbox"/> Camine en el supermercado o en el centro comercial.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____

Cómo superar los desafíos

Desafío	Formas de superar	Otras formas de superar
No tengo tiempo.	<p>Para poder hacer actividad física en cualquier momento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Divida sus 150 minutos en tiempos más pequeños. <input type="checkbox"/> Parquee su automóvil más lejos del lugar al que desee ir. <input type="checkbox"/> Bájese del autobús o del tren una parada antes. Camine el resto del camino. <input type="checkbox"/> Use las escaleras en vez del elevador. <input type="checkbox"/> Use una aplicación para actividades físicas. <input type="checkbox"/> Camine cuando hable por teléfono. <p>Para poder hacer actividad física en la casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Muévase energéticamente cuando haga las tareas de la casa (barra o trapee el piso con energía, corte el césped con una podadora de empuje o rastrille las hojas). <input type="checkbox"/> Lave su auto con energía. <input type="checkbox"/> Estírese, haga abdominales, camine en el lugar o pedalee en una bicicleta estacionaria mientras mira televisión. <input type="checkbox"/> Siembre y cuide un huerto o un jardín de flores. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Cómo superar los desafíos

Desafío	Formas de superar	Otras formas de superar
No tengo tiempo.	<p>Para poder hacer actividad física en el trabajo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Camine con energía durante su hora de almuerzo o descanso. Pídale a un amigo que lo acompañe. <input type="checkbox"/> Participe en un programa de ejercicios en el trabajo. <input type="checkbox"/> Inscribese en un gimnasio cercano. Vaya antes o después del trabajo, o durante su hora de almuerzo. <input type="checkbox"/> Únase al equipo de softbol de la oficina o al grupo de caminata. Considere la posibilidad de crear uno si no lo hay. <input type="checkbox"/> Use una fotocopidora que esté al otro lado del edificio. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
No tengo quien cuide a mis hijos.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga actividad física con sus hijos. <input type="checkbox"/> Intercambie el cuidado de los niños con un amigo. <input type="checkbox"/> Pídale ayuda a sus amigos o familiares. <input type="checkbox"/> Use la guardería del gimnasio. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio mientras los niños están en la escuela. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Cómo superar los desafíos

Desafío	Formas de superar	Otras formas de superar
No tengo automóvil.	<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en su propia casa o en la zona donde vive.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Siento vergüenza.	<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en su propia casa. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio con un amigo o con alguien de confianza.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
La zona en la que vivo no es segura.	<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en su propia casa. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio en un gimnasio o un centro comunitario. <input type="checkbox"/> Si le preocupa la seguridad, cree un grupo con el que pueda hacer ejercicio afuera. Si es posible, haga actividad física cuando haya luz de día	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Cómo superar los desafíos

Desafío	Formas de superar	Otras formas de superar
Cuesta mucho.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga actividades gratuitas como caminar. <input type="checkbox"/> Compre ropa y equipos deportivos en oferta. <input type="checkbox"/> Busque clases de actividad física gratuitas en su biblioteca o centro comunitario 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Es aburrido.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Baile. <input type="checkbox"/> Juegue con sus hijos. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio con un amigo. <input type="checkbox"/> Use una aplicación para actividades físicas. <input type="checkbox"/> Escuche música, mire televisión y hable por teléfono mientras se mantiene activo. <input type="checkbox"/> Siga intentado cosas nuevas hasta que encuentre algo que le guste. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Cómo superar los desafíos

Desafío	Formas de superar	Otras formas de superar
Es doloroso o agotador.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pregúntele a su proveedor de atención médica cuáles son las mejores formas en que usted puede hacer actividad física.<input type="checkbox"/> Haga ejercicio de forma segura.<input type="checkbox"/> Haga ejercicio en el momento del día en que tenga más energía.<input type="checkbox"/> Camine lentamente o nade.<input type="checkbox"/> Haga yoga o tai chi.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____
Arruina mi cabello.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Haga ejercicio en un ambiente fresco.<input type="checkbox"/> Pruebe nuevos productos y estilos para su cabello.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____

Hacer actividad física

Tipos de actividad física

Actividad aeróbica

Se llama así porque se necesita respirar (tomar aire) con fuerza cuando se hace este tipo de actividad. Con estas actividades físicas, las personas mueven sus músculos grandes siguiendo un ritmo durante un período prolongado. Estas son actividades de intensidad moderada que hacen sudar y que el corazón lata más rápido. Una forma de reconocerlos es que las personas pueden hablar mientras hacen estas actividades, pero no pueden cantar. Esto incluye correr, jugar al fútbol o béisbol, andar en bicicleta, saltar la cuerda, subir escaleras o nadar. Usted debería incluir estas actividades en su registro de actividades físicas.



Entrenamiento del equilibrio

Estas actividades ayudan a las personas a tener menos probabilidades de caerse: caminar en punta de pies, caminar sobre una barra de equilibrio, bailar ballet, practicar yoga o tai chi y otras artes marciales.

Actividad para el entrenamiento de fuerza muscular

Estas actividades fortalecen los músculos: ejercicios con barra, flexiones, sentadillas, abdominales, levantar pesas.

Hacer actividad física

Tipos de actividad física

Actividad de flexibilidad o estiramiento

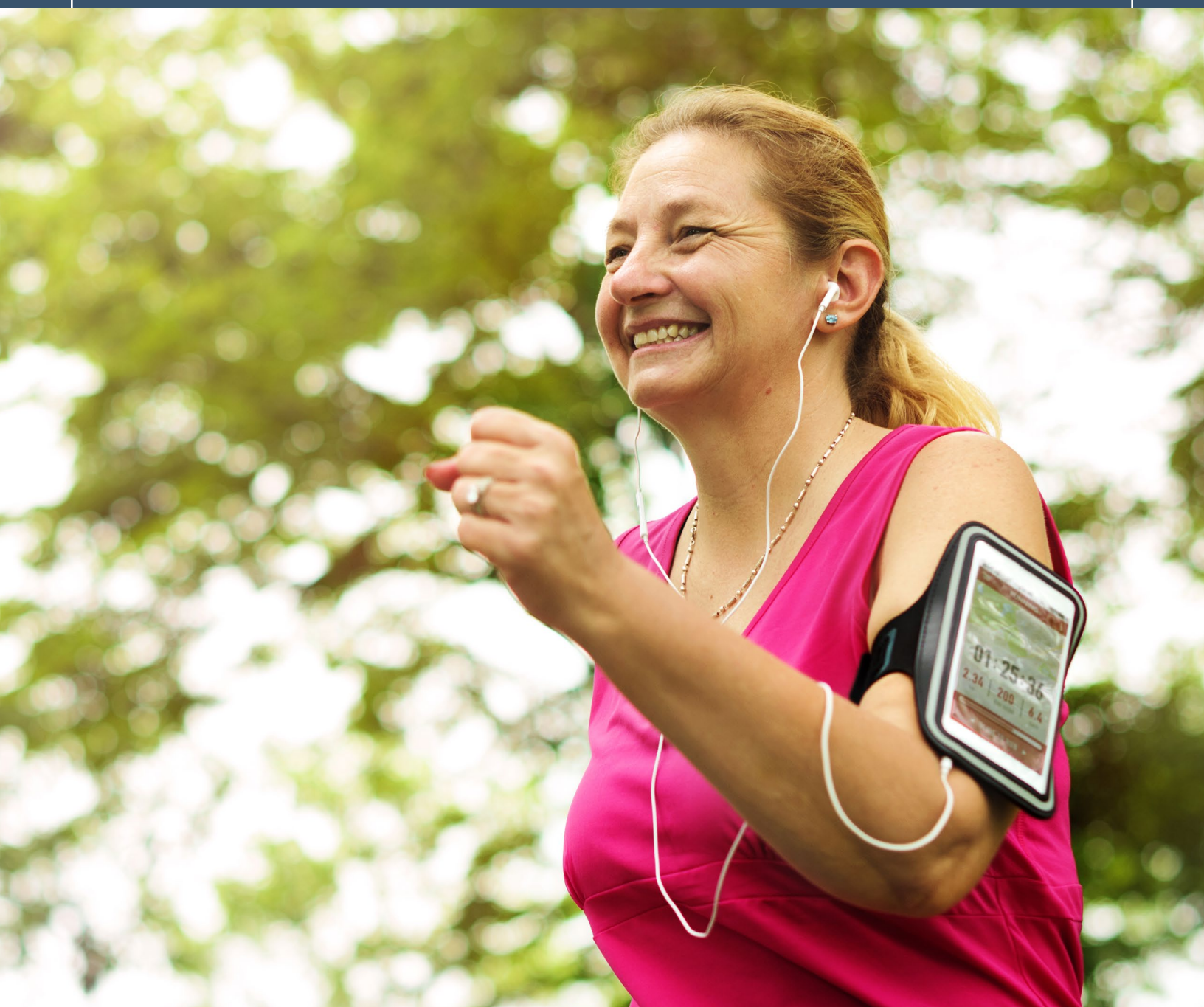
Este tipo de actividades mejora la capacidad de movimiento de una articulación. Los ejercicios de estiramiento mejoran su flexibilidad. La flexibilidad le permite moverse más libremente cuando hace actividades de intensidad moderada, como bailar o hacer yoga, y lo ayuda con sus actividades diarias, como vestirse y alcanzar objetos de un estante. Por esta razón, es importante incluir estas actividades en sus actividades físicas de rutina, incluso si no mejoran su resistencia o fuerza de manera directa.

Recuerde que, si hace ejercicios de estiramiento, no debe contarlos como parte de sus metas de actividad física de la semana.

¿Qué sugerencias puede hacerle a Juan? ¿Cómo puede hacer más actividad física?

Módulo 3: Lleve un registro de su actividad física

Guía del participante





Llevar un registro o monitorearse a sí mismo puede ayudarlo a mantenerse al día con sus metas de actividad física. Este módulo ofrece instrucciones detalladas de cómo llevar un registro de sus actividades.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- El propósito de llevar un registro de su actividad física.
- Cómo llevar un registro de su actividad.

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Use su Registro de actividades para llevar un registro de sus minutos de actividad física todos los días.
- ✓ Muéstreselo a su instructor al comienzo de cada sesión.
- ✓ Lleve el registro de las actividades que haga a un ritmo medio, moderado o más. Esto significa que puede hablar durante la actividad, pero no puede cantar.
- ✓ Incluya actividades cotidianas, como barrer el piso con energía, cortar el césped o salir a caminar con sus seres queridos.

Propósito de llevar un registro de su actividad física

¿Por qué llevamos un registro de la actividad física?

¿De qué cosas lleva un registro?

Nos pesamos para monitorear nuestro progreso hacia nuestra meta de pérdida de peso de los próximos 6 meses.

Y llevamos un registro de actividad física para seguir nuestro progreso hacia nuestra meta de actividad física de los próximos 6 meses. La meta es hacer al menos 150 minutos de actividad física por semana, lo que podría dividirse en 30 minutos de actividad física al menos 5 veces a la semana.

Ambas metas (pérdida de peso y actividad) ayudan a reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2.

Cómo llevar un registro de su actividad física

Práctica de cómo llevar un registro

¿Cuáles son algunas formas de medir el tiempo de su actividad?

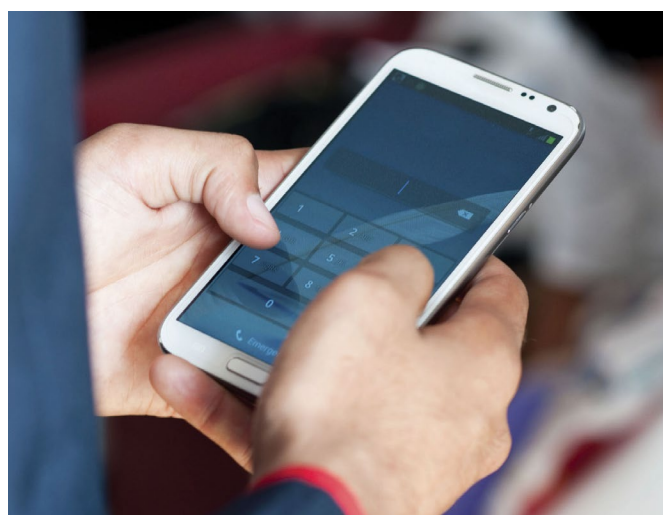
- Reloj de pulsera
- Reloj de pared
- Temporizador
- Rastreador de actividad
- Aplicaciones de teléfonos inteligentes
- Aplicaciones de computadoras



Registre su actividad

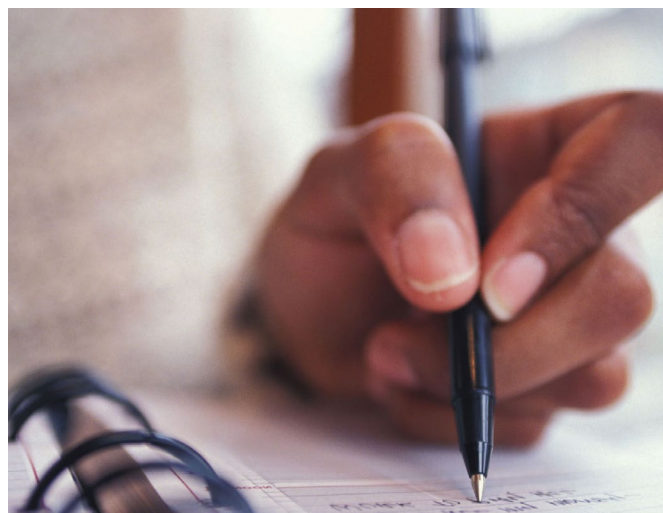
Además de usar su Registro de actividades, ¿de qué otras formas puede registrar sus minutos de actividad?

- Cuaderno
- Hoja de cálculo
- Rastreador de actividad
- Aplicaciones de teléfonos inteligentes
- Aplicaciones de computadoras
- Grabación de voz



Al final, usted va a querer llevar el registro de sus minutos en su Registro de actividades.

¿Necesita ayuda? Pídale a un familiar que lo ayude a llevar el registro de su actividad; haga que sea una actividad divertida para la familia.





La historia de Fernando

Llevar un registro es fácil, pero los desafíos de la vida pueden hacer difícil que se mantenga activo y lleve un registro de su actividad física.

Fernando enfrenta algunos de los desafíos de la vida que hacen que se le haga difícil mantenerse activo.

Fernando corre el riesgo de presentar diabetes tipo 2 y se ha dado cuenta de que necesita cambiar su estilo de vida si quiere seguir el ritmo de sus nietos y verlos crecer. Últimamente, Fernando pasa más tiempo viendo a sus nietos siendo activos, en vez de hacer actividades físicas con ellos. Su trabajo también ha cambiado; ahora trabaja en la tienda de su hijo y pasa mucho tiempo sentado, lo que hace difícil que se mantenga activo. Después de que Fernando le dijo a su hijo que estaba en riesgo de presentar diabetes tipo 2, ambos comenzaron a caminar juntos a la hora del almuerzo.

Fernando ha progresado lentamente de 0 a 60 minutos por semana, pero no ha logrado su meta de hacer 150 minutos de actividad física por semana. Además, nunca se acuerda de registrar su actividad diaria, lo que hace difícil que al final de la semana tenga un registro de las actividades que hizo.

¿Qué consejo le daría a Fernando?

Cómo superar los desafíos

Instrucciones: Puede ser difícil llevar un registro de su actividad física. Esta sección muestra algunos desafíos comunes y algunas formas de solucionarlos. Trabaje con su grupo para escribir desafíos adicionales en la columna de la izquierda bajo “Agregue su propia actividad”. Luego, comparta ideas nuevas para superar estos desafíos en la columna: “Otras formas de superar”. Finalmente, marque cada idea que probará en el futuro.

Desafío	Formas de superarlo
Estoy muy ocupado.	<div><input type="checkbox"/> Haga tiempo para llevar un registro.</div> <div><input type="checkbox"/> ¡Recuerde por qué está llevando un registro para reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2!</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>
Tengo problemas para leer y escribir.	<div><input type="checkbox"/> Grabe su voz usando un teléfono inteligente u otro dispositivo.</div> <div><input type="checkbox"/> Pídale a su instructor, amigos o familiares que escriban sus minutos en su Registro de actividades.</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>
Siempre me olvido.	<div><input type="checkbox"/> Haga que llevar un registro sea parte de su rutina diaria.</div> <div><input type="checkbox"/> Programe un recordatorio en su teléfono o computadora.</div> <div><input type="checkbox"/> Use un temporizador.</div> <div><input type="checkbox"/> Escribase notas y déjelas donde las pueda ver.</div> <div><input type="checkbox"/> Pídale a sus amigos o familiares que lo hagan recordar el registro.</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div> <div><input type="checkbox"/> _____</div>

Cómo superar los desafíos

Desafío	Formas de superarlo
No me gusta llevar un registro.	<input type="checkbox"/> Ponga sus resultados en la pared o en línea. Al principio puede ser incómodo, pero recuerde por qué está llevando un registro: ¡para reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2! <input type="checkbox"/> Regálese una pequeña recompensa (que no sea alimentos) por alcanzar sus metas de actividad. <input type="checkbox"/> Compita con un amigo o familiar. Vea quién puede hacer la mayor cantidad de minutos de actividad. <input type="checkbox"/> Si le resulta difícil, intente encontrar aplicaciones para teléfonos inteligentes y computadoras que lo ayudarán a sentirse menos atareado por el proceso. <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
AGREGUE SU PROPIA ACTIVIDAD:	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
AGREGUE SU PROPIA ACTIVIDAD:	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
AGREGUE SU PROPIA ACTIVIDAD:	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Módulo 4: Coma bien para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Comer bien no es solo reducir el consumo de calorías o grasas, sino seguir un patrón de alimentación saludable que pueda ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Cómo los alimentos que consumimos pueden ayudarnos a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2
- Cómo usar el método del plato para equilibrar los grupos de alimentos
- Los alimentos procesados y el papel que tienen en su patrón de alimentación
- Cómo desarrollar sus fortalezas



¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Escoja alimentos que tengan fibra, vitaminas y minerales, que se encuentran en las verduras, los granos integrales y las frutas.
- ✓ Haga cambios pequeños para ajustar la cantidad de alimentos procesados en su dieta.
- ✓ Trate de incorporar más nutrientes y menos calorías a su dieta.
- ✓ No tiene que cambiar todo lo que come de repente. Dé un paso a la vez, hasta que se convierta en un hábito y luego pueda hacer más cambios a medida que avanza.

Puntos claves para recordar:

- Use el “Método del plato para la diabetes” como una guía para crear comidas correctamente divididas, con un equilibrio saludable de verduras, proteínas y carbohidratos.
- Asegúrese de que su comida tenga una buena proporción de verduras, no mucha grasa ni demasiados alimentos con almidón.
- Identifique sus fortalezas y encuentre formas de desarrollarlas para que comer bien sea un poco más fácil.

Preparar una comida saludable

Mi plato

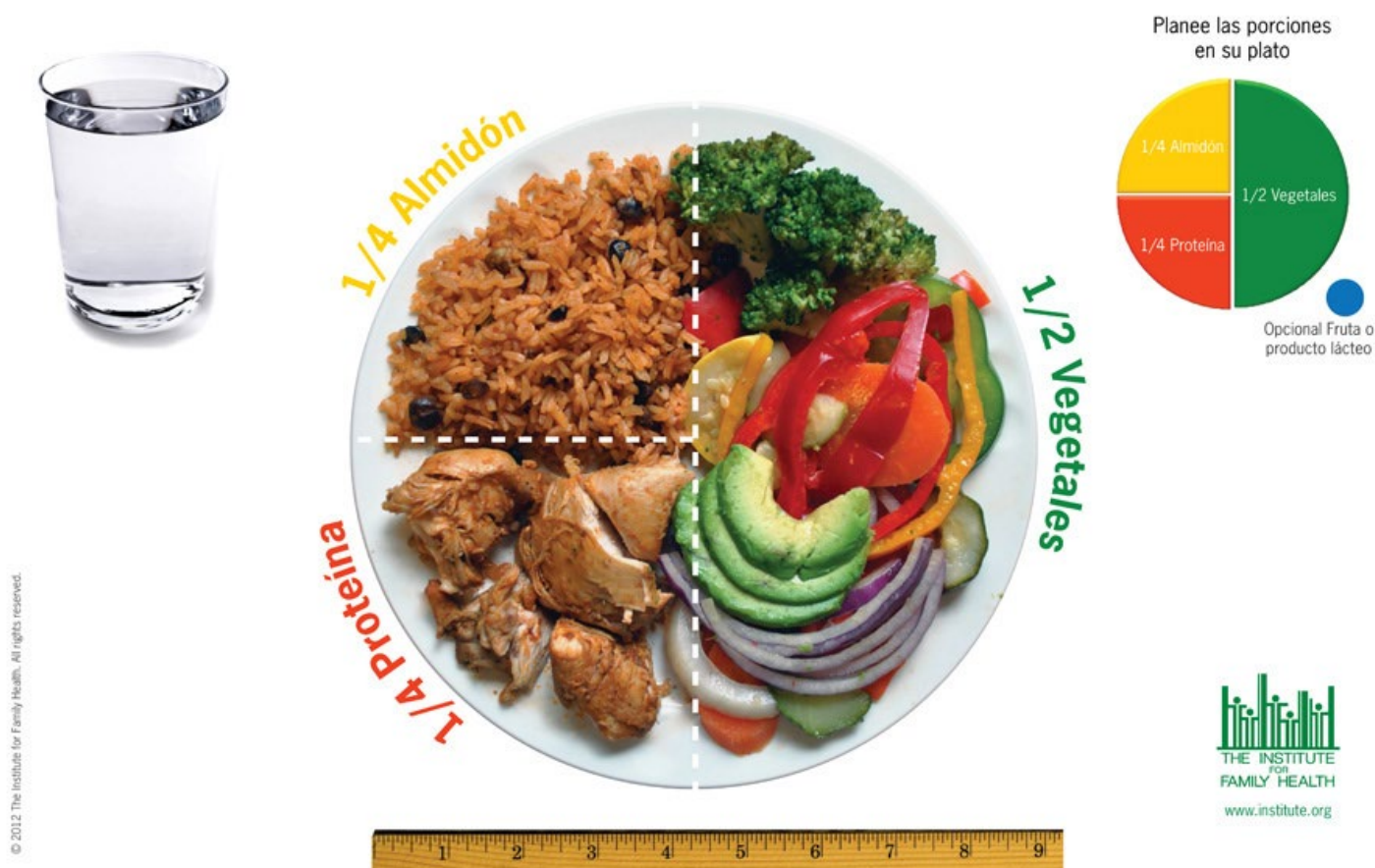
¿Cómo es su comida? Use la imagen de abajo o un plato de papel para ilustrar su comida. Dibuje líneas para separar la cantidad de proteínas, verduras, almidones y carbohidratos que componen su plato. Escriba el nombre de cada sección.



Método del plato para la diabetes

El método del plato para la diabetes es una manera visual de crear una comida saludable. Usar este método les permite servir comidas con un balance saludable de verduras, proteínas y carbohidratos, sin tener que contar, calcular, pesar ni medir.

Una comida saludable



Este es un punto de partida:

- Tenga como meta llenar la mitad de su plato con verduras sin almidón (como brócoli, lechuga, pimientos). Las verduras sin almidón generalmente tienen menos carbohidratos y calorías que las verduras con almidón (como maíz, papas, batatas, guisantes).
- Ponga sus granos y alimentos con almidón (como papas, arroz) en una cuarta parte del plato.
- Los alimentos con proteínas (como pollo, carne magra, pescado) pueden ir en la otra cuarta parte.

¿Es posible que no toda su comida venga de un plato! Piense en cómo otras comidas encajan en su día:

- Una pequeña cantidad de lácteos (una taza de leche descremada)
 - Recuerde esto:
 - Los lácteos aportan proteínas y calcio.
 - Los lácteos aportan carbohidratos (leche, yogurt).
- Una pequeña cantidad de fruta fresca (una manzana, medio plátano, media taza de frutos rojos)
 - Recuerde esto:
 - La fruta aporta carbohidratos.
- Una bebida que tenga pocas calorías o ninguna (agua, agua con gas, café sin azúcar)

Más platos saludables

Desayuno	Almuerzo	Cena
		
Tazón de batido de frutas de acai con bayas y frutas frescas	Dos enrollados de ensalada de pollo	Camarones con vegetales mixtos
		
Avena con rodajas de manzana, almendras, miel y canela	Pizza de masa de frijoles negros con maíz, espinaca, tomate, frijol negro y cebolla roja	Pollo al limón con arroz integral y verduras asadas.

Comer bien

Aprender sobre los alimentos procesados

¿Cuál es la diferencia?



Un alimento procesado es aquel que ha sido alterado de su forma original.

MENOS PROCESADOS



MÁS PROCESADOS

Manzana 	Manzana pelada 	Puré de manzana 	Jugo de manzana 
Filete o bistec 	Carne molida 	Chili con carne enlatado 	Carne fría empacada 

MENOS PROCESADOS

MENOS PROCESADOS

Pollo entero 	Piezas de pollo 	Pollo enlatado 	Nuggets de pollo 
Avena cortada 	Avena tradicional 	Avena de preparación rápida 	Paquetes de avena instantánea 



Estrategias para comer bien

Consejos:

- Sepa qué alimentos tienen un alto contenido de azúcar, grasa y sal, que a menudo se encuentran en los alimentos procesados.
- Sepa qué alimentos comer más y cuáles limitar.
- Escoja alimentos que tengan fibra, vitaminas y minerales, que se encuentran en las verduras, los granos integrales y las frutas.
- Escoja con más frecuencia carne, pollo, pescado y lácteos menos procesados.
- Escoja cortes de carne y pollo con menos grasa.



Intercambios inteligentes:

Puede hacer cambios pequeños para ajustar la cantidad de alimentos procesados en su dieta. Aquí tenemos un gráfico que lo puede ayudar a hacer intercambios inteligentes:

MENOS PROCESADO



MÁS PROCESADO

Galletas integrales y rebanadas de queso



Galletas con sabor a queso



Hojaldres de queso



MENOS PROCESADO

MÁS PROCESADO

<p>Una fruta</p> 	<p>Fruta enlatada</p> 	<p>Jugo de fruta</p> 
<p>Café pasado en casa con un toque de jarabe de chocolate y leche</p> 	<p>Café late moca de una cafetería</p> 	<p>Lata de café late moca</p> 
<p>Huevos revueltos con queso bajo en grasas, verduras y hierbas</p> 	<p>Queso y fritata de verduras</p> 	<p>Burrito congelado de huevo y salchicha con queso</p> 
<p>Agua potable con rodaja de lima</p> 	<p>Agua de soda o carbonatada con sabor a lima en lata o botella</p> 	<p>Soda/gaseosa endulzada con azúcar con sabor a lima</p> 

Esta es una estrategia que puedo probar esta semana: _____

Alimentos para escoger

Verduras sin almidón	Granos y alimentos con almidón	Alimentos con proteína	Alimentos lácteos	Fruta	Bebidas
<ul style="list-style-type: none"> • Espárrago • Brócoli • Coles como el repollo verde o el bok choy • Zanahoria • Apio • Pepino • Habichuela • Vegetales de hojas verdes como berza, kale y brotes de mostaza • Lechuga • Champiñones • Nopal • Ocra • Guisante • Cebolla • Pimiento • Tomate • Tomatillo • Rábano, incluido el nabo daikón • Calabazas como melón amargo, calabaza espagueti y calabacín • Castaña de agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortilla 100 % de maíz • Cereal 100 % integral • Pan de trigo 100 % integral • Frijol negro • Alubia pinta • Frijol pinto • Frijol rojo • Garbanzo • Pallar • Arroz integral y arroz blanco • Chayote • Guisantes secos • Lentejas • Avena • Palomitas de maíz • Papa (incluida la batata) • Calabaza • Camote 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos (de preferencia claras de huevo) • Pescados y mariscos como salmón, bacalao, caballa, sardinas, atún, camarones, etc. • Carne magra (carne magra molida, pollo y pavo sin piel, lomo de cerdo) • Nueces (porción moderada) 	<ul style="list-style-type: none"> • Queso (porción moderada) • Leche (sin grasa o con 2 % de grasa) • Yogur (con leche descremada) • Sustitutos de la leche como soja, almendra, arroz, avena, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana • Aguacate • Plátano • Coco • Guayaba • Pera • Melocotón • Albaricoque • Naranja • Berenjena • Pomelo • Arándano • Fresa • Cereza • Uva • Mango • Papaya • Plátano macho • Piña 	<ul style="list-style-type: none"> • Café sin azúcar • Agua carbonatada • Té sin azúcar • Agua



Acerca de los alimentos para escoger

Verduras sin almidón	Granos y alimentos con almidón	Alimentos con proteína	Alimentos lácteos	Fruta	Bebidas
<ul style="list-style-type: none"> Bajos en calorías, grasa y azúcar Alto contenido de fibra 	<ul style="list-style-type: none"> Varían en calorías, grasas, azúcar y fibra 	<ul style="list-style-type: none"> Alto contenido de proteína Varían en calorías Bajo contenido de azúcar Bajo contenido de fibra 	<ul style="list-style-type: none"> Varían en calorías Aportan vitaminas, minerales y proteína Bajos en fibra Varían en contenido de grasa Aportan carbohidratos (leche, yogur), proteína y calcio 	<ul style="list-style-type: none"> Contenido bastante bajo de calorías Aportan vitaminas y minerales Mucha fibra y agua Más alto contenido de azúcar que las verduras Aportan carbohidratos 	<ul style="list-style-type: none"> Alto contenido de agua Varían en calorías, proteína, vitaminas, minerales y azúcar Casi nunca contienen fibra

Acerca de los granos integrales y la fibra

- Muchos granos integrales son buenas fuentes de fibra dietética.
- Todos necesitamos fibra.
- La mayoría de los granos refinados contienen poca o ninguna fibra.
- La fibra puede ayudarle a sentirse lleno, por lo que se sentirá satisfecho con menos calorías.
- La clave para las deposiciones regulares está en la fibra en su alimentación.
- La fibra dietética puede ayudarle a mejorar los niveles de colesterol en la sangre y a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, obesidad e incluso la diabetes tipo 2.



Alimentos para limitar

Los alimentos dulces, salados y grasos tienen muchas calorías. La mayoría de ellos son bajos en vitaminas, minerales y proteínas, y a menudo tienen poca fibra. Además, los alimentos dulces tienen mucho azúcar.

Alimentos dulces

- Bebidas endulzadas como sodas, té dulce, bebidas deportivas y bebidas con sabor a frutas
- Dulces
- Galletas, tartas, donas y otros postres horneados
- Miel
- Helados, batidos y bebidas de café
- Jarabe (o syrup) de maple
- Azúcar
- Melazas



Alimentos salados

- Refrigerios procesados como papas fritas, pretzeles, snacks y galletas saladas
- Papas fritas
- Con frecuencia, los alimentos procesados como el pan, la pizza, los tacos, las sopas enlatadas y las salsas tienen sal “oculta”
- Carnes procesadas como tocino, salchicha y jamón
- Sal que agrega en la mesa



Alimentos grasos

- Mantequilla
- Aderezo cremoso para ensaladas
- Alimentos fritos en abundante aceite (papas fritas, pollo frito, plátanos fritos y churros)
- Carne grasa (tocino, mortadela, carne molida regular)
- Productos lácteos enteros como helado, queso, leche entera y crema
- Con frecuencia, los alimentos procesados como la grasa, la manteca o los aceites de palma tienen grasas “ocultas”



Haga su plato



Instrucciones: aplicando lo que aprendió hoy, haga un plato para usted basado en su comida favorita. Incluya los alimentos que realmente le gustaría comer. Dibuje líneas para separar los tamaños de las porciones. Luego, escriba qué alimentos se incluirán en cada porción.

Cuando haya terminado de dibujar su plato, compare sus ideas con las de sus compañeros. Discutan los cambios que harán en su comida habitual y lo que tal vez no quieran cambiar.



Cómo desarrollar sus fortalezas

Fortalezas	Formas de desarrollar fortalezas	¿Por qué? ¿Cómo me ayudará esto?
Comprar lo necesario es muy caro.	<ul style="list-style-type: none">• Use cupones.• Compre en grandes cantidades.• Compre artículos con descuento.• Pruebe diferentes tiendas o puestos agrícolas.• Compre verduras y frutas congeladas.	Es posible que no conozca formas de ahorrar dinero cuando compra alimentos saludables en su área. Fíjese en las diferentes opciones en su vecindario y sus alrededores para determinar las formas que son mejores y más económicas de obtener alimentos saludables.
Me gustan más las verduras crudas que las cocidas.	<ul style="list-style-type: none">• Si tiene un jardín, cultive sus propias verduras y frutas.• Compre verduras y frutas de la temporada. Fíjese en la página web o de Facebook del mercado de agricultores local para obtener información al respecto.• Sea creativo para preparar ensaladas.	Comer verduras le aporta vitaminas, minerales y fibra que lo mantienen saludable. También le dan fibra para mantener su regularidad y reducir el riesgo de varios trastornos de salud.

Cómo desarrollar sus fortalezas

Fortalezas	Formas de desarrollar fortalezas	¿Por qué? ¿Cómo me ayudará esto?
Me gusta cocinar comidas saludables para mi familia, pero no tengo mucho tiempo para planificarlas.	<ul style="list-style-type: none">• Busque ayuda. Puede incluir a su familia en la preparación de las comidas haciendo que limpien, preparen o corten verduras y frutas.• Planifique sus comidas semanales de tal manera que pueda cocinar una comida que se acomode al tiempo que tenga y a lo que tenga a mano. Eche un vistazo a esta colección de recetas saludables para inspirarse: https://www.cdc.gov/diabetes/spanish/pdfs/resources/spanish-tasty-recipe-508.pdf (Nota: estas recetas están hechas para personas con diabetes, pero pueden ser opciones saludables y deliciosas que usted puede probar mientras procura prevenir la diabetes tipo 2).• Algunas opciones razonables pueden ser las verduras preparadas que están en la barra de ensaladas o en la sección de productos congelados.• Busque recetas de comidas rápidas y saludables.	¡La alimentación saludable para prevenir la diabetes es saludable para toda la familia!

Cómo desarrollar sus fortalezas

Fortalezas	Formas de desarrollar fortalezas	¿Por qué? ¿Cómo me ayudará esto?
Me va bastante bien todo el día excepto en _____ [desayuno, almuerzo, cena, refrigerios].	<ul style="list-style-type: none"> • Piense en por qué ciertas horas del día y ciertas elecciones de comida son más fáciles. • Piense en por qué algunas comidas o partes del día son más difíciles para usted. • Trate de ser consciente en particular de lo que sucede durante esa comida y hora del día, o en torno a ellas. • Considere si está esperando demasiado tiempo entre comidas o refrigerios para comer. • Reconozca si se siente apurado y le resulta más fácil escoger algo rápido. • Reconozca si está comiendo por aburrimiento, estrés o ansiedad. • Analice si las opciones de comida o el entorno en el que se encuentra influyen en sus elecciones. 	Al prestar atención a sus rutinas y patrones diarios puede obtener información que le facilite decidir qué cambios hacer y cómo hacerlos.
Me gusta cocinar, pero no sé cómo cocinar saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Aprenda nuevos métodos para cocinar y recetas de sitios web, programas y videos. • Reduzca la cantidad de sal, azúcar y grasa (como la mantequilla o el aceite) que añada al cocinar, y limite o mida la sal. • Trate de preparar sus comidas favoritas de nuevas formas: asando verduras, rostizando pescado u horneando papas. • Consiga consejos de cocina de sus amigos. 	Usted puede comer más saludable cuando cocina en casa.

Fortalezas	Formas de desarrollar fortalezas	¿Por qué? ¿Cómo me ayudará esto?
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>



Módulo 5: Lleve un registro de su comida

Guía del participante





Anotar lo que coma y beba es una buena práctica para mantener un estilo de vida saludable y puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Los beneficios de llevar un registro de lo que coma y beba para mantenerse motivado
- La diferencia entre comidas saludables y no saludables
- Cómo llevar un registro de los alimentos que coma y las calorías que ingiera
- Diferentes maneras de llevar un registro de las comidas
- Cómo calcular el tamaño de las porciones y las calorías según la información de las etiquetas de los alimentos

También tendrá la oportunidad de analizar distintas formas de llevar un registro de sus alimentos e intentar alguna de ellas.

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Trate de llevar un registro de sus alimentos en el momento. Para que sea más fácil y no se olvide, anote la comida después de terminar de comerla.
- ✓ Lleve cada vez más registros. Empiece por llevar un registro de qué y cuándo come. Cuando se sienta cómodo con este proceso, puede comenzar a llevar un registro de cuánto come y, luego, de las calorías.

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

La historia de María

María está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Ella quiere bajar 15 libras (7-8 kilos); elije alimentos de mejor calidad y sirve porciones adecuadas en sus comidas. Sin embargo, después de 1 mes no ha bajado de peso tanto como ella hubiera querido, a pesar de que es bastante constante con lo que come todos los días. María compartió su frustración con su amiga Teresa. Su amiga le sugirió que llevara un registro de un día de alimentación promedio. Teresa trabajó con María para describir la comida que comió en 1 día completo, adivinando el tamaño de las porciones. Al día siguiente María volvió a llevar el registro de sus comidas, pero esta vez las midió.

La siguiente tabla compara lo que María registró a diario.

Día 1: Lo que María comió	Día 1: Calorías que María adivinó que comía	Día 2: Lo que comió María cuando midió la porción	Día 2: Calorías que María comió cuando midió la porción	Diferencia de calorías
Desayuno				
Un tazón de cereal con leche.	200	1½ tazas de cereal con 8 onzas de leche entera	150 (cereal) 150 (leche)	
		Café con 1 cucharada de leche entera y 2 cucharaditas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Subtotal	200	Subtotal	350	+150

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

Día 1: Lo que María comió	Día 1: Calorías que María adivinó que comía	Día 2: Lo que comió María cuando midió la porción	Día 2: Calorías que María comió cuando midió la porción	Diferencia de calorías
Almuerzo				
Arroz de cilantro con tamales, con una guarnición de verduras (tomates, judías verdes, pepino, pimientos morrones)	700	2 tazas de arroz y 3 tamales 2 tazas de verduras	275 (arroz de cilantro) 855 (tamales) 44 (acompañamiento de verduras)	
Manzana	80	Manzana mediana	50	
		Té helado con azúcar	150 (azúcar)	
Subtotal	780	Subtotal	1374	+594
Refrigerios				
		Galleta dulce	170	
		Café con 1 cucharada de leche entera y 2 cucharaditas de azúcar	50 (leche y azúcar)	
Subtotal	0	Subtotal	220	+220

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

Día 1: Lo que María comió	Día 1: Calorías que María adivinó que comía	Día 2: Lo que comió María cuando midió la porción	Día 2: Calorías que María comió cuando midió la porción	Diferencia de calorías
Cena				
Ensalada		Ensalada con 4 cucharadas de salsa cremosa de queso azul	50 (ensalada) 300 (salsa cremosa)	
Puré de papas	200	1 taza de puré de papas hecho con 1/4 taza de leche entera y 1 cucharada de mantequilla	200 (papas) 100 (mantequilla) 40 (leche entera)	
Tortillas	70	3 tortillas	186	
Presa de pollo	165	3 onzas de pollo	200	
		8 onzas de té helado con 2 cucharadas de azúcar	100 (azúcar)	
Subtotal	535	Subtotal	1176	+641
Postre				
Tazón pequeño de helado	175	1½ tazas de helado	480	
Subtotal	175	Subtotal	480	+305
Diferencia total de calorías:				+1910

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

Beneficios de llevar un registro de alimentos

- Mejora su conocimiento de los alimentos que come y las bebidas que toma.
- Lo ayuda a llevar un registro del total de calorías.
- Le permite ver que comer porciones más pequeñas de los alimentos que son sus favoritos significa menos calorías.
- Tiene más conciencia del tamaño de las porciones, especialmente cuando mide los alimentos.
- Lo ayuda a saber qué alimentos tienen un alto contenido de calorías que provienen de grasas y azúcares, y cuánto debe limitar o evitar.
- Lo ayuda a tomar mejores decisiones cuando come alimentos de muchas calorías.
- Muestra las calorías “ocultas” que come o bebe sin darse cuenta o sin pensar en ello.
- Le recuerda comer alimentos de alta calidad y seguir una dieta equilibrada.
- Lo ayuda a conocer sus hábitos alimenticios y a determinar dónde puede necesitar hacer cambios.
- Lo ayuda a estar alerta y a mantenerse al día con su progreso.

Llevar el registro de lo que come y bebe tiene dos partes: medir y llevar un registro

- Cuando mide, conoce las cantidades.
- Cuando lleva el registro, escribe las cantidades.

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos



Ejemplos de comidas saludables

- Aguacate
- Avena o cereal integral
- Frutas enteras (con moderación) y sus jugos
- Ensaladas verdes
- Ensalada de frutas sin azúcar
- Ensalada con granos
- Pasta de trigo integral o arroz integral
- Pan de trigo integral
- Pollo o carne a la parrilla
- Palomitas de maíz sin sal ni mantequilla
- Sopa de verduras
- Verduras al vapor
- Nueces y almendras

Beneficios de llevar un registro de sus alimentos

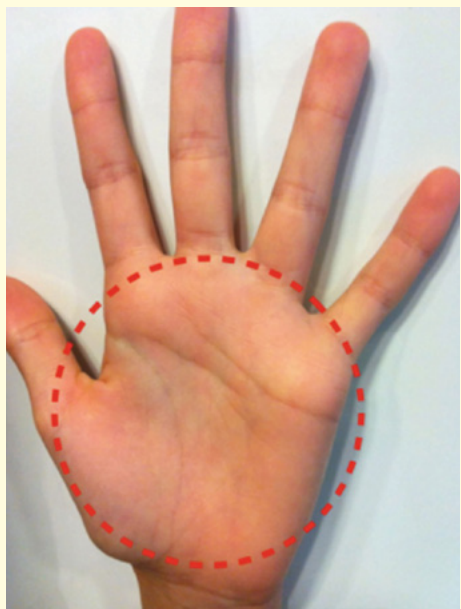


Ejemplos de comidas no saludables

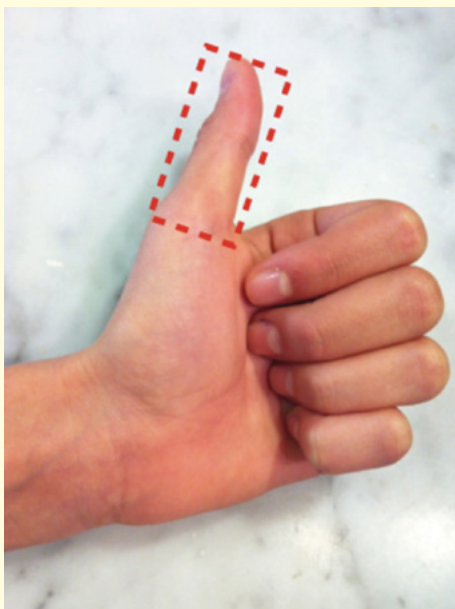
- Alimentos fritos
- Alcohol
- Salsas cremosas para ensaladas con alto contenido de grasa o azúcar
- Refresco
- Aceite vegetal (en exceso)
- Bebidas preparadas con azúcar
- Dulces
- Cereales azucarados en caja para el desayuno
- Chocolates
- Helado
- Mantequilla o margarina
- Papas fritas
- Pasteles o donas

Cómo medir su comida

Manos y tamaño de la porción



Aproximadamente 3 onzas



Aproximadamente 1 cucharada



Aproximadamente 1
cucharadita



Aproximadamente 1 taza



1 porción de fruta



Aproximadamente ¼ taza

Cómo llevar un registro de sus alimentos

De llevar un registro de alimentos a tomar acción

Si se da cuenta de esto...	Pruebe esto...
Mi refrigerio de la tarde tiene más de 300 calorías, pero creo que me da energía para pasar la tarde.	Sustituya una caminata rápida de 5 a 10 minutos por un refrigerio de media tarde: en realidad, la actividad aumenta su energía. Llene constantemente sus botellas de agua durante el día: estar hidratado ayuda a mantener el cuerpo en movimiento. Busque refrigerios saludables y que llenen con 100 calorías o menos y note si lo ayudan a pasar la tarde.
Bebo más soda y bebidas de café de lo que pensaba.	Sustituya una o dos sodas por agua con gas. Mida cualquier azúcar o leche que añada a su café. Elija un tamaño más pequeño de taza o vaso de café que el habitual.
Ahora agregue lo suyo...	
Formas de llevar un registro de qué, cuándo y cuánto come:	
<ul style="list-style-type: none">• Computadora portátil• Envíese un mensaje de texto a sí mismo• Aplicaciones para teléfonos inteligentes, como una aplicación para tomar notas o una aplicación para llevar un registro de alimentos• Aplicaciones de computadoras• Grabación de voz• Foto de sus alimentos• Sitios web o herramientas en la Internet	

Cómo llevar un registro de sus alimentos

Métodos para llevar un registro

Lleve el registro de su alimentación de 1 día completo.	Averigüe de dónde provienen sus calorías y sus patrones de alimentación en un solo día.
Lleve el registro de 1 día de trabajo y 1 día libre.	Dado que los patrones de alimentación pueden cambiar entre los días que trabaja y los días que no, lleve el registro de 1 día laborable y 1 día no laborable para que tenga una idea de cómo come en el trabajo y en casa.
Lleve el registro de 1 comida a la vez por algunos días.	Tenga una mejor idea de la variedad de alimentos que consume en comidas específicas y los puntos en los que puede hacer cambios o ajustes fáciles. Después de regular esa comida, lleve el registro de otra comida.
Lleve un registro entre 3 y 4 días completos.	¡Aprenda rápido y con ganas! Use una aplicación, tome fotos con su teléfono o haga apuntes en una libreta.
Lleve un registro solo por un fin de semana, días de vacaciones u otros días no laborables.	Cuando nuestras rutinas cambian, nuestros patrones de alimentación cambian. Concéntrese en su fin de semana, los días que no trabaja o los días de vacaciones para que se mantenga según lo planeado con sus objetivos de alimentación saludable.
Lleve un registro de todo lo que come y bebe entre comidas.	A veces no son las comidas, sino lo que come entre ellas. Tener en cuenta las porciones y los refrigerios o bocadillos, y cuándo y dónde los come, puede ayudarlo a planificar con antelación.
Lleve un registro de sus bebidas.	Las bebidas pueden ser una fuente de calorías “ocultas”. Concéntrese en llevar el registro de las bebidas que toma con sus comidas o entre comidas. Mida cuánta azúcar, leche o crema añade a su té o café. Mida las onzas de sus vasos en casa para confirmar cuántas calorías ha estado bebiendo. Y revise el menú de su cafetería para descubrir lo que contiene sus bebidas.

Entender las etiquetas de los alimentos

Etiqueta de muestra para lasaña congelada

1. Tamaño la porción →

2. Calorías →

3. Nutrientes →

4. Guía rápida del porcentaje del valor diario (%VD) ←

- 5% o menos es bajo
- 20% o menos es alto

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Fuente: www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3

Entender las etiquetas de los alimentos

1. *Tamaño de la porción*

Empiece observando el tamaño de las porciones. Ese es el tamaño de una porción. Toda la información que aparece en la etiqueta se basa en esta cantidad. También lea la cantidad de porciones que aparece en el paquete. Este paquete contiene 4 porciones. Entonces, si se come todo el paquete, deberá multiplicar por 4 todos los demás datos que aparecen en la etiqueta. Si desea comer una media porción, debe dividir la cantidad de galletas saladas por 2. Si prefiere, use una calculadora o su teléfono.

2. *Calorías*

Conocer la cantidad de calorías puede ayudarlo a alcanzar o mantener un peso saludable. Las calorías son la cantidad de energía que obtiene de una porción de este alimento. Muchos estadounidenses obtienen más calorías de las que necesitan. Consulte con un profesional de la salud si tiene preguntas sobre cuántas calorías debe ingerir.

3. *Limite la grasa, el colesterol, los azúcares añadidos y el sodio (sal)*

La mayoría de los estadounidenses obtienen suficiente, o hasta demasiado, de estos nutrientes. Comer demasiada grasa, especialmente grasas saturadas o grasas trans, colesterol, azúcares añadidos o sodio (sal), puede aumentar el riesgo de presentar ciertos problemas de salud. Entre estas enfermedades se incluyen las enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y la presión arterial alta. Trate de que menos de un 30 % de sus calorías provenga de las grasas.

4. *Obtenga suficiente fibra, vitaminas y minerales*

La mayoría de los estadounidenses no obtienen suficiente fibra, vitamina A, vitamina C, calcio o hierro. Consumir una cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud y reducir el riesgo de presentar ciertos problemas de salud. Por ejemplo, consumir suficiente calcio puede ayudar a fortalecer los huesos y los dientes. Comer mucha fibra puede ayudarlo a bajar de peso y reducir su colesterol.

Otras formas de aprender sobre datos nutricionales:

- Aplicaciones de computadoras
- Aplicaciones de teléfonos inteligentes
- Sitios web

La etiqueta de información nutricional: ¡Búsquela y úsela!

Etiqueta de información nutricional ¡Búsquela y úsela!

Información que necesita para tomar decisiones saludables durante el día



La encuentra en los envases de alimentos y bebidas



¡Úsela para comparar y elegir los alimentos!



Verifique el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por envase. La información nutricional incluida en la etiqueta de Información Nutricional generalmente se basa en una porción del alimento.

¡Los envases pueden contener (lo cual ocurre a menudo) más de una porción! Si come múltiples porciones, también ingerirá "múltiples" cantidades de calorías y nutrientes.

2PORCIONES=CALORÍASYNUTRIENTESX2

Las calorías de los alimentos aportan la energía que su cuerpo necesita para funcionar y crecer. **Equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que consume durante la actividad física.** ¿Siente curiosidad por sus necesidades de calorías? Consulte www.choosemyplate.gov/MyPlatePlan.



CONSEJO: 100 calorías por porción de una comida individual se consideran una cantidad **moderada** y 400 calorías o más por porción de una comida individual se consideran una cantidad **alta**.

Tamaño de las porciones

Considerar las calorías

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	240
	% Daily Value*
Total Fat 4g	5%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 430mg	19%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Utilice el %VD

El % de valor diario (%VD) es el porcentaje del valor diario (cantidades de referencia de los nutrientes a consumir o que no se deben superar por día para adultos y niños mayores de 4 años) y muestra la cantidad que cada nutriente en una porción del alimento aporta a su alimentación total. **Utilice el % VD para determinar la acumulación de nutrientes y elegir los alimentos con mayor cantidad de nutrientes que necesita y reducir los nutrientes que no necesita.**

Elegir los nutrientes de manera inteligente

CONSEJO: 5% de VD o menos por porción es **bajo** y 20% de VD o más por porción es **alto**

Nutrientes que debe ingerir más

Compare y elija los alimentos para obtener el 100% de VD de estos nutrientes la mayoría de los días:

- Fibra dietética
- Hierro
- Vitamina D
- Potasio
- Calcio

Nutrientes que debe ingerir menos

Compare y elija los alimentos para obtener menos del 100% de VD de estos por día:

- Grasas saturadas
- Grasas trans (Nota: las grasas trans no tienen % de VD, por lo tanto, use gramos como guía)
- Sodio
- Azúcar agregada

Coma alimentos variados para obtener los nutrientes que su cuerpo necesita, que incluyen:

- Frutas y vegetales
- Carnes magras y pollo
- Granos integrales
- Huevos
- Productos lácteos
- Pescado
- Frijoles y arvejas
- Productos a base de soja
- Semillas y frutos secos sin sal

Nutrition Facts
Read the Label

Revisado: Octubre de 2018

www.fda.gov/nutritioneducation



Fuente: www.fda.gov/media/89318/download

Cómo superar los desafíos

Muchos de los desafíos a los que nos enfrentamos pueden parecer obstáculos insuperables para lograr nuestras metas. Llevar un registro del consumo de sus alimentos es solo una cosa más encima de todo lo demás que tiene que hacer. Pero, si puede ponerse a sí mismo en primer lugar por lo menos unos minutos del día para llevar el registro de sus alimentos, aprenderá mucho sobre sus patrones de alimentación, ¡lo que hará que elegir la opción saludable sea más fácil!

Esta sección muestra algunos desafíos comunes y algunas formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna “Otras formas de salir adelante”. Finalmente, marque cada idea que probará en el futuro.

Desafío	Formas de superarlo	Otras formas de superarlo
Estoy muy ocupado.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Encuentre tiempo para llevar un registro. Solo toma un par de minutos después de cada comida o refrigerio. ¡Con el tiempo lo llegará a hacer más rápido!<input type="checkbox"/> Recuerde por qué está llevando un registro: ¡para reducir el riesgo de presentar diabetes tipo 2!	
Tengo problemas para leer y escribir.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Grabe su voz usando un teléfono inteligente u otro dispositivo.<input type="checkbox"/> Tome una foto de su alimento.<input type="checkbox"/> Pídale a su instructor, amigos, o familiares que lo ayuden a anotar su alimento en su registro de alimentos.	

Cómo superar los desafíos

Desafío	Formas de superarlo	Otras formas de superarlo
Siempre me olvido.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Haga que llevar un registro forme parte de su rutina diaria.<input type="checkbox"/> Programe un recordatorio en su teléfono o computadora.<input type="checkbox"/> Utilice un cronómetro.<input type="checkbox"/> Escriba recordatorios y déjelos donde los pueda ver.<input type="checkbox"/> Pídale a sus amigos o familiares que le recuerden llevar el registro.	
No me gusta llevar un registro.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Conviértalo en un juego o competencia y comparta sus resultados con otras personas.<input type="checkbox"/> Regálese una pequeña recompensa (que no sea alimentos) por alcanzar sus objetivos de alimentos.<input type="checkbox"/> Pídale ayuda a sus amigos o familiares para llevar también el registro de los alimentos de ellos.<input type="checkbox"/> Pruebe las aplicaciones para teléfonos inteligentes y computadoras.	

Cómo superar los desafíos

Cómo desarrollar las fortalezas

Fortaleza	Formas de desarrollar las fortalezas	¿Por qué? ¿Cómo me ayudará esto?
Hago muchas cosas con mi teléfono inteligente, así que tal vez me tomaría unos minutos llevar el registro de mis alimentos en una aplicación.	<ul style="list-style-type: none">• Si le gustan las hojas de cálculo o el correo electrónico, úselos para llevar un registro de sus comidas.• Comience a llevar un registro por tres a cuatro días cuando tenga descansos cortos durante el día, o establezca una rutina para llevar el registro después de comer.	<ul style="list-style-type: none">• Llevar un registro de lo que coma lo ayudará a aprender sobre las cosas que está haciendo bien y a descubrir las cosas en las que necesita trabajar.• Saber cómo se acumulan sus selecciones de alimentos lo ayudará a hacer buenas selecciones en el futuro.
Creo que como bastante saludable, pero parece que no puedo bajar de peso.	<ul style="list-style-type: none">• Llevar un registro lo hará más consciente de todos los alimentos que come y descubrirá las calorías “ocultas”.	<ul style="list-style-type: none">• Perder algunas libras lo ayudará a prevenir la diabetes tipo 2.
Estoy haciendo un esfuerzo por estar más activo, así que sé que estoy quemando muchas calorías, pero no estoy tan seguro de lo que estoy comiendo.	<ul style="list-style-type: none">• Si ya está llevando un registro de su actividad en una aplicación o una lista en su teléfono, es fácil comenzar a llevar un registro de sus comidas de la misma manera.	<ul style="list-style-type: none">• Al llevar un registro de las calorías que consume y las calorías que quema durante la actividad, podrá comprender mejor el balance de su energía.

Módulo 6: Haga más actividad física

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Ser más activo puede ayudarle a prevenir o retrasar la diabetes de tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre:

- Los beneficios de hacer más actividad física.
- Formas de aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física.
- Escoger el tipo correcto de actividad física.
- Cómo llevar un registro más detallado de su actividad.

¡Usted hará un nuevo plan de acción!



Consejos:

- ✓ El día tiene 1440 minutos. Dedique 30 minutos para hacer actividad física.
- ✓ Para asegurarse que está haciendo ejercicio a un ritmo moderado o medio, haga la prueba de hablar. Esto quiere decir que puede hablar durante la actividad, pero no puede cantar.
- ✓ Trate de hacer un poco más de actividad cada semana.
- ✓ Anote su actividad en un calendario.



Formas de hacer más actividad física

La historia de Olga. Parte 1

El médico de Olga le dijo que ella estaba en riesgo de presentar la diabetes tipo 2 y le pidió que hiciera más actividad física, así que ella está tratando de estar un poco más activa cada semana. Cuando Olga comenzó a caminar alrededor de la cuadra, se quedó sin aliento y el corazón empezó a latirle muy rápido. Llamó a su médico y le preguntó si tenía algún problema en su corazón o en sus pulmones. Pero su médico le aseguró que su corazón y pulmones estaban bien, solo que ella no estaba acostumbrada a hacer actividad física. Su médico le explicó que por eso ella necesita esforzarse más para mandar suficiente sangre a sus músculos. El médico le dijo a Olga que si seguía intentándolo y salía a caminar, su corazón y sus pulmones funcionarían mejor.

Olga preparó un plan para aumentar su actividad física. Su meta era estar activa físicamente al menos 150 minutos a la semana a un ritmo moderado.

Semana 1: Olga da un paseo tranquilo alrededor de la cuadra. Le toma alrededor de 10 minutos. Ella hace lo mismo tres días esa semana.

Semana 2: Olga da dos vueltas a la cuadra. Le toma 17 minutos. Ella hace lo mismo cinco días esa semana.

Semana 3: Olga camina alrededor de la cuadra tres veces (cada vez) el lunes, martes y miércoles. Le toma 21 minutos. Casi al terminar la semana, está muy ocupada con su trabajo y termina quedándose hasta tarde un par de días. Ya está oscuro cuando llega a casa y no quiere hacer actividad física. El sábado se siente desanimada y tiene ganas de darse por vencida. No hace ningún tipo de actividad física ese fin de semana.



Formas de hacer más actividad física

La historia de Olga. Parte 2

Semana 4: Olga decide seguir el mismo horario de caminata que hizo en la semana 3 y trata de caminar 3 días esta semana. El lunes es difícil porque perdió varios días, pero el martes es mejor y para el jueves ya puede dar tres vueltas a la cuadra en 21 minutos otra vez. El viernes se siente muy bien y agrega algunas subidas a su ruta. Esta semana hace ejercicio todos los días. A partir del sábado, pasa 15 minutos bailando sus canciones favoritas. Se da cuenta de que hacer ejercicio puede ser divertido.

Semana 5: Olga camina alrededor de la cuadra tres días esta semana. Por dos días esta semana, ella agrega 3 series de 10 repeticiones de saltos de tijera a su rutina. Olga se ha dado cuenta de que ahora puede hacer ejercicio por un período de tiempo más largo en comparación con la primera semana.

Estos días, ella está cumpliendo sus metas de actividad física. Ha bajado de peso. Y su nivel de azúcar en la sangre es más bajo de lo que era antes de comenzar a ser más activa.

Formas de hacer más actividad física

Para aumentar su capacidad aeróbica, recuerde “FITT”:

- Aumente la frecuencia de su actividad
- Aumente la intensidad de su actividad
- Aumente el periodo de tiempo de su actividad
- Elija el tipo correcto de actividad

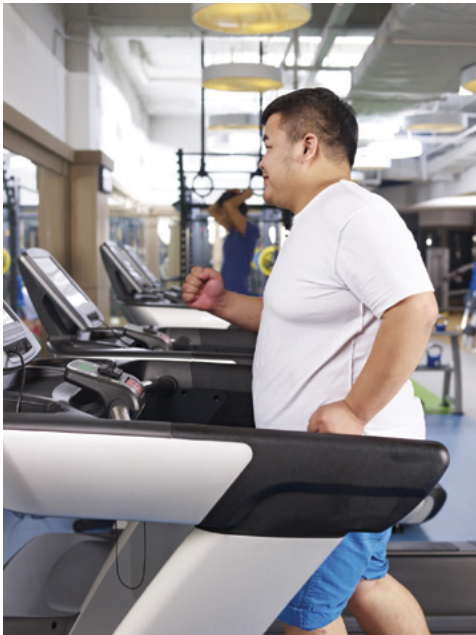
Haga actividad física con una intensidad suficiente que le permita hablar, pero que le haga difícil cantar. Evite demasiada intensidad para evitar problemas respiratorios. Es una buena idea aumentar la intensidad lentamente.

Frecuencia = Cuántas veces

Intensidad = Qué tan fuerte están trabajando el corazón y los pulmones

Tiempo = Cuántos minutos se mantiene haciendo el ejercicio

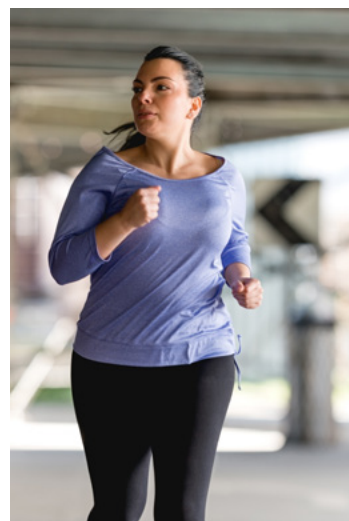
Tipo = Actividades que hacen que respire con más fuerza y que el corazón lata más rápido



¡Hagamos ejercicios aeróbicos! Ideas de actividad aeróbica

Dentro

- ✓ Bailar al ritmo de su música favorita.
- ✓ Barrer, usar la aspiradora y trapear el piso.
- ✓ Hacer un circuito de actividades.
- ✓ Mirar y seguir videos de ejercicios.
- ✓ Probar ejercicios de flexión.
- ✓ Jugar baloncesto.
- ✓ Caminar en el lugar o por el pasillo.
- ✓ Limpiar las ventanas.
- ✓ Limpiar el baño.
- ✓ Practicar kick boxing o boxeo.
- ✓ Hacer saltos de tijera, si puede.
- ✓ Elevar las rodillas lo más alto que pueda.
- ✓ Probar escalar una pared.
- ✓ Subir y bajar las escaleras.
- ✓ Usar máquinas para hacer ejercicio (pista de correr, elíptica, escaladora).



¡Hagamos ejercicios aeróbicos! Ideas de actividad aeróbica

Exterior

- ✓ Barrer las hojas.
- ✓ Caminar más rápido por más tiempo y una distancia más larga, subir una cuesta o cargar una bolsa.
- ✓ Correr.
- ✓ Cortar el césped.
- ✓ Escalar.
- ✓ Estacionar su auto más lejos de su destino.
- ✓ Empujar un cochecito mientras camina.
- ✓ Jugar al fútbol, kickball o softbol.
- ✓ Levantar pesas.
- ✓ Nadar.
- ✓ Andar en bicicleta o patinar.
- ✓ Remar.
- ✓ Inscribirse en una clase de baile, como Zumba, bachata o salsa, con un amigo o familiar.



Hoja de Trabajo FITT

¿Cómo puede aumentar la frecuencia de su actividad física?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____



¿Cómo puede aumentar la intensidad de su actividad física?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____

¿Cómo puede aumentar el tiempo que pasa haciendo actividad física?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

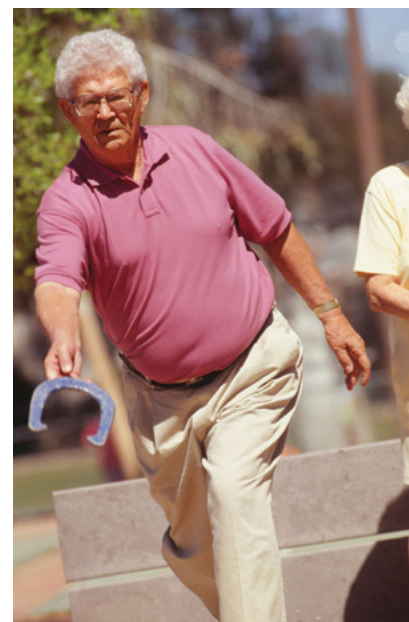
¿Cuáles son algunas de las actividades aeróbicas que probará en las siguientes semanas?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____

Semana 4: _____



Módulo 7: Energía que entra, energía que sale

Guía del participante





Perder peso puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- La relación entre la pérdida de peso y la energía que entra y la energía que sale.
- Cómo el tipo y la cantidad de alimentos que come afectan la energía que entra y la energía que sale.
- Cómo la cantidad de actividad afecta la energía que entra y la energía que sale.
- Cómo crear el equilibrio adecuado entre la energía que entra y la energía que sale.

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Puntos clave para recordar:

Para saber cuántas calorías quema, usted necesitan saber:

- ✓ Cuánto pesa
- ✓ Su actividad física
- ✓ Cuánto tiempo hace actividad física
- ✓ Su ritmo (o su velocidad de movimiento: bajo, moderado o alto)

Calorías y peso

Equilibrar las calorías que entran y las calorías que salen

[El enlace del video será proporcionado por su entrenador.]

La historia de Paula, parte 1

Paula tiene 49 años y pesa 240 libras o 108.9 kilos. Ella está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Su médico le ha dicho que, para reducir ese riesgo, ella puede perder el 5 por ciento de su peso con el programa de cambios de estilo de vida del Programa Nacional de Prevención de la Diabetes (National DPP por sus siglas en inglés) de los CDC. Eso es alrededor de 12 libras en total. Pero Paula se pregunta por qué su médico le sugiere un programa de un año en lugar de una dieta que la ayudaría a bajar de peso más rápido. Su médico le explica que bajar de peso en forma lenta y constante es más segura y eficaz.

La pérdida gradual de peso es la mejor manera de conseguir cambios duraderos. Las investigaciones indican que cada persona pierde peso a diferentes ritmos, pero según la mayoría de los expertos, perder un promedio aproximado de 1 a 2 libras por semana puede ser una meta segura.

Si quiere perder 1 libra o 0.45 kilos a la semana, Paula necesita ajustar la cantidad de calorías que consume y la cantidad de calorías que quema. Ella puede lograrlo comiendo menos calorías y aumentando su actividad física. Paula estaba nerviosa de hacer estos cambios y se preguntaba cómo afectaría sus comidas y su rutina diaria. Con la ayuda de su instructor y sus seres queridos, ahora tiene varias buenas ideas de lo que puede hacer.



Calorías y peso

Pequeños cambios para Paula

Lo que está haciendo Paula

Estos son algunos de los pequeños cambios que Paula ha hecho:

- Cambió su desayuno regular de tres huevos a claras de huevo con verduras y sin rebanadas de tostadas, lo que le permitió ahorrar alrededor de 200 calorías. Cuando tenía ganas de comer pan, comía pan integral con una rebanada de queso mozzarella bajo en grasas (245 calorías).
- Después de desayunar caminaba por 30 minutos antes de ir a trabajar y quemaba 120 calorías. Caminaba tan rápido como podía sin dejar de pasar la prueba de hablar, que es una forma sencilla de medir la intensidad relativa. En general, si se está haciendo actividad de intensidad moderada se puede hablar pero no cantar durante la actividad.
- A media mañana, comía un refrigerio (90 calorías).
- En el almuerzo, comía algunas rodajas de manzana con su emparedado y tomaba agua con gas en lugar de su botella habitual de refresco. Esto redujo 345 calorías.
- Paula recibía a su familia para cenar, así que aprovechaba el tiempo que tenía libre antes de que ellos llegaran y tomaba una clase de baile en línea para no perderse su actividad del día. Esto redujo 210 calorías.
- Para la cena, su mamá preparaba la receta familiar “ropa vieja”. En lugar de repetir, Paula comía una porción más pequeña con una ensalada y aderezo bajo en calorías. Esto redujo alrededor de 360 calorías.
- Después de la cena, jugaba a las escondidas con su sobrina por 30 minutos.



En estos días, Paula baja alrededor de 1 libra por semana con una combinación de cambios en su alimentación y su actividad física. ¡Y ya está a mitad de camino de lograr su meta de peso!

Calorías y peso

Maneras de comer menos calorías

ideas para cada comida!

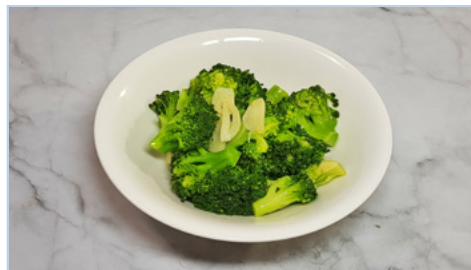
Estas son algunas formas de reducir la cantidad de calorías. Pruebe estos cambios saludables.

Desayuno		
	en lugar de	
1 taza de avena		1 taza de cereal de salvado y pasas
	en lugar de	
2 huevos cocidos con 1 cucharadita de aceite vegetal		2 huevos cocidos con 1 cucharadita de mantequilla
	en lugar de	
2 tostadas de pan integral con 2 cucharaditas de mantequilla		1 bagel con 2 cucharaditas de queso crema

Calorías y peso

Almuerzo		
	en lugar de	
Un emparedado y fruta		Un emparedado y 1 bolsa de papitas tamaño refrigerio
	en lugar de	
2 cucharadas de aderezo de vinagreta		2 cucharadas de aderezo ranchero
	en lugar de	
1 taza de sopa de verduras		1 taza de sopa de pollo a base de crema

Calorías y peso



½ taza de brócoli salteado

en lugar de



½ taza de brócoli en salsa de queso



1 wrap de pollo a la parilla y verduras

en lugar de



1 burrito con queso extra



1 taza de pasta con salsa de tomate

en lugar de



2.5 tazas de pasta con salsa de tomate y 1/4 de taza de queso parmesano


Fuente: ¡Ideas para cada comida! Departamento de Salud y Servicios Humanos. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/cuttingcalories.html

Calorías y peso

¡Reconsidere las bebidas que toma!

Una manera de reducir las calorías es pensar en lo que bebe. Las bebidas no lo llenan como lo hace la comida. Y, como puede ver a continuación, ¡las calorías de las bebidas realmente pueden aumentar! Pero estas son las buenas noticias: si reemplaza las bebidas que son altas en calorías con bebidas que tienen pocas calorías o ninguna, ¡usted puede ahorrar muchas calorías!

	en lugar de	
12 onzas de café late con leche descremada y la mitad de jarabe y saborizante de vainilla 190 calorías		16 onzas de café late con cantidades regulares de jarabe y saborizante de vainilla 290 calorías
	en lugar de	
1 botella de agua o agua con gas 0 calorías		1 botella de 20 onzas de cola regular 240 calorías

Calorías y peso

	en lugar de	
Agua con limón 0 calorías		16 onzas de té frío azucarado 140 calorías
	en lugar de	
Agua con gas con un chorrito de 100 % jugo de fruta 25 calorías		12 onzas de Ginger ale regular 130 calorías

Calorías y peso

Los pequeños cambios en sus bebidas hacen una gran diferencia

Use las etiquetas de información nutricional con inteligencia

Cuando elija sus bebidas, es posible que las calorías en algunas de sus bebidas favoritas lo sorprendan. Use la etiqueta de información nutricional, que enumera las calorías que tiene una porción. También puede consultar el sitio web del producto, o pedir que le muestren la información nutricional cuando esté en un restaurante. Otra manera de reducir las calorías es pensar en cuánto bebe. En el caso de las bebidas altas en calorías, ¡el tamaño realmente importa!

Esta es la etiqueta de información nutricional en una botella de refresco de 20 onzas. Dice que una porción es de 8 onzas. Esto quiere decir que la botella tiene 2½ porciones. También incluye las calorías en una porción (100).

Para calcular las calorías en toda la botella, multiplique las calorías de una porción por el número de porciones en la botella ($100 \times 2\frac{1}{2}$). Si bebiera toda la botella, tomaría 250 calorías.

ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Tamaño de porción:	8 oz.
Porciones por recipiente	2.5
Cantidad de porciones	
Calorías	100

En la cafetería

Las bebidas de café saben bien y pueden ser una parte regular de su día: una rutina de la mañana, un cafesito por la tarde o una recompensa especial. Pero las calorías en algunas de sus bebidas favoritas pueden sorprenderlo. Cuando sienta el antojo de tomar un café, intente estos consejos.

- ☐ Pida que le preparen su bebida con leche descremada o al 2 % en lugar de leche entera.
- ☐ Pida el tamaño más pequeño disponible.
- ☐ No pida sabores, pida la mitad de la porción de jarabe o pida jarabe sin azúcar. Los jarabes con sabor contienen azúcar y añaden calorías.
- ☐ Olvídense de la crema. La crema batida encima de las bebidas de café agrega calorías y grasa.

Calorías y peso

- ☐ Pruebe las bebidas con menos calorías que aún le gusten. Cambie su café late por una infusión fría. Pruebe una bebida expreso con solo un poco de leche o crema con poca grasa. Consulte el menú en línea o pida recomendaciones en su cafetería.
- ☐ Pida una taza de café regular y calcule su propia cantidad de leche, crema y azúcar. Es posible que descubra que puede reducir la cantidad de lácteos o endulzantes cuando es usted quien está a cargo de ellos. O trate de beber su café solo. Recuerde que el café simple tiene muy pocas calorías. ¡Es el saborizante lo que agrega las calorías!
- ☐ Prepare su café en casa y deje las bebidas de café especiales para algún antojo de vez en cuando.

Mejores opciones de bebidas

Estas son algunas ideas de bebidas saludables:

- ☐ Escoja una botella de agua o agua con gas.
- ☐ Lleve consigo una botella de agua. Vuelva a llenarla durante todo el día.
- ☐ Dele sabor a su agua con una mezcla de bebidas sin calorías, o agregue rodajas de limón, lima, pepino o sandía. O agregue un chorrito de jugo de fruta pura al agua con gas. Beba té o café sin azúcar. Disfrútelas calientes o frías.
- ☐ Tenga siempre una jarra de agua en la nevera.
- ☐ Ponga su jarra de agua sobre la mesa durante las comidas.
- ☐ Si ordena un batido, pida el que tenga menos calorías y que se haga sin azúcar añadida. La fruta es dulce de forma natural.
- ☐ Si elige bebidas que contienen azúcar, pida el tamaño más pequeño que pueda. Si es posible, pida el tamaño para niños.
- ☐ La leche contiene vitaminas, minerales y proteínas. Pero también contiene calorías. Elegir leche con poca grasa o sin grasa es una buena manera de reducir las calorías y aun así obtener los nutrientes que su cuerpo necesita.

Cómo llevar un registro de las calorías que consume

La historia de Paula, parte 2

Paula necesita alrededor de 2200 calorías al día para mantener el mismo peso. Si reduce alrededor de 500 calorías al día, le quedan alrededor de 1700 calorías.

Es difícil, pero vale la pena. Dar pequeños pasos y enfocarse en una cosa a la vez ayudó a Paula a seguir por el buen camino. Pero no olvide que Paula también puede acercarse a su meta aumentando su actividad física.

¿Qué son las necesidades calóricas diarias?

Las necesidades calóricas diarias son las calorías que usted necesita para mantener su peso. Esta cantidad se basa en su edad, sexo, altura, complexión y peso. No se toma en cuenta su grado de actividad. Es una estimación general.

Veamos cómo le fue a Paula el domingo.

- Ella comió tres comidas y dos refrigerios, lo que dio un total de aproximadamente 2000 calorías.
- Hizo un esfuerzo por aumentar su actividad física y salió a caminar después de desayunar y después de cenar. También limpió el patio trasero y barrió las hojas. Con estas actividades quemó alrededor de 310 calorías.

Para calcular las calorías reales de Paula, comenzaremos con las calorías que consume. Luego restaremos las calorías que quema:

$$2000 - 310 = 1690$$

¡Paula se encuentra en el punto exacto!

Estos días, Paula baja alrededor de 1 libra por semana con una combinación de alimentación y actividad física. Y está a mitad de camino de llegar a su meta de peso.

¿Qué son las calorías?

Las calorías miden la cantidad de energía en una cantidad específica de alimentos. Las calorías son como el combustible que necesitamos para llevar a cabo nuestras actividades diarias.

Cada alimento y bebida que consumimos tiene diferentes cantidades de calorías.

Cuando hacemos actividad física, nuestro cuerpo quema esas calorías de la misma manera que un automóvil quema combustible.

Cómo llevar un registro de las calorías que quema



¿Cuántas calorías quema la actividad física?

Según su edad, sexo, nivel de actividad física y peso, usted quema diferentes cantidades de calorías.

Si un niño de 14 años, su madre y su abuela de 80 años trabajaran juntos en el jardín, cada uno quemaría diferentes cantidades de calorías, incluso si pesaran lo mismo.

Esta tabla muestra cuántas calorías quemaría una persona que pesa 154 libras o 69.8 kilos a un ritmo moderado, pero, tal y como dicen en el concesionario de automóviles, su recorrido puede variar.

Cómo llevar un registro de las calorías que quema

Actividades	Calorías quemadas a un ritmo moderado	
	En 1 hora	En 30 minutos
Ejercicios aeróbicos como nadar o caminar rápido	480	240
Hacer excursiones	370	185
Trabajos de poco esfuerzo en el jardín o el patio trasero	330	165
Bailar	330	165
Andar en bicicleta	290	145
Caminar	280	140
Levantar pesas (entrenamiento ligero general)	220	110
Hacer estiramientos	180	90
Ver televisión*	70	35
Dormir*	62	31
<p>Fuente (sin incluir “Ver televisión” y “Dormir”): Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Mi plato.</p> <p>*Fuente: www.calories-calculator.net/Calories_Burned_Calculator.html (en inglés)</p>		

Tarea individual (opcional)

Sin cambiar su rutina, use esta tabla durante 2 días esta semana para llevar un registro del número de calorías que quema haciendo actividad física. Después, vea dónde puede hacer cambios en sus hábitos de alimentación y de ejercicios para que constantemente consuma alrededor de 500 calorías menos de las que queme. No se trata de una medida exacta de cuántas calorías quema. Es para darle una manera fácil de pensar en cómo equilibrar lo que come y bebe con su actividad física. Recuerde que el ejercicio no tendrá el mismo impacto que lo que coma, pero aumentará el impacto de reducir calorías.

1. Lleve un registro de sus calorías por comida y ejercicio durante 2 días.
2. Revise los resultados de la energía que entra y la energía que sale.
 - a. Usted es el que mejor se conoce a sí mismo.
 - b. Primero haga cambios fáciles.
3. Haga un nuevo registro por 2 o 3 días una vez que haya establecido una buena rutina.
4. Repítalo cuando su progreso disminuya.
5. Aprenda de sus registros.

	Calorías consumidas		
Día	Alimento	Cantidad	Calorías
Día 1			
Totales del día 1			
Día 2			
Totales del día 2			

Calorías quemadas		
Actividad	Minutos	Calorías quemadas

Módulo 8: La alimentación para lograr sus metas de salud

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Tener un enfoque positivo y saludable sobre la alimentación puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre:

- Cómo tener un enfoque positivo sobre la alimentación
- Cómo comer porciones que apoyen sus metas
- Cómo disfrutar de una variedad de alimentos de maneras saludables

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Comer la cantidad adecuada.
- ✓ Cuando tenga hambre, comience con algunas verduras que no contengan almidón, como zanahorias o una sopa a base de caldo.
- ✓ Sea consciente de las señales físicas para empezar a comer y dejar de hacerlo.
- ✓ Trate de cambiar sus platos favoritos para hacerlos más saludables, sin dejar de ser deliciosos.



Tener un enfoque positivo sobre la alimentación

La historia de Antonio, parte 1

Recientemente, cuando Antonio aceptó un nuevo puesto en su trabajo, comenzó a trabajar durante su hora de almuerzo y a ignorar su hambre. Los días que se saltaba el almuerzo se sentía muy muy hambriento, cansado y tembloroso después del trabajo. Así que solía parar en una tienda y comprar una bolsa de papitas para comerlas durante los 45 minutos que le tomaba llegar a casa. A pesar de que Antonio no tenía tanta hambre cuando llegaba a su casa, se calentaba la comida de la noche anterior.

Estos nuevos hábitos de alimentación hicieron que Antonio subiera un poco de peso, y cuando fue a ver a su médico, este le dijo que estaba en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Al principio, Antonio pensó que los nuevos cambios de alimentación lo afectarían negativamente. Él dependía de ese refrigerio que tomaba después del trabajo cada vez que se saltaba el almuerzo. No podía dejarlo. Antonio también pensó en el tiempo y el esfuerzo que le tomaría preparar refrigerios saludables para llevarlos al trabajo.

Sin embargo, Antonio sabía que estar en riesgo de presentar diabetes tipo 2 era grave y que tendría que hacer cambios por él y por su familia. Antonio comenzó a hacer pequeños cambios para frenar algunos de sus hábitos de alimentación más recientes. Ahora escucha a su cuerpo y hace un esfuerzo por comer solo cuando tiene hambre. Para los días de mucho trabajo en los que no puede hacer una pausa para almorzar, Antonio lleva al trabajo verduras como zanahoria, brócoli y manzana, para que pueda comer un refrigerio cuando tenga hambre. Cuando no puede traer algo de casa, busca la opción de un refrigerio o comida más saludable en el lugar de comidas más cercano. De esa manera, nunca tiene mucha hambre después del trabajo y mantiene un apetito saludable para la cena.

Antonio también ha adoptado un enfoque positivo sobre sus cambios. Ahora Antonio se enfoca en los resultados positivos que lo esperan en el futuro: mantenerse sano para él y su familia, sentirse mejor y tener más energía cada día. Él quiere ser un ejemplo que sus hijos sigan para que ellos también puedan estar sanos.



Tener un enfoque positivo sobre la alimentación

Enfoques positivos sobre la alimentación

Un hábito de alimentación que me gustaría mejorar o cambiar es

Comer la cantidad adecuada

Comer la cantidad adecuada es parte de un enfoque saludable sobre la alimentación.

Pruebe los siguientes consejos:

- Coma solo cuando tenga hambre. Preste atención a sus señales de hambre. Trate de no comer por otras razones, como cuando se siente aburrido, triste o estresado. Encuentre otras maneras de reconocer y controlar esos sentimientos.
- No espere a tener mucha hambre. Si lo hace, es probable que coma alimentos de baja calidad, como papitas, o que coma demasiado.
- No coma directamente de una bolsa o tazón grande. En vez de eso, divida su comida en porciones. Esto lo ayudará a controlar cuánto come.
- Use platos pequeños y paquetes de comida que sean de una sola porción. Lo ayudan a controlar el tamaño de su porción.
- Concéntrese en su comida: su sabor, su olor, su aspecto y su sonido. Trate de no leer, conducir o ver la televisión mientras come. Disfrutará más de su comida.
- Coma despacio. Esto le da a su cerebro la oportunidad de recibir el mensaje de que está lleno.



Tener un enfoque positivo sobre la alimentación

Comer conscientemente

Comer conscientemente significa comer con responsabilidad. Se trata de elegir y experimentar con conciencia los alimentos y saber reconocer las pistas que da el cuerpo para empezar a comer y dejar de hacerlo. Practique la alimentación consciente como un enfoque permanente para una alimentación saludable.

Pruebe los siguientes consejos:

- Coma cuando su cuerpo se lo pida (por ejemplo, cuando su estómago gruñe o tiene poca energía).
- Escuche a su cuerpo. Trate de comer solo hasta el punto de sentirse satisfecho en lugar de sentirse lleno o atiborrado.
- Coma con otras personas, y en momentos y lugares determinados.
- Para un día ajetreado de trabajo fuera de la casa, planifique con anticipación y empaque refrigerios saludables, o su bolsa de almuerzo, para que así pueda controlar lo que come.
- Considere la calidad de los alimentos que está comiendo.
- Coma alimentos que sean nutritivos (por ejemplo, verduras y fuentes de grasas saludables, como nueces y aguacates).
- Cuando coma, enfóquese en el acto de comer y mastique su comida lentamente.



Un enfoque positivo que puedo intentar implementar hoy es_____.

Disfrutar los alimentos de varias formas saludables

La historia de Antonio, parte 2

Desde que el médico le dijo que estaba en riesgo de presentar diabetes tipo 2, Antonio empezó a tomar decisiones más saludables. Ahora, Antonio hace lo siguiente:

- Escoge alimentos que contienen fibra, vitaminas y minerales que se encuentran en verduras, granos enteros y frutas.
- Hace pequeños cambios para reducir la cantidad de alimentos procesados que consume.
- Intenta incorporar más nutrientes y menos calorías en los alimentos que come.

Antonio elige productos que son ricos en fibra y agua para sentirse lleno sin añadir calorías. La fibra es un tipo de carbohidrato que pasa por su cuerpo sin ser digerido. Los alimentos con alto contenido de fibra tardan más en digerirse. Por eso, se siente lleno durante más tiempo.



Opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2

Tomar decisiones saludables es parte de un enfoque saludable sobre la alimentación. Elija alimentos que sean:

- Ricos en fibra, vitaminas y minerales, los cuales se encuentran en las verduras, los granos integrales y la fruta
- Menos procesados
- Ricos en nutrientes
- Bajos en calorías

Disfrutar los alimentos de varias formas saludables

En lugar de...		Elegir...	
3 churros con salsa de azúcar y chocolate (450 calorías)		½ taza de yogur natural sin grasa con 1 cucharadita de mermelada (85 calorías)	
1 bolsa de papitas clásicas (460 calorías)		3 tazas de palomita de maíz hechas al aire (93 calorías)	
1 porción mediana de papas fritas (378 calorías)		1 taza de patatas caseras horneadas (243 calorías)	
3 tacos de carnitas de cerdo en tortilla de maíz amarillo con aguacate, cebolla, cilantro y repollo (900 calorías)		3 tacos de pollo a la parrilla en una tortilla de trigo integral con champiñones, tomates y arúgula (600 calorías)	
½ taza de salsa con queso (179 calorías)		½ taza de salsa simple (38 calorías)	
1 vaso de refresco (140 calorías)		1 naranja mediana (69 calorías)	

Ideas de opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2



Instrucciones: trabaje con un compañero para escribir ideas sobre opciones de alimentos saludables. En la columna de la izquierda del gráfico escriba el nombre de un alimento que desee remplazar. En la columna de la derecha escriba un intercambio saludable para este alimento.

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

Ideas de opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2

Transformación de receta

Estas son algunas formas de hacer que las opciones saludables sean agradables.



- Cambie sus comidas favoritas para hacerlas más saludables.
- Elija quesos que sean de sabor fuerte y bastante bajos en grasa, como el parmesano y el feta.
- Elija productos de buena calidad.
- Elija productos que tengan una variedad de sabores, texturas, aromas y colores.
- Cocine ligeramente las verduras, como las habichuelas verdes y el brócoli, para que se mantengan crujientes y llenas de color.
- Aderece sus alimentos con hierbas, especias, aderezos para ensaladas bajos en grasa, jugo de limón, vinagre, salsa picante, yogur natural sin grasa, y salsa.
- Ase o rostice verduras y carne en una parrilla para resaltar sus sabores.
- Aprenda nuevas técnicas de cocina y recetas de libros, artículos y videos. O inscribábase en una clase de cocina saludable.
- Comparta ideas y recetas con amigos, su familia y su grupo de Prevenga el T2.
- Pruebe comidas e ingredientes saludables nuevos.
- Piense en formas creativas de probar versiones más saludables de sus platos favoritos e incluya a sus seres queridos. Desafíe a los miembros de su familia para que preparen una versión más sana de una receta familiar tradicional y convierta la actividad en un evento donde pueda reunir a sus seres queridos para que prueben las distintas versiones y asigne jueces para que elijan su plato favorito. El ganador es el que decide qué harán para su próxima reunión familiar.



Ideas de opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2

Transformación de la receta de Antonio

¡A Antonio le encanta cocinar! Una de las comidas favoritas de Antonio es el arroz con pollo de su abuela. La receta de Antonio tiene arroz amarillo, muslos de pollo con piel y alverjitas. Pudo encontrar algunas formas de preparar la receta de arroz con pollo de su abuela de forma más saludable, ¡sin dejar de ser sabrosa!

Receta original del arroz con pollo	Transformación de la receta de arroz con pollo
	
<p>Pollo</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 pollo para asar, 3 libras de muslo de pollo con piel, 3 cucharadas de aceite de oliva extra virgen• 1/2 taza de harina para rebozar• Sal• Pimienta negra recién molida• Paprika <p>Arroz</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 cebolla mediana picada• 1 diente de ajo molido• 2 tazas de arroz blanco de grano medio o largo	<p>Pollo</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 libras de pechuga de pollo deshuesado• cortado en trozos pequeños, sin piel• 1½ cucharadita de sal (opcional)• 2 cucharadas de aceite de oliva• 6 dientes de ajo picado <p>Arroz</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 tazas de arroz de grano integral crudo• 2 cebollas medianas picadas• 2 tallos de apio cortados en cubitos• 2 tazas de pimientos rojos y verdes cortados en tiras

Ideas de opciones saludables para que prevenga la diabetes tipo 2

Receta original del arroz con pollo



- 3 tazas de caldo de pollo
- 1 cucharada colmada de pasta de tomate o 1 taza de tomates frescos o cocidos en cubitos, colados
- Una pizca de oregano
- 1 cucharadita de sal

Transformación de la receta de arroz con pollo



- 1 taza de champiñones picados
- 2 tazas de arroz de grano integral crudo
- 2½ tazas de caldo de pollo bajo en grasa
- Azafrán o Sazón™ para color
- 3 tomates medianos picados
- 1 taza de alverjitas congeladas
- 1 taza de maíz congelado
- 1 taza de habichuelas verdes congeladas
- Aceitunas o alcaparras para decorar (opcional)

Actividad de transformación de recetas



Instrucciones: trabaje con su grupo para transformar una receta. Use cualquiera de las ideas de transformación de recetas que están en la página anterior, o use sus propias ideas para crear una versión más saludable de este plato. Anote sus ideas en la columna 2.

Ropa Vieja: _____	Nombre de la receta Transformación
<ul style="list-style-type: none">• 3 libras de corte de carne• 2 cucharadas (o más si usa bistec de falda) de aceite de oliva extra virgen• 2 cebollas medianas picadas• 2 pimientos rojos picados• 2 cucharadas de Diamond Crystal o 3½ de cucharaditas de sal kosher Morton• 8 dientes de ajo finamente rallados• ½ taza de vino blanco seco• 4 cucharaditas de paprika• 1 cucharada de orégano seco mexicano o italiano• 2 cucharaditas de comino molido• 1 cucharadita de pimienta negra recién molida• ½ cucharadita de pimienta de cayena• 1 lata de 28 onzas de tomates pelados enteros• 2 hojas de laurel• ¾ de taza de aceitunas españolas rellenas con pimienta, cortadas a la mitad en sentido transversal• 2 cucharaditas de vinagre blanco destilado• Cilantro picado, arroz blanco, plátanos guineos y frijoles negros (para servir)	

Módulo 9: Supere el estrés

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Manejar el estrés puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Algunas causas del estrés
- La relación entre el estrés y la diabetes tipo 2
- Algunas maneras de reducir el estrés
- Algunas maneras saludables de manejar el estrés

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Sepa qué situaciones lo estresan. Planee cómo manejarlas.
- ✓ Aprenda a decir “no” a las cosas que realmente no quiere o no necesita hacer. Para la próxima sesión, escoja algo cada día a lo que normalmente no le diría que no y, en vez de decir que “sí”, tan solo diga “no”.
- ✓ Resuelva sus problemas lo más pronto posible. De esa manera no se convertirá en una fuente de estrés en su vida.

Causas del estrés

La historia de Bárbara, parte 1

Bárbara es una madre soltera que siente que la están jalando en todas direcciones. Sus hijos todavía están en la escuela y su padre tiene problemas de salud. Además, Bárbara trabaja todo el día.

El médico de Bárbara le ha dicho que está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Le ha dicho que tiene que bajar de peso comiendo bien y haciendo actividad física.

Bárbara siente que esto agrega algo más a la lista de cosas que debe hacer. La preocupa no tener suficiente tiempo para hacerse cargo de ella misma y de su familia.



La historia de Carlos, parte 1

A Carlos le cuesta sentir que puede controlar todo lo que tiene que hacer, como pagar las facturas, terminar los trabajos a tiempo y dedicar tiempo a su familia. Cuando llega a casa después del trabajo, se siente cansado y sin energía.

La esposa de Carlos le repite que él debería comer mejor y hacer algo de ejercicio, cosa que él sabe que es cierta desde que supo que está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Solo la idea de intentar hacer cambios le parece ilógica a Carlos con las demás cosas que le pasan.

Enumere dos cosas que le provocan estrés:

1. _____

2. _____

El estrés y la diabetes tipo 2

Existe una relación entre el estrés y la diabetes tipo 2.

1. El estrés puede **cambiar los niveles de azúcar en la sangre, lo que aumenta el riesgo de presentar diabetes tipo 2.**
2. El estrés puede **hacer que las personas actúen en maneras poco saludables.**

Las historias de Bárbara y Carlos, parte 2

Después de todo un día en el trabajo, que tiene su propio estrés, Bárbara tiene que sentarse y ayudar a sus hijos con las tareas. No es fácil y se necesita mucha paciencia y atención. Además, Bárbara todavía debe preparar la cena y asegurarse de que su padre tome su medicina diariamente. Después de lavar las cosas de la cena, de atender a su padre y de que los niños estén en la cama, Bárbara se sienta en el sofá y come helado, o se toma una segunda copa de vino.



Carlos está tan cansado después del día de trabajo que simplemente se sienta en el sofá después de cenar y mira televisión. Acaba quedándose despierto hasta muy tarde y se salta de nuevo su rutina de ejercicios.

El estrés y la diabetes tipo 2

Cuando está estresado, se puede sentir:

- Irritado
- Molesto
- Ansioso
- Confundido
- Hambriento
- Impaciente
- Triste
- Preocupado

Usted también puede sentir que:

- Tiene dolor de cabeza, de espalda o en la nuca
- El corazón le late muy rápido
- Siente tensión en los músculos
- Siente malestar en el estómago

Cuando se siente estresado, usted puede:

- Comer demasiado
- Beber demasiado alcohol
- Olvidarse de cosas
- Posponer las cosas que tiene que hacer
- Andar inquieto de un lado a otro sin lograr hacer mucho
- Dormir muy poco, demasiado o las dos cosas
- Fumar
- Tomar demasiados medicamentos
- Trabajar demasiado

También puede:

- Tomar decisiones poco saludables para comer o beber
- No sentirse con ánimo para estar físicamente activo
- Pasar demasiado tiempo viendo televisión o videos, o usando la computadora

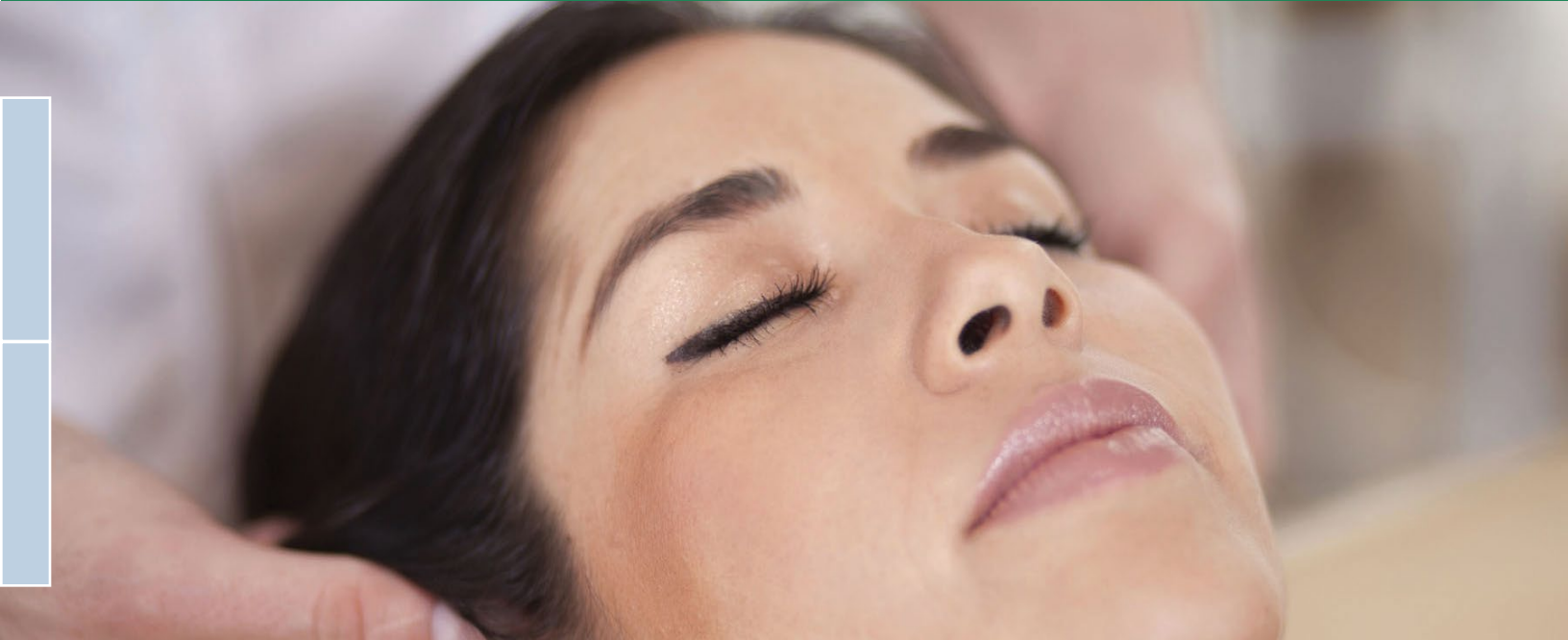
Maneras de reducir el estrés



No hay manera de evitar completamente el estrés. Pero hay maneras de reducir el estrés en su vida. Pruebe los siguientes consejos.

- **Pida ayuda.** Siéntase libre de pedir ayuda a sus amigos y familiares. Ellos se preocupan y quieren lo mejor para usted. Y usted puede ayudarlos en otro momento.
- **Sea organizado.** Mantenga sus cosas en orden. Asuma el control de su tiempo y su dinero. Ser desordenado puede contribuir al estrés.
- **Duerma lo suficiente.** Intente dormir ocho horas cada noche. Cuando pueda, duerma una siesta.
- **¡Diviértase!** Busque tiempo para hacer algo que le guste. Salga a caminar con un amigo, lea un libro, baile, vea un video o visite a un ser querido; cualquier cosa que lo haga feliz.
- **Simplemente diga “no”.** Aprenda a decir que no a las cosas que realmente no quiere o no necesita hacer.
- **Conózcase a sí mismo.** Sepa qué situaciones lo estresan. Planee cómo manejarlas.
- **Haga una lista de tareas.** Ponga las cosas más importantes en la parte superior de la lista.
- **Hágase recordar a sí mismo.** Use notas, calendarios, cronómetros... lo que sea que funcione para usted.
- **Dé pequeños pasos.** Comience nuevas rutinas de apoyo que lo ayude a evitar o reducir el estrés. Fíjese metas realistas y planee con anticipación para que pueda andar con calma, en lugar de sentirse apurado.
- **Solucione sus problemas.** Cuando tenga un problema, trate de solucionarlo pronto. De esa manera no se convertirá en una fuente de estrés en su vida.
- **Cuide su cuerpo y su mente.** De esta manera, estará más preparado para controlar situaciones estresantes.

Maneras saludables de manejar el estrés



¿Se siente estresado? El estrés puede afectar la forma en que se siente y se comporta. Cuando se sienta estresado, pruebe estas maneras saludables de manejar el estrés.

- **Cuente mentalmente hasta 20.** Esto le puede dar al cerebro un descanso necesario.
- **Relájese.** Hágase un masaje, tome un baño caliente, tome una taza de té de hierbas o escuche música relajante.
- **Hable consigo mismo.** Dígase algo motivador, como “Tranquilo. No hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo”.
- **Intente algunas maneras de relajarse.** Mire el cuadro “Maneras de relajarse” para tener algunas ideas.
- **Haga estiramientos.** Practique yoga u otros ejercicios de estiramiento.
- **Haga una pausa.** Si puede, aléjese de la situación que lo hace sentir estresado.
- **Hable sobre sus sentimientos.** Cuénteles a un amigo o consejero cómo se siente.
- **Disminuya el consumo de cafeína.** La cafeína puede hacerlo sentir nervioso y ansioso.
- **¡Muévase!** Haga alguna actividad física, aunque sea solo caminar alrededor de la cuadra, o incluso caminar en su mismo lugar.
- **Haga algo divertido.** Baile, haga una excursión, vaya de compras, socialice. Planee una cita de cocina virtual con sus seres queridos que estén en el extranjero o fuera de su área. Haga lo que le guste, siempre que sea saludable.
- **Mire la situación de una manera diferente.** Puede que las cosas no sean tan malas como parecen. Intente enfocarse en el vaso medio lleno en lugar del vaso medio vacío.



Maneras de relajarse



Haga que su tiempo para relajarse se convierta en una rutina. Trate de dedicar al menos 10 minutos diarios a practicar estos ejercicios. Ver resultados puede tomar tiempo, así que sea paciente. Escuche música relajante si lo desea.

Al principio, puede ser más fácil relajarse si se acuesta en una habitación oscura y tranquila. Pero con el tiempo, será capaz de relajarse en cualquier momento y en cualquier lugar.

Relaje los músculos. Arrugue o tense los músculos de la cara. Manténgala así por 5 segundos. Ahora suelte. Sienta cómo se relajan los músculos de su cara. Haga lo mismo con los músculos de la quijada, los hombros, los brazos, las piernas y los pies, uno por uno.

Medite. Concéntrese en algo sencillo que le parezca relajante. Podría ser una imagen o un sonido. No se preocupe si piensa en alguna otra cosa. Solo regrese a su imagen o sonido.

Visualice. Imagínese un lugar que lo hace sentir tranquilo. Trate de imaginarse en ese lugar.

Respire profundamente. Relaje los músculos del estómago. Coloque una mano justo debajo de las costillas. Respire lenta y profundamente por la nariz. Sienta que su mano sube.

Ahora bote lentamente el aire por la boca. Asegúrese de botar todo el aire. Sienta que su mano sube.

Módulo 10: Coma bien fuera de casa

Guía del participante





Ser consciente de las decisiones que toma cuando come fuera de casa puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Factores que influyen en los hábitos de alimentación y las selecciones de comida cuando come fuera de casa o compra comida para llevar
- Maneras de formar hábitos que lo ayuden a comer de manera saludable cuando esté fuera de casa

¡Usted también hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Haga preguntas sobre los ingredientes, el tamaño de las porciones y cómo se preparó la comida.
- ✓ Coma un refrigerio saludable (por ejemplo, nueces sin sal o frutas) en casa antes de salir a eventos sociales. Esto lo ayudará a tomar decisiones saludables cuando esté fuera de casa o cuando compre comida para llevar.



Factores que influyen en nuestras decisiones cuando comemos fuera de casa

La historia de José, parte 1

El doctor de José le ha dicho que está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Le ha dicho que cambiar las comidas que come y cuánto come puede ayudarlo a bajar de peso y reducir su riesgo. La esposa de José se asegura de que todos los días tome un desayuno saludable y coma una cena saludable en casa. Pero los almuerzos son otra historia.

José trabaja en la construcción. Durante el día siempre anda trabajando de un lugar a otro. Compra su almuerzo usando el servicio por ventanilla (drive-through) en un restaurante de comida rápida. Por lo general come una hamburguesa, papas fritas y un refresco.

A José le encanta reunirse con su familia. Pero le resulta difícil comer bien en reuniones familiares y eventos sociales. Se le complica mantener sus rutinas saludables. Su madre siempre prepara con mucho amor sus famosas empanadas, que son las favoritas de José, y ella insiste en que todos coman varias porciones. José generalmente come tres o cuatro, pero ahora está tratando de tomar decisiones que sean más saludables. Él no quiere herir los sentimientos de su madre. Sabe que a ella le encanta cocinar para su familia.



¿Por qué le resulta difícil tomar decisiones saludables cuando come fuera de casa?

1. _____

2. _____

Nuevas rutinas para comer bien fuera de casa

Puede ser difícil establecer rutinas saludables para comer en restaurantes o comprar comida para llevar. Pero todavía puede disfrutar cuando coma fuera de casa o compre comida para llevar mientras tome decisiones saludables y establece rutinas nuevas.

Comer en restaurantes. Pasos cortos, cambios grandes



Comida rápida de tamaño grande

	Calorías	Grasa
Hamburguesa doble de queso	520 cal	26 g
Patatas fritas tamaño grande	490 cal	20 g
Bebida negra tamaño grande	290 cal	0 g
Total	1,300 cal	46 g



Comida rápida de tamaño normal

	Calorías	Grasa
Hamburguesa de queso	300 cal	13 g
Patatas fritas tamaño pequeño	220 cal	10 g
Bebida negra tamaño pequeño	210 cal	0 g
Total	730 cal	23 g

Pedro	Natalia y Bárbara	Sofia
		
<ul style="list-style-type: none"> • Cambia las papas fritas por una ensalada con aderezo italiano. • Cambia su refresco regular por un refresco de dieta y después pide que le vuelvan a llenar el vaso con agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deciden dividir la comida grande. • Piden bebidas de tamaño para niños; si es posible, piden la “opción de dieta”, ¡o simplemente agua! 	<ul style="list-style-type: none"> • Lo combina comprando comida para llevar de algún restaurante nuevo. • Pide una sopa pequeña de lentejas, pollo pequeño con limón, especias y aguacate, té sin azúcar y agua con gas.
Total de calorías: 620 cal Total de grasas: 33 g	Total Calories: 655 cal Total de grasas: 22 g	Total Calories: 662 cal Total de grasas: 19 g

Coma bien en restaurantes

Planee con anticipación:

- Revise todo el menú con anticipación para evitar sorpresas. Puede encontrar menús en Internet o en el restaurante. Puede pedir que le muestren un menú antes de sentarse o puede llevarse uno a casa para la próxima vez.
- No vaya al restaurante con demasiada hambre. Coma una pequeña merienda, como una fruta, antes de salir de su casa.
- Si figura en la lista, compare las calorías de las comidas y bebidas del menú como ayuda para decidir lo que va a pedir. Planee lo que comerá con anticipación y manténgase firme al respecto.
- Si planea comer postre, escoja un plato principal que sea más pequeño o que tenga menos calorías. O planea compartir el postre con una persona o más.
- Planee hacer más actividad física antes o después de una cena especial en un restaurante.

Tome decisiones más saludables en cualquier lugar que se encuentre

Busque estas palabras en los menús:

- Horneado
- Hervido
- Opción saludable/más ligera
- Grano integral o trigo integral
- Asado
- Aceite vegetal
- Bajo en calorías
- Bajo en grasa o sin grasa
- A la parrilla
- Dieta/opción saludable



Sea consciente de lo siguiente:

- Palabras como “salsa de crema” o “salteado en salsa de mantequilla” indican que estos alimentos son más altos en grasas saturadas.
- ¡Aperitivos! Rara vez los aperitivos son la opción más saludable; la mayoría de las veces tienen más calorías, grasa y sodio que las entradas. Sin embargo, muchos restaurantes tienen opciones “más ligeras” que pueden ser un buen comienzo.

Piense en lo siguiente:

- ¿Qué señales y recompensas lo ayudarán con estas nuevas rutinas saludables?
- ¿En qué momentos puede practicar y repetir estas rutinas?

Pasos cortos, cambios grandes. Ejemplos de intercambios

	Plato original	Intercambio 1	Intercambio 2
Comida 1	Hamburguesa doble con queso, porción grande de papas fritas, refresco grande	Hamburguesa simple (o sin queso), porción pequeña de papas fritas, té helado sin azúcar, o agua	Sándwich de pollo, ensalada de acompañamiento, té helado sin azúcar, o agua
Comida 2	Tres rebanadas de pizza de carnes con borde relleno de queso	Una rebanada de pizza de carnes de masa delgada con borde relleno y una ensalada (para la ensalada escoja un aderezo bajo en grasas y bajo en calorías)	Dos rebanadas de pizza vegetariana de masa delgada con una ensalada (para la ensalada escoja un aderezo bajo en grasas y bajo en calorías)
Comida 3	Ensalada de tacos en tortillas con carne molida y dos paquetes de aderezo, crema agria y queso	Ensalada de tacos en tortillas con pollo, con un paquete de aderezo, guarniciones a un costado del plato	Ensalada de tacos con pollo, sin tortilla y sin aderezo. Menos crema agria y queso a un costado del plato
Comida 4	Un plato de espaguetis con salsa Alfredo y dos panes de ajo	Un plato de pasta con salsa de tomate y 1 pan	Un tazón de espaguetis con brócoli, aceite de oliva y un poquito de queso parmesano, una ensalada mixta como guarnición (para la ensalada escoja un aderezo bajo en grasas y bajo en calorías)

Controle el tamaño de las porciones

- Para asegurarse de que le servirán una cantidad saludable, diga:
 - “¿Me puede servir la mitad de la porción de este plato o una porción para niños?”
 - “¿Me puede traer el acompañamiento de este plato (o el plato más ligero) como mi plato principal? ¿Me puede traer mi entrada cuando traiga el plato principal de mis amigos?”
 - “Mi amigo y yo vamos a compartir esta comida, ¿nos puede traer un plato vacío extra?”
 - “¿Puede traerme un envase para llevar cuando traiga mi comida, por favor?” (¡Guarde la mitad del plato antes de empezar a comer!)
- Hágase una idea del tamaño de las raciones en los restaurantes mirando los platos que han pedido otras personas, o preguntando al camarero. Esto lo ayudará a decidir cómo le gustaría pedir su comida.



Cómo elegir del menú

Usando su menú y los consejos que han recibido, decida qué cambios puede hacer cuando pide su comida. ¿Qué opciones le permitirán que todavía pueda disfrutar de su comida y del tiempo que pasa con su familia o amigos? Los miembros de su equipo pueden ayudarlo a buscar opciones saludables. ¡Ayúdense a tener éxito entre ustedes mismos!



Registre sus decisiones e intercambios a continuación:

Usé este consejo...	Para seleccionar este...	O este...

¿Cuáles de las siguientes rutinas nuevas cree que usaría usted con frecuencia?

- Revisar todo el menú con anticipación para evitar sorpresas.
- Comparar las calorías de lo que haya en el menú para decidir.
- Comer un refrigerio ligero (como una manzana pequeña) antes de ir al restaurante para evitar comer demasiado.
- Comer un plato principal más ligero o pequeño cuando planee pedir postre.
- Planear hacer más actividad física antes o después de una cena especial en un restaurante.
- Buscar palabras en el menú que puedan ayudarlo a tomar una mejor decisión, como al horno, al vapor o una opción saludable/más ligera.
- Decir: “Tráigame el acompañamiento de este plato como mi plato principal”, “Mi amigo y yo compartiremos este plato y nos gustaría un plato vacío extra” o “ ¿Podría traerme un envase para llevar cuando traiga mi comida?”
- Pensar en el tamaño de las porciones mirando los platos que han pedido otras personas, o preguntarle al camarero.

¿Qué otra rutina podría probar?

Coma bien en eventos sociales. Hoja de consejos

To prepare for social events:

- Planee con anticipación en caso de que sea una comida grande, y coma porciones más ligeras y más pequeñas en casa ese día.
- Desayune o coma sus meriendas más temprano en el día y no se haga la idea de consumir menos calorías y carbohidratos para esa comida especial que tendrá después.
- Sugiera algunas opciones saludables.
- Traiga un plato saludable para compartir.
- Pregunte si puede llevar alguna comida saludable.



Comer bien durante los eventos sociales:

- Trate de comer una merienda saludable antes de salir de su casa.
- Sírvasse porciones pequeñas.
- Dese un pequeño antojo.
- Limite la cantidad de porciones de alimentos con almidón en su plato, como papas, arroz blanco y pan. Trate de servirse solo un trozo, o unas cuantas cucharadas o bocados pequeños.
- Pregunte sobre los ingredientes y cómo se preparó la comida.
- Coma el plato saludable que llevó.
- Analice todas las opciones de comida y piense en lo que va a comer antes de poner algo en su plato.
- Solo tome bebidas sin calorías, como agua, té, agua Seltzer o refrescos dietéticos en lugar de ponche o mezclas de bebidas.
- Siempre tenga un vaso de agua en la mano.
- Limite el consumo de alcohol.
- Diga: “No, gracias”.
- En lugar de quedarse en la mesa o el buffet, siéntese en otra habitación, dé un paseo, ponga algo de música o disfrute de conectarse con amigos y familiares.
- Dígalos a los demás que estén en el evento que usted trata de comer de esta manera para prevenir la diabetes tipo 2; pídales que apoyen sus esfuerzos.

Después del evento social:

- Dé un paseo con familiares y amigos. La actividad lo ayudará a mantenerse enfocado en sus metas y le dará un merecido descanso luego de estar rodeado de cosas tentadoras. La actividad también es una excelente manera de bajar los niveles de azúcar en la sangre.
- Si se excede, ¡no se castigue! Si come más calorías o alimentos de los que había planeado, no piense que falló, simplemente haga un plan para volver a sus rutinas saludables.

Reunión de vecinos (opcional)

Sírvase el plato de comida más saludable con las opciones de comida del evento.

En primer lugar, piense en todas las comidas deliciosas que podría haber en el evento.

A continuación, su grupo preparará los platos más saludables usando las opciones de alimentos del evento.

Asegúrese de hacer una lista de todas las comidas del evento, ¡y de las comidas que escogió para su plato!



Después de haber preparado su comida, piense en señales y recompensas que puedan ayudarlo a convertir en hábitos estas rutinas de selección de comidas saludables.

Aperitivos/meriendas	Carnes	Verduras/ guarniciones	Panes	Postres	Bebidas

¡Prepare su plato!

Actividad individual/grupal: ¡Luces, cámara, acción!

Comer bien cuando está fuera de casa o comprar comida para llevar requiere práctica. Simular posibles situaciones puede ayudarlo a practicar cómo pedir opciones de comida más saludables en un restaurante, o cómo responder a determinadas situaciones cuando come fuera de casa o cuando compra comida para llevar. ¡Actuar también puede ser divertido!

Pídale a uno de los miembros de su grupo, a un amigo cercano o a un pariente que haga el papel de camarero de un restaurante o de alguien que lo anime a comer porciones más grandes u opciones de comida poco saludables en una reunión familiar o en un evento social. Si practica al menos un par de veces, se sentirá cómodo cuando llegue el momento de hacerlo en la realidad.

- Estos son algunas situaciones que usted puede actuar:
- Pídale al camarero del restaurante información sobre los ingredientes que se usaron en una comida y cómo se preparó el plato.
- Haga un pedido especial o pida intercambios en un restaurante.
- Diga: “No, gracias” a sus amigos y familiares en una reunión cuando ellos insistan en que coma más.
- Dígales a sus amigos y familiares por qué quiere comer más sano, y lo importante que es prevenir la diabetes.

Después de actuar según distintos escenarios, pídale a su amigo o familiar que les brinde sus comentarios o sugerencias.



La historia de José, parte 2

José decide esforzarse en desarrollar mejores hábitos para comer fuera de casa. Trata de preparar un almuerzo saludable la noche anterior. Si compra su almuerzo, pide una hamburguesa con una ensalada de acompañamiento. En lugar de refrescos regulares, ahora pide bebidas de dieta y que le vuelvan a llenar el vaso con agua helada. También está probando otros restaurantes de su área donde pueda encontrar más opciones saludables.

José también ha mejorado su forma de disfrutar una de las empanadas de su madre, mientras llena el resto de su plato con la deliciosa ensalada de frijoles y maíz que ella prepara, o verduras asadas.

Para recordar su nueva rutina de almuerzo, José deja su bolsa de almuerzo en el centro de la mesa de la cocina, para así verla antes de limpiar e irse a la cama. José intenta reforzar esta nueva rutina dándose una recompensa saludable a sí mismo si prepara su almuerzo cinco veces seguidas. También invita a su madre los domingos por la tarde para que preparen juntos una comida sana y deliciosa. José quiere seguir conectándose con su madre en la cocina a la vez que la ayuda a comer de forma más saludable.



Módulo 11: Maneje los desencadenantes

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Identificar y cambiar comportamientos asociados con desencadenantes puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Qué es un desencadenante y cómo creamos y recreamos patrones que se conectan con comida, ir de compras, comer y estar sentado sin moverse.
- Desencadenantes frecuentes relacionados con comprar comestibles, comer y estar sentado sin moverse, y formas de cambiar los patrones poco saludables asociados con estos desencadenantes.
- Sus propios desencadenantes que hacen que coma en exceso o tome decisiones poco saludables.
- Cómo las emociones y las señales conducen a decisiones de comidas y patrones de alimentación.

¡Usted también hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Decida qué es lo mejor para su salud y actúe.
- ✓ Trate de no comer meriendas mientras mira la televisión. Evite comer directamente de recipientes o bolsas grandes. Sírvasse una sola porción.
- ✓ Reduzca el tiempo que permanece sentado. Levántese y muévase durante los comerciales de televisión o cada 15 minutos, suba un tramo de las escaleras o camine por la casa cada 30 minutos aproximadamente.

Acerca de los desencadenantes

La historia de Marta. Parte 1

Marta se acaba de enterar de que está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Ella sabe que dar pequeños pasos para cambiar sus patrones de alimentación y agregar más movimiento a su día puede hacer una gran diferencia para reducir su riesgo.

En un día típico de trabajo, Marta se levanta a las 5:30 de la mañana. Apenas entra a la cocina, comienza a preparar café. El simple olor del café la ayuda a despertarse. Después, calienta un pastel para remojarlo en su café.

Alrededor de las 3 de la tarde empieza a sentirse somnolienta. Así que se detiene frente a la máquina de café del comedor de empleados. Por lo general, su amiga Ana también suele estar en el comedor a esa hora, así que se queda un momento charlando con ella. En la máquina expendedora se compra otro pastel para remojarlo en su café.

Más tarde esa noche, Marta necesita relajarse después de un día estresante. Así que se acurruca en el sofá con su pareja y mira la televisión. En una de las pausas comerciales, ella agarra una bolsa de papitas y un par de cervezas. Pasar tiempo con su pareja, reír juntos y tomar una cerveza es uno de los momentos favoritos del día para Marta. A veces está tan cansada que se queda dormida frente al televisor, lo que hace que, a la mañana siguiente, sea aún más difícil levantarse.



Acerca de los desencadenantes

Patrones diarios que Marta ha desarrollado

Tiempo	Lugar	Quién está cerca?	¿Qué es positivo?	¿Qué debe cambiar?	Lo que Marta podría hacer
5:30 a.m.	La cocina de Marta	Sola	Tomar una taza de café para despertarse Tener tiempo para sí misma antes de comenzar el día	Pastel muy procesado (300 calorías)	
3:00 p.m.	Comedor de empleados	Ana	Alejarse de su escritorio Ir a dar un paseo al comedor Conversar con su amiga Ana Comprar una merienda	Pastel muy procesado (300 calorías)	
Noche	La sala de Marta	Su pareja	Relajarse Disfrutar el tiempo con su pareja Levantarse durante el programa de televisión	Bebidas y refrigerios muy procesados (500 calorías) Quedarse dormida frente al televisor	

Acerca de los desencadenantes

La historia de Marta, parte 2

Marta toma medidas para controlar sus desencadenantes y ayudarse a adoptar comportamientos más saludables. Por ejemplo, en vez de quedarse dormida frente al televisor, se acuesta a una hora regular cada noche, para así tener más energía cuando se despierta. Aún le encanta el sabor y el olor de su café matutino, y también tener algo de tiempo para ordenar sus pensamientos antes de comenzar el día. Pero en lugar de comer en el desayuno un pastel muy procesado, toma yogur natural sin grasa con fruta.



A Marta le sigue gustando ver a su amiga Ana en el comedor de empleados. Ellas han comenzado a caminar por 10 minutos alrededor de la cuadra cuando hay buen tiempo. De esa manera, pueden salir de la oficina al menos una vez al día y también pueden contarse historias divertidas sobre sus compañeros de trabajo. Marta ya no va a la máquina expendedora en el trabajo. En lugar de eso, trae verduras picadas, una pequeña fruta, o un trozo de queso sin grasa y galletas integrales para su refrigerio de la tarde.

Marta sigue mirando la televisión para relajarse después de un día estresante, y realmente disfruta mucho este momento con su pareja. Pero antes de sentarse a ver la televisión, ellos ahora salen a caminar de 20 a 30 minutos o, cuando hay mal tiempo, levantan pesas después de cenar. Ahora que llevan haciendo esto por unas cuantas semanas, ambos esperan este momento para conversar sobre su día y reír juntos. Marta también ha remplazado la cerveza y las papitas por una taza de verduras picadas y un refresco de dieta.

Marta pudo mantener las partes saludables de sus hábitos mientras hacía pequeños cambios. Conforme practica esos pequeños cambios, ella comenzará a sentirse cada vez más cómoda con ellos.

Desencadenantes frecuentes

Ir de compras, comer y estar sentado sin moverse

Desencadenantes frecuentes relacionados con ir de compras:

“Cuando hago mis compras de comestibles, veo caramelos en el mostrador de la línea de pago y pongo algunos en mi carrito de compras”.

“Mi familia consume comida típica de nuestro país todos los viernes por la noche”.

“Cuando vamos al cine, siempre compramos un gran recipiente de palomitas de maíz para compartir y un refresco”.

“No puedo pasar por el camión de comidas en mi hora de almuerzo sin detenerme y comprar algo”.

“Siempre tengo dulces a mano cuando mis nietos me visitan”.

“Cuando estoy deprimido, compro una porción de helado”.

“No puedo rechazar una buena ganga cuando recibo correos electrónicos de tiendas con cupones y ofertas”. Como y compro lo que sea que esté en oferta”.



Desencadenantes frecuentes relacionados con comer:

“La Navidad o el Día de Acción de Gracias no sería lo mismo sin el flan de mi tía”.

“Siempre tengo que comer algo dulce después de cenar”.

“Mis amigos y yo siempre comemos tacos de cerdo, cerveza y guacamole con papitas mientras miramos el gran partido”.

“Después de misa, mi grupo de mujeres toma café y donas”.

Desencadenantes frecuentes



Desencadenantes frecuentes relacionados con estar sentado sin moverse:

“Mis amigos y yo nos sentamos juntos en la cafetería todos los días a la hora del almuerzo”.

“Siempre juego algunos juegos en mi teléfono después del trabajo”.

“Mi familia juega juegos de mesa todo el día los sábados por la tarde”.

“Cuando termina la cena, es hora de ver la televisión”.



Cambiar comportamientos relacionados con ir de compras, comer y estar sentado sin moverse

Instrucciones: trabaje con su grupo para identificar otros desencadenantes asociados con comprar comestibles, comer y estar sentado sin moverse. Registre desencadenantes adicionales en la columna de la izquierda, debajo de “Agregue el suyo”. Luego, piense junto con su grupo sobre maneras de formar nuevos comportamientos para cada desencadenante. Registre sus ideas en la columna llamada “Maneras de formar nuevos comportamientos”.

Mis desencadenantes relacionados con ir de compras	Maneras de formar nuevos comportamientos
Está en oferta o tengo un cupón para eso.	<ul style="list-style-type: none">• <i>En lugar de eso, encuentre formas de ahorrar dinero en cosas saludables.</i>
Parece tentador.	
Siempre compro esto.	
Veo el camión de comidas cuando regreso a casa del trabajo y me detengo.	
AGREGUE LOS SUYOS:	
AGREGUE LOS SUYOS:	

Desencadenantes frecuentes

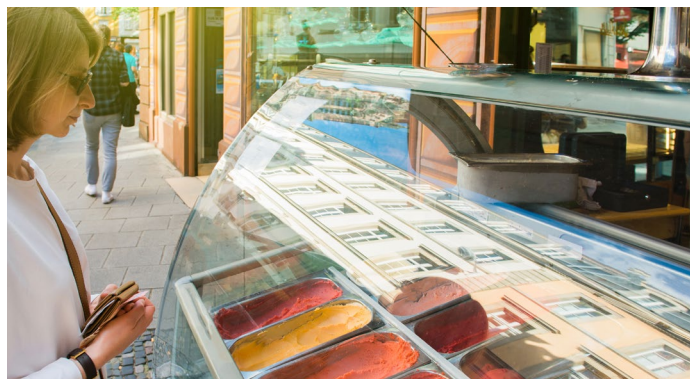
Mis desencadenantes relacionados con comer	Maneras de formar nuevos comportamientos
Me gusta picar papitas o galletas mientras miro televisión.	<ul style="list-style-type: none"> Evite comer directamente de recipientes o bolsas grandes. Sírvese una sola porción, y nada más.
Me siento triste, solo, ansioso y estresado.	
Estoy aburrido.	
Estoy pasándola bien con mis amigos o familiares, ¡me lo merezco!	
Tengo mucha hambre y es más fácil abrir un paquete que preparar algo de comer.	
Se ve o huele tentador.	
No quiero desperdiciar comida.	
Veo comerciales de televisión o anuncios en las redes sociales de alimentos tentadores.	
Es para mi pareja/hijos/nietos.	
No tengo tiempo para preparar un almuerzo saludable para el día siguiente.	
AGREGUE LOS SUYOS:	
AGREGUE LOS SUYOS:	

Desencadenantes frecuentes

Desencadenantes relacionados con estar sentado sin moverse	Maneras de formar nuevos comportamientos
Mirar la televisión o eventos deportivos.	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Estar activo durante las pausas comerciales o los descansos.</i>
Hablar por teléfono.	
Jugar juegos en el teléfono.	
Pasar el tiempo con familiares y amigos.	
Esperar en el auto a que los niños terminen la escuela/la práctica deportiva.	
Mirar el teléfono inteligente, aplicaciones, redes sociales.	
AGREGUE LOS SUYOS:	
AGREGUE LOS SUYOS:	

Mis desencadenantes

Instrucciones: a continuación hay algunos ejemplos de patrones para cambiar y las formas de cambiarlos. Complete la tabla según lo que se aplique a usted en el espacio provisto. ¿Qué patrones en su vida quiere cambiar? ¿Qué desencadena esos patrones? Por último, piense en lo que puede hacer en lugar de eso para evitar repetir los mismos patrones.



Patrón que quiero cambiar	Desencadenante	¿Qué hacer en lugar de eso?
<p>¡Siempre pongo barras de dulces en mi carrito cuando termino de hacer las compras!</p> <p>Todo va muy bien hasta que llego a la línea de la caja para pagar.</p>	<p>¡Las tiendas ponen alimentos dulces y salados en la línea de la caja a propósito! Ellos saben que usted está cansado de tomar decisiones y que es fácil dejar que algunas barras de dulce, papitas o refrescos terminen en su carrito. Si va de compras con niños, ellos también pueden rogarle que compre esos artículos.</p>	<p>No puede dejar de pagar en la tienda de comestibles, así que haga un plan antes de llegar a la línea de la caja. Elija un gusto que sea saludable. Si tiene hijos, haga que elijan una fruta, una bebida especial de agua con gas baja en azúcar o un bocadillo saludable antes de llegar a las barras de dulces. Planee con anticipación.</p>
<p>Siempre me muero de hambre justo antes de la cena. Mientras estoy preparando una cena saludable, me encuentro picando papitas. El otro día, me comí toda la bolsa mientras preparaba pollo asado con brócoli.</p>	<p>Es normal tener hambre antes de la cena. Muchas personas preparan la cena después de un largo día y nos gusta recompensarnos. El hambre también se puede confundir muchas veces con la sed, en especial cuando vamos envejeciendo.</p>	<p>Planee comer un bocadillo saludable para evitar las punzadas de hambre mientras cocina.</p> <p>Encuentre una nueva recompensa. Después de un largo día, incluso 5 a 10 minutos de tranquilidad para uno mismo se pueden sentir como una gran recompensa.</p> <p>Beba agua con un chorrito de jugo de fruta para rehidratarse.</p>

Mis desencadenantes

Patrón que quiero cambiar	Desencadenante	¿Qué hacer en lugar de eso?
Cuando visito a mi familia, nos sentamos en la cocina y conversamos y comemos todo el día. Siempre como en exceso cuando estoy allí.	Las reuniones familiares presentan muchos desafíos, como por ejemplo lidiar con las dinámicas familiares y comer ciertos alimentos y platos que traen recuerdos y sentimientos.	<p>Haga un plan. Compártalo con su familia y seres queridos.</p> <p>Trate de evitar comer entre comidas, pero disfrute comer con la familia.</p> <p>Traiga o prepare una bandeja de verduras para comer un bocadillo bajo en calorías y para agregar vitaminas, minerales y fibra para mantenerse saludable.</p> <p>Planifique una caminata familiar u otra actividad que implique movimiento.</p>
AGREGUE LOS SUYOS:		
AGREGUE LOS SUYOS:		
AGREGUE LOS SUYOS:		
AGREGUE LOS SUYOS:		

Las emociones y las señales conducen a decisiones

Instrucciones: estas son algunas señales y sentimientos más comunes que con frecuencia conducen a decisiones de alimentos poco saludables. Tome un momento para pensar en un hábito o decisión de alimentación que quiere cambiar, por qué le gustaría hacer ese cambio y qué va a hacer para lograrlo.

Señal física o mental	Hábito/decisión de alimentación que quiero cambiar	Por qué quiero cambiarlo	Lo que voy a hacer
<i>Ejemplo: Me siento cansado.</i>	<i>Cuando tengo que permanecer despierto y estoy cansado, lo que me ayuda a mantenerme despierto es comer.</i>	<i>Como tarde en la noche, aunque no tenga mucha hambre y las calorías se acumulan.</i>	<i>Estoy tratando de ir a dormir más temprano, pero puedo beber un vaso de agua o masticar goma de mascar sin azúcar cuando tengo que quedarme despierto hasta tarde para terminar mi trabajo.</i>
Me siento cansado.			
Me siento estresado.			
Me siento enojado.			

Las emociones y las señales conducen a decisiones

Señal física o mental	Hábito/decisión de alimentación que quiero cambiar	Por qué quiero cambiarlo	Lo que voy a hacer
Me siento nervioso.			
Me siento feliz.			
Me siento aburrido.			
Me siento solo.			

Módulo 12: Siga activo para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Mantenerse activo a largo plazo puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Algunos beneficios de mantenerse activo
- Algunos desafíos para mantenerse activo y cómo superarlos
- Cuánto ha logrado desde que comenzó este programa

¡Usted hará un nuevo plan de acción!



Consejos:

- ✓ Conozca su “por qué”. Todos los días recuérdese a sí mismo por qué quiere mantenerse activo. Pídales a sus amigos y familiares que también se lo recuerden.
- ✓ Premíese. Premie sus esfuerzos por alcanzar sus metas de actividad física con pequeñas recompensas que no sean comida.
- ✓ Pídales a su familia y a sus amigos que lo animen.



Manténgase activo para prevenir el T2

La historia de Teo, parte 1

Teo tiene 45 años y está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Su médico le ha dicho que tiene que perder 20 libras (unos 9 kilos) y que intente hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana. Teo trató de alcanzar su meta caminando durante 30 minutos 5 días a la semana. Con mucho esfuerzo, Teo ha alcanzado sus metas de peso y actividad física. Sus niveles de azúcar en la sangre están ahora en el rango normal. Y su médico le ha dicho que ha reducido su riesgo de presentar diabetes tipo 2. Ahora, Teo disfruta de estar más activo porque tiene más energía y duerme mejor.

Estos son algunos beneficios de mantenerse activo:

- Mejor descanso y estado de ánimo
- Mejor equilibrio y flexibilidad
- Reducción de la presión arterial y el colesterol
- Menor riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares (derrames cerebrales)
- Niveles más bajos de estrés
- Más energía
- Músculos más fuertes



Cómo superar los desafíos

La historia de Teo, parte 2

Pero a medida que pasa el tiempo, Teo está cada vez más ocupado. Su esposa ha comenzado a ir a clases de noche. Por eso, además de preparar la cena en sus días programados para la familia, tiene que encargarse de preparar la cena dos días más a la semana.

Ahora Teo va a la tienda de comestibles durante su hora de almuerzo. Como consecuencia, ya no tiene tiempo para caminar a esa hora.

Es difícil que Teo pueda encontrar tiempo para hacer actividad física porque está muy ocupado. Además, ha cumplido su meta de bajar de peso, por lo que se siente menos motivado. Su rutina de actividad física se está viniendo abajo.

Teo ha decidido tomar medidas al respecto. Él es activo con sus hijos. Se da pequeñas recompensas, que no son comidas, por alcanzar sus metas de movimiento, como ir de paseo a un lugar que ha querido visitar desde hace tiempo, visitar a un amigo o comprar ese artículo en oferta que siempre quiso. También les pide a sus hijos que colaboren con las tareas diarias para que él tenga más tiempo para hacer actividad física. Además, busca formas de mantenerse activo con sus hijos para poder pasar tiempo de calidad con ellos, mientras hace su entrenamiento.

Hoy en día, Teo ha recuperado su rutina de actividad física. Y planea mantenerse activo a largo plazo. Teo quiere estar saludable. Además, le gusta cómo se siente cuando está activo.

Cómo superar los desafíos

Superar los desafíos

Mantenerse activo a largo plazo puede ser un desafío. Estos son algunos desafíos comunes y estrategias para transformarlos en un éxito. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de tener éxito”. Marque todas las ideas que pruebe.

[illegible]

Cómo superar los desafíos

Desafíos	Formas de tener éxito	Otras formas de tener éxito
Tengo menos tiempo debido a cambios en mi vida.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga actividad física mientras hace sus tareas de la casa. Muévase con energía mientras barre, corta el césped o hace compras. <input type="checkbox"/> Haga que el tiempo frente a la pantalla sea tiempo activo. Levante pesas, pedalee una bicicleta fija o camine en el lugar mientras mira la televisión o videos. <input type="checkbox"/> Manténgase en contacto. Camine con un amigo. O converse por teléfono con un amigo mientras camina. <input type="checkbox"/> Camine o use una bicicleta para llegar a algún lugar. Vaya al trabajo en bicicleta. Estacionese lejos. Suba por las escaleras en lugar de usar el elevador. Bájese del autobús una parada antes. <input type="checkbox"/> Divida y vencerá. Divida sus 150 minutos de actividad física en periodos más cortos de 10 minutos. También puede dividirlos hasta en 30 minutos de actividad física, 5 veces a la semana. <input type="checkbox"/> Pida ayuda. Pídales a los miembros de su familia que colaboren con las tareas diarias, o háganlas juntos, para que usted tenga más tiempo para hacer actividad física. 	

Cómo superar los desafíos

Desafíos	Formas de tener éxito	Otras formas de tener éxito
Tengo menos dinero debido a cambios en mi vida.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga actividades gratuitas como caminar, bailar y marchar en el lugar. <input type="checkbox"/> Compre ropa y artículos deportivos en oferta. <input type="checkbox"/> Busque clases de ejercicios gratuitas en el centro comunitario. <input type="checkbox"/> Busque videos de ejercicios en línea y en la biblioteca. <input type="checkbox"/> Pregunte si el gimnasio ofrece descuentos basados en necesidades económicas, o revise si su seguro médico lo cubre. Descargue aplicaciones de ejercicios gratuitos. <input type="checkbox"/> Muévase más cuando haga las tareas del hogar o use artículos del hogar para mantenerse activo. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
El clima hace que sea difícil caminar afuera.	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vístase para el clima. <input type="checkbox"/> Camine por un centro comercial. <input type="checkbox"/> Camine, marche, trote o salte en el lugar. <input type="checkbox"/> Suba y baje las escaleras varias veces seguidas. <input type="checkbox"/> Pruebe otras formas de estar activo, como la natación. <input type="checkbox"/> Levante pesas o artículos domésticos más pesados, como latas de comida o botellas de agua. <input type="checkbox"/> Juegue con sus hijos, nietos o mascotas a un juego que le acelere el corazón. 	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Cómo superar los desafíos

Desafíos	Formas de tener éxito	Otras formas de tener éxito
Estoy lesionado.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pregúntele a su proveedor de atención médica cómo tratar la lesión. Por ejemplo, puede necesitar descansar y poner hielo en la zona lesionada.<input type="checkbox"/> Encuentre otra forma de estar activo. Por ejemplo, es posible que pueda nadar aun si el pie le duele.<input type="checkbox"/> Use férulas y apoyos según sea necesario.<input type="checkbox"/> Sea más activo a lo largo del tiempo para evitar lesiones. Empiece haciendo estiramientos, flexiones o ejercicios de fuerza y equilibrio.<input type="checkbox"/> Converse con su médico sobre otras actividades que sean buenas para usted.<input type="checkbox"/> Use equipo de seguridad para protegerse y evitar lesiones.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

¡Mire cuánto ha logrado!

En pequeños grupos, sea en persona o en forma virtual, conversará sobre los siguientes temas:

- ¿Qué tipo de actividades hacía cuando comenzó este programa? ¿Qué tipo de actividades hace ahora?
- ¿Cuántos minutos al día estaba activo cuando comenzó este programa? ¿Cuántos minutos al día está activo ahora?
- ¿Cómo se sentía acerca de estar activo cuando comenzó este programa? ¿Cómo se siente acerca de estar activo ahora?



En el espacio provisto, escriba las reflexiones a las que ha llegado a partir de su conversación en grupo. Después de esta actividad, un voluntario usará estas reflexiones para compartir con todo el grupo.

Reflexiones:

Reflexiones de todo el grupo:

¿Cómo me mantendré activo?



¿Por qué planea mantenerse activo a largo plazo?

¿Cuáles son los desafíos que podría enfrentar para mantenerse activo a largo plazo?

¿Cómo superará estos desafíos?

Consejos para mantenerse activo todos los días



Dar pequeños pasos puede ayudarlo a mantenerse activo todos los días. Marque todas las ideas que quiera probar. ¡Intente hacerlas! Vea cómo le va.

Camine cada vez que pueda

- ☐ En el trabajo, estírese y muévase cada 30 minutos.
- ☐ Bájese del autobús o el tren una parada antes y camine.
- ☐ Haga una caminata de media hora en lugar de mirar televisión.
- ☐ Camine cuesta arriba en vez de evitar las colinas.
- ☐ Haga que la caminata del sábado por la mañana sea un hábito.
- ☐ Estacionese lejos de la tienda y camine.
- ☐ Sustituya el paseo en auto de los domingos por una caminata.
- ☐ Salga a caminar después de cenar.
- ☐ Salga a caminar durante sus descansos en el trabajo.
- ☐ Suba por las escaleras en lugar de usar el elevador o las escaleras eléctricas.
- ☐ Lleve a su perro a dar paseos más largos.
- ☐ Camine enérgicamente en el centro comercial.
- ☐ Camine a la tienda.
- ☐ Lleve a sus hijos a la escuela caminando.

Consejos para mantenerse activo todos los días

Muévase más en casa

- ☐ Arregle cosas en su casa.
- ☐ Corte el césped con una podadora de empuje.
- ☐ Pinte su casa.
- ☐ Limpie el césped con un rastrillo.
- ☐ Quite la nieve.
- ☐ Barra, pase un trapeador o la aspiradora.
- ☐ Lave su carro a mano.
- ☐ Guarde la ropa lavada de a un artículo a la vez, caminando desde la secadora hasta el armario cada vez.

Viva activamente

- ☐ Evite los dispositivos que hagan el trabajo por usted, como las batidoras eléctricas.
- ☐ Escoja actividades que le guste y que se adapten a su vida diaria, como ir de campamento o ir de excursión con la familia el fin de semana.
- ☐ Baile, solo o con otra persona.
- ☐ Premie sus esfuerzos por alcanzar sus metas de actividad física con pequeñas recompensas que no sean comida, como visitar un lugar nuevo o ir a un evento deportivo local con amigos.
- ☐ Si asiste a eventos deportivos de sus hijos, camine alrededor en lugar de estar sentado sin moverse.
- ☐ Únase a un grupo de caminata o excursionismo.
- ☐ Levante pesas o use bandas de resistencia mientras mira la televisión o videos.
- ☐ Marche en el lugar mientras mira la televisión.
- ☐ Juegue a las traes (corre que te alcanzo), al disco volador o al fútbol con sus hijos o nietos.
- ☐ Pruebe nuevas actividades físicas.
- ☐ Use una aplicación de ejercicios en su teléfono o computadora.
- ☐ Use un video de ejercicios.



Módulo 13: Hágase cargo de sus pensamientos

Guía del participante





Hacerse cargo de sus pensamientos lo puede ayudar a llevar un estilo de vida saludable y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- La diferencia entre pensamientos negativos y pensamientos útiles o positivos.
- Cómo remplazar pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos.

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Puntos clave para recordar:

- ✓ Identifique sus pensamientos negativos.
- ✓ Póngales un freno a esos pensamientos.
- ✓ En vez de eso, tenga pensamientos útiles o positivos.
- ✓ Tenga en mente por qué quiere prevenir la diabetes.
- ✓ Manténgase alrededor de personas que tengan pensamientos útiles y positivos.

Pensamientos negativos vs. pensamientos útiles o positivos

La historia de Ana

Ana está en riesgo de presentar diabetes tipo 2, por lo que está tratando de comer bien y mantenerse activa. Ella sabe que los pensamientos útiles o positivos la pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable.

La mayoría de los días, Ana camina alrededor del parque con su prima Cristina. Pero el martes está lloviendo. Ana piensa, “Uf, hay mal tiempo. No haré mi caminata hoy”.

Ella se siente desanimada al pensar en cuánto peso tiene que perder para alcanzar sus metas de peso. En vez de salir a caminar con su prima, ella agarra algo para comer y no hace su actividad física del día.

Pero después se da cuenta de que necesita remplazar esos pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos. Ana recuerda que bien le iba manteniéndose activa. ¡Caminar cada día con su prima Cristina se ha convertido en parte de su rutina y ella está tan orgullosa de sí misma! Últimamente se ha sentido más llena de energía y también ha pasado más tiempo con su prima Cristina y sus sobrinos. Ella recuerda lo mucho que la ha ayudado mantenerse activa.

Ana decide que de ahora en adelante va a remplazar su pensamiento negativo con uno útil o positivo: “Está lloviendo, por lo que en vez de salir a caminar, voy a hacer ejercicios de silla en la casa.”

Ella también decidió que en vez de preocuparse por la cantidad de peso que tiene que perder, se va a enfocar en dar un paso a la vez, enfocándose en perder 5 libras o 2.27 kilos primero, en vez de 15 libras o 6.80 kilos. Una vez que alcance su nueva meta, ella se fijará una nueva meta. Ana decidió concentrarse en ver todas las cosas buenas que han ocurrido como resultado de mantenerse más activa, principalmente pasar más tiempo de calidad divirtiéndose con su familia.

Pensamientos negativos vs. pensamientos útiles o positivos

Consejos para manejar los pensamientos negativos

- Practique reconocer los pensamientos negativos.
- Asegúrese que su plan de acción sea realista, alcanzable, específico y flexible.
- Tenga sentido del humor.
- Cuídese usted mismo: maneje el estrés, duerma lo suficiente, coma bien y manténgase activo.
- Ponga las cosas en perspectiva y no olvide la razón por la que está haciendo cambios de estilo de vida.
- Manténgase alrededor de personas que practiquen pensamientos útiles o positivos.
- Celebre su progreso y dese una recompensa.

Reemplace pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos

Tres pasos para reemplazar los pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos

1. Identifique los pensamientos negativos. ¿Qué pensamientos se oponen a sus metas de alimentación y actividad física?



2. Póngales un freno. Algunas personas se imaginan un símbolo rojo y grande de PARE o a un árbitro silbando y gritando “¡Tiempo fuera!” ¿Cómo puede ponerles un freno a los pensamientos negativos?



3. En su lugar, piense pensamientos útiles o positivos. ¿Qué le dicen esos pensamientos negativos? ¿Qué pensamientos útiles o positivos pueden reemplazar esos pensamientos negativos?



Remplace pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos



Cambiar los pensamientos negativos

Reconocer el tipo de pensamiento negativo puede ayudar a convertirlo en un pensamiento útil o positivo.

Tipos de pensamientos negativos

- Todo o nada: cuando solo ve los extremos de una situación. No ve nada en el medio.
- Inventar excusas: cuando culpa a las situaciones, las cosas u otras personas por sus elecciones.
- Filtrar: cuando ignora lo bueno y se enfoca en lo malo. Por ejemplo, “Debería estar perdiendo más peso cada mes”.
- Etiquetarse: cuando se describe o se refiere a sí mismo de manera negativa.
- Comparar: cuando se compara a sí mismo con otras personas y se encuentra faltas o siente que otros son mejores.
- Pesimista: cuando asume lo peor.

Remplace pensamientos negativos con pensamientos útiles o positivos



Ejemplos de pensamientos negativos

- Yo solo sé que me va a dar diabetes tipo 2 debido a que mis padres la tenían.
- No puedo comer helado nunca más.
- Nadie más apoya mi estilo de vida saludable.
- Soy tan débil.
- No puedo lograr mis metas de alimentación porque mi mamá sigue haciendo sus famosas empanadas.
- Comer saludable significa que ya no puedo disfrutar de la comida de mi familia.
- No puedo hacer actividad física porque me duelen las coyunturas (articulaciones).
- César ha perdido mucho más peso que yo.
- Hace mucho frío (o calor) afuera para salir a caminar.
- No he mantenido mi plan de alimentación saludable para nada esta semana.
- Mariela es mucho más fuerte que yo.
- El ejercicio es aburrido.
- Yo solo sé que me voy a lastimar. Después no voy a poder hacer ejercicio.
- Soy el peor cocinero del mundo.
- No hablo bien el inglés por lo que no podré encontrar servicios de salud ni los recursos que necesito.
- No puedo comprar alimentos saludables porque comer saludable es más caro y tengo un presupuesto limitado.
- Nací en otro país y se me hace difícil entender cómo funciona el sistema de salud aquí. Prefiero quedarme como estoy

Cuando piense en los pensamientos negativos y cómo cambiarlos, considere estas preguntas:

- ¿Cuándo soy más negativo?
- ¿Qué hay alrededor mío que me hace ser negativo o tener pensamientos negativos?
- ¿Qué rutina nueva me puede ayudar a hacer una pausa cuando tenga pensamientos negativos?
- ¿Qué rutinas nuevas me pueden guiar hacia pensamientos útiles o positivos?



Módulo 14: Retome el camino

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Retomar el camino para lograr sus metas de alimentación y actividad física luego de un desvío es una parte importante de crear hábitos que pueda mantener.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

Cómo retomar el camino para lograr sus metas de alimentación y actividad física, y cómo prevenir desvíos similares en el futuro al realizar lo siguiente:

- Mantenerse positivo
- Seguir los cinco pasos para resolver problemas



¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Es posible que enfrente momentos cuando no llegue a su meta durante una semana o dos. Esto se llama un desvío y es algo muy normal.
- ✓ Recuerde: un desvío no tiene gran importancia, a menos de que usted se la dé. ¡Haga lo que haga, no se rinda!



Todos se desvían del camino

La historia de Pepe, parte 1

Pepe está en riesgo de presentar diabetes tipo 2, por lo que está tratando de llevar un estilo de vida saludable. Durante 2 meses, a Pepe le va muy bien con sus metas de alimentación y actividad física. Como resultado baja 9 libras (cerca de 4 kilos).

Pero el viernes, la suegra de Pepe se cayó y se rompió el tobillo. Ahora, la esposa de Pepe está cuidando de su mamá y él ha tomado más responsabilidades en la casa y con los niños. Al mismo tiempo, su horario del trabajo ha cambiado y ahora entra a trabajar más temprano en la mañana.

El lunes, Pepe entra a trabajar temprano. Eso significa que no tiene tiempo de preparar en la mañana un almuerzo saludable; en su lugar, se lleva una bolsa de papitas, una soda y un dulce de la máquina expendedora. Después del trabajo esta semana, mientras su esposa cuida a su mamá, él sale a recoger a los niños a la escuela y no tiene tiempo de comprar o preparar una comida saludable, por lo que termina pasando por un restaurante de comida rápida varias veces durante la semana.

Con el nuevo horario de trabajo y la situación familiar, él no realiza suficiente actividad física esa semana.

Para el fin de semana, Pepe le dice a su hermano que está molesto consigo mismo por desviarse de sus metas de alimentación y actividad física. Ha aumentado 2 libras (casi 1 kilo). Siente que se ha desviado tanto de su meta que no sabe cómo volver a empezar. Siente que quiere darse por vencido.



Mantenerse positivo y resolver los problemas

La historia de Pepe, parte 2

Pepe decide hacer algo para retomar el camino y evitar desvíos similares en el futuro. Él sabe que es natural desviarse a veces, especialmente cuando hay una emergencia familiar, pero también sabe que es importante mantenerse positivo. Él se dice a sí mismo que ha logrado avanzar tanto y que aunque se haya desviado varias veces la semana pasada, puede reponer el tiempo y retomar el camino. Su hermano también le da palabras de aliento y lo ayuda a darse cuenta de que aunque ha sido una semana difícil, él puede hacerlo mejor la próxima semana.

Pepe también usa los cinco pasos para resolver problemas para ayudarse a sí mismo a retomar el camino. Con esto y con el apoyo de su familia, Pepe está listo para comenzar una nueva semana y seguir los pasos para implementar estilos de vida saludables.



Mantenerse positivo y resolver los problemas

Cinco pasos para la solución de problemas



Paso 1: Describir su problema

Primero, Pepe describe claramente sus problemas. Él se da cuenta de que está haciendo dos cosas que lo han desviado:

- Problema 1:

- Problema 2:

El también piensa sobre qué causó estos desvíos y se da cuenta de que ambos problemas tienen el mismo origen: _____

Mantenerse positivo y resolver los problemas

Paso 2: Encontrar soluciones

¿Cuáles son algunas maneras en las que Pepe puede manejar la situación con la familia y los cambios en el trabajo?

Luego, Pepe piensa en ideas sobre cómo puede cambiar lo que ha estado haciendo y asegurarse de comer un almuerzo saludable cada día:

El hace lo mismo para averiguar cómo puede asegurarse de realizar suficiente actividad física cada día:

Paso 3: Escoger la mejor opción

Después de que Pepe escoge las mejores opciones, él decide que quiere intentar estas dos la próxima semana:

Mantenerse positivo y resolver los problemas

Paso 4: Diseñar un plan de acción

Pepe usa este Diario de plan de acción para escribir lo que va a hacer antes de su próxima sesión de “Prevenga el T2”.

Entre ahora y la próxima sesión, mi meta es:		
Acción 1: Lo que haré		¿Completado? <input type="checkbox"/>
Dónde lo haré		
Por cuánto tiempo lo haré		
Retos que podría enfrentar		
Formas de vencer estos retos		
Acción 2: Lo que haré		¿Completado? <input type="checkbox"/>
Dónde lo haré		
Por cuánto tiempo lo haré		
Retos que podría enfrentar		
Formas de vencer estos retos		

Paso 5: Probar el plan

Paso 5: Probar el plan – La historia de Pepe, parte 3

¡Pepe prueba su plan de acción y funciona! Ahora él ha logrado comer un almuerzo saludable y hace suficiente actividad física cada día, aun con el nuevo horario de trabajo y ayudando a su familia. Al usar los cinco pasos para resolver problemas, él pudo identificar qué salió mal y cómo podía resolverlo.

También pudo identificar el origen de sus problemas y recordarse a sí mismo que aunque las circunstancias no sean buenas, todavía podrá tomar decisiones saludables. Él está orgulloso de sí mismo por retomar el camino para lograr sus metas de alimentación y actividad física. Pepe incluso inspiró a su esposa a realizar actividad física durante el día y ahora ella separa 15 minutos cada mañana para caminar antes de comenzar su rutina diaria.



Retome el camino

Piense en los problemas que le provocaron, o que podrían provocar, que se desvíe del camino hacia sus metas de alimentación y actividad física. Escoja uno de estos problemas. Luego manténgase positivo y use uno de los cinco pasos para resolver problemas.



Cinco pasos para resolver problemas

1. Describa claramente el problema. ¿Qué cree que lo provocó?

2. Encuentre soluciones. ¿Cuáles son algunas maneras de resolver su problema?

3. Escoja la mejor opción. ¿Cuál de esas opciones funcionará mejor para resolver su problema?

4. Haga un plan de acción (use un plan de acción en blanco de su Diario de plan de acción). ¿Cómo pondrá en práctica lo que escogió?

5. Pruebe el plan. ¡Mire como sale todo!

Retome el camino

Recuerde: la meta de actividad física es hacer al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana, o 30 minutos de actividad física cinco veces a la semana. Aunque esto pueda parecer mucho tiempo, es aproximadamente la misma cantidad de tiempo que usted pasa viendo una película. La buena noticia es que puede dividir y organizar su actividad durante la semana como usted desee, por lo que puede planificar dividirla en intervalos de 10 minutos a través del día para lograr los 30 minutos diarios. También puede ser creativo y buscar nuevas y divertidas maneras de moverse.



Módulo 15: Busque apoyo

Guía del participante



Enfoque de la sesión



En esta sesión, hablaremos de:

- Cómo buscar apoyo de las siguientes personas y organizaciones:
 - Familia, amigos y compañeros de trabajo
 - Grupos, clases y clubes
 - Organizaciones comunitarias y religiosas
 - Profesionales del cuidado de la salud

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Dígales a su familia, a sus amigos y a sus compañeros de trabajo lo que está haciendo y por qué lo está haciendo. Y dígales qué tipo de apoyo le resultaría útil.
- ✓ Pregunte en su biblioteca local, centro de recreación, centro comunitario, organizaciones religiosas, centro para personas mayores sobre grupos, clases, recursos en línea y clubes que apoyen su estilo de vida saludable.

Cómo obtener apoyo

La historia de Jaime

Jaime corre el riesgo de tener diabetes tipo 2. Ha realizado cambios saludables en sus hábitos alimentarios y de actividad física. Pero no siempre recibe el apoyo que necesita de su familia, amigos y compañeros de trabajo.

En casa, sus hijos se quejan de que extrañan sus comidas favoritas, como la pizza y el helado. A su esposa le molesta el tiempo que Jaime pasa haciendo ejercicio, en lugar de estar con la familia. Su mamá sigue haciendo sus postres favoritos. Le gusta caminar durante la hora del almuerzo, pero su jefe solo le permite tener un descanso de 30 minutos y eso no es suficiente.



Jaime les pide a su familia, a sus amigos y a sus compañeros de trabajo que apoyen su estilo de vida saludable.

Jaime comienza con su familia en casa y les explica cuánto necesita su apoyo. Les explica las razones por las que está haciendo estos cambios en su estilo de vida y les habla abiertamente de sus dificultades. También es específico sobre el tipo de apoyo que necesita, como probar nuevas recetas saludables. También pasó tiempo con su familia, conversando sobre cómo lo apoyan de manera que puedan disfrutar del tiempo juntos como familia.

Hoy, la esposa de Jaime lo ayudó a preparar una nueva comida saludable. Aunque sus hijos no están muy contentos con los alimentos saludables, están cooperando mucho más. Y su esposa también es más comprensiva acerca de que Jaime pase tiempo lejos de la familia para hacer ejercicio. De hecho, ahora los dos salen a bailar a veces. Y toda la familia juega al fútbol o sale a pasear después de la cena. Los hijos de Jaime han ideado juegos que pueden jugar mientras se mueven juntos después de la cena.

Cómo obtener apoyo

Jaime también tiene una conversación con su mamá. Aunque no estaba muy entusiasmada al principio, ahora lo elogia por cambiar su estilo de vida. Ella también está pensando en cambiar el suyo.

Jaime también le explicó a su jefe cómo está cambiando sus hábitos alimentarios y de actividad física para prevenir la diabetes tipo 2. Jamie le preguntó si podía extender su hora de almuerzo si llegaba a trabajar más temprano cada mañana. El jefe de Jamie entendió sus objetivos de salud y ahora le permite tomarse un descanso más largo para almorzar para que tenga tiempo suficiente para comer y caminar.

Para obtener apoyo adicional, Jaime también se ha unido a una comunidad de salud en línea. Él y los otros miembros comparten consejos y se animan mutuamente. En este momento, están compitiendo para ver quién puede caminar más pasos cada semana.

Cómo obtener apoyo



Obtener apoyo de familiares, amigos y compañeros de trabajo

Su familia, amigos y compañeros de trabajo se preocupan por usted y quieren que esté bien. Pero es posible que no entiendan lo que está haciendo o por qué lo está haciendo. O puede que no sepan cómo apoyar sus esfuerzos. Depende de usted decírselo.

Formas de conseguir que la familia, los amigos y los compañeros de trabajo apoyen su estilo de vida saludable

- Comparta datos sobre la diabetes tipo 2 y cómo prevenirla
- Dígales por qué está tratando de llevar un estilo de vida saludable
- Pídales que apoyen sus esfuerzos
- Bríndeles actualizaciones periódicas sobre su progreso
- Fije reglas familiares
- Pídales que lo ayuden a planificar comidas saludables
- Invítelos cuando vaya a comprar sus comidas saludables
- Invítelos a compartir una comida saludable con usted
- Invítelos a ser más activos
- Manténgalos informados de su progreso

Cómo obtener apoyo

También puede invitarlos a:

- Ser activos junto a usted
- Planificar y comprar comidas saludables con usted
- Cocinar y comer comida saludable con usted

Formas de iniciar una conversación

Para iniciar una conversación, puede decir:

- “Me preocupo por mi salud y quiero vivir una vida larga. Estoy trabajando para mejorar mi salud”.
- “Estoy trabajando duro para llevar un estilo de vida saludable y necesito ayuda con _____”.

Escriba algunos de sus propios temas de conversación aquí:



Practique cómo obtener apoyo

Instrucciones: trabaje con un compañero para hacer un juego de roles pidiéndole a un familiar, amigo o compañero de trabajo que apoye su estilo de vida saludable. Piense en lo que diría. Luego, actúe con su compañero. Escriba algunas ideas y consejos que le hayan resultado útiles en sus conversaciones.

Ideas/consejos útiles para obtener apoyo



Cómo obtener apoyo

Superando desafíos

Es posible que su familia, amigos y compañeros de trabajo no siempre apoyen su estilo de vida saludable.

- En la columna de la izquierda, escriba algunos desafíos que enfrenta o podría enfrentar.
- En la columna de la derecha, escriba ideas sobre cómo puede superar cada desafío.

Desafío	Formas de superarlo
Ejemplo: mi marido compra patatas fritas.	Ejemplo: le recordaré que estoy tratando de comer sano para prevenir la diabetes tipo 2. Le pediré que deje de comprar las patatas fritas o que las deje en el trabajo.

Cómo obtener apoyo

Obtener apoyo de grupos, clases y clubes

Estos son algunos grupos, clases y clubes que podrían apoyar su estilo de vida saludable y formas de encontrarlos.

Grupos, clases y clubes	Formas de encontrarlos
Grupos <ul style="list-style-type: none">• Comunidad de salud en línea• Grupo de apoyo• Centros comunitarios u organizaciones religiosas	<ul style="list-style-type: none">• Pregúntele a su proveedor de atención médica.• Consulte en su biblioteca local, centro de recreación, centro comunitario o centro para personas mayores.• Comuníquese con la Asociación Americana de la Diabetes: 800-DIABETES (800-342-2383).• Consulte la información y los recursos de la Academia de Nutrición y Dietética en: www.eatright.org/ (en inglés)• Póngase en contacto con grupos comunitarios que proporcionen enlaces a otros grupos (por ejemplo, centros de recursos comunitarios).• Comuníquese con su departamento de salud local.• Busque publicaciones en su gimnasio.• Busque en el periódico de su comunidad.• Busque en línea o en su directorio telefónico.• ¡Comience uno propio!
Clases y clubes <u>Comer saludable</u> <ul style="list-style-type: none">• Cocinar saludable• Planificar comidas saludables	
<u>Ejercicio</u> <ul style="list-style-type: none">• Fútbol• Andar en bicicleta• Bailar• Voleibol• Senderismo• Acampar• Jardinería• Softbol o béisbol• Caminar• Yoga	

Cómo obtener apoyo

Obtener apoyo de profesionales

Estos son algunos profesionales que podrían apoyar su estilo de vida saludable.

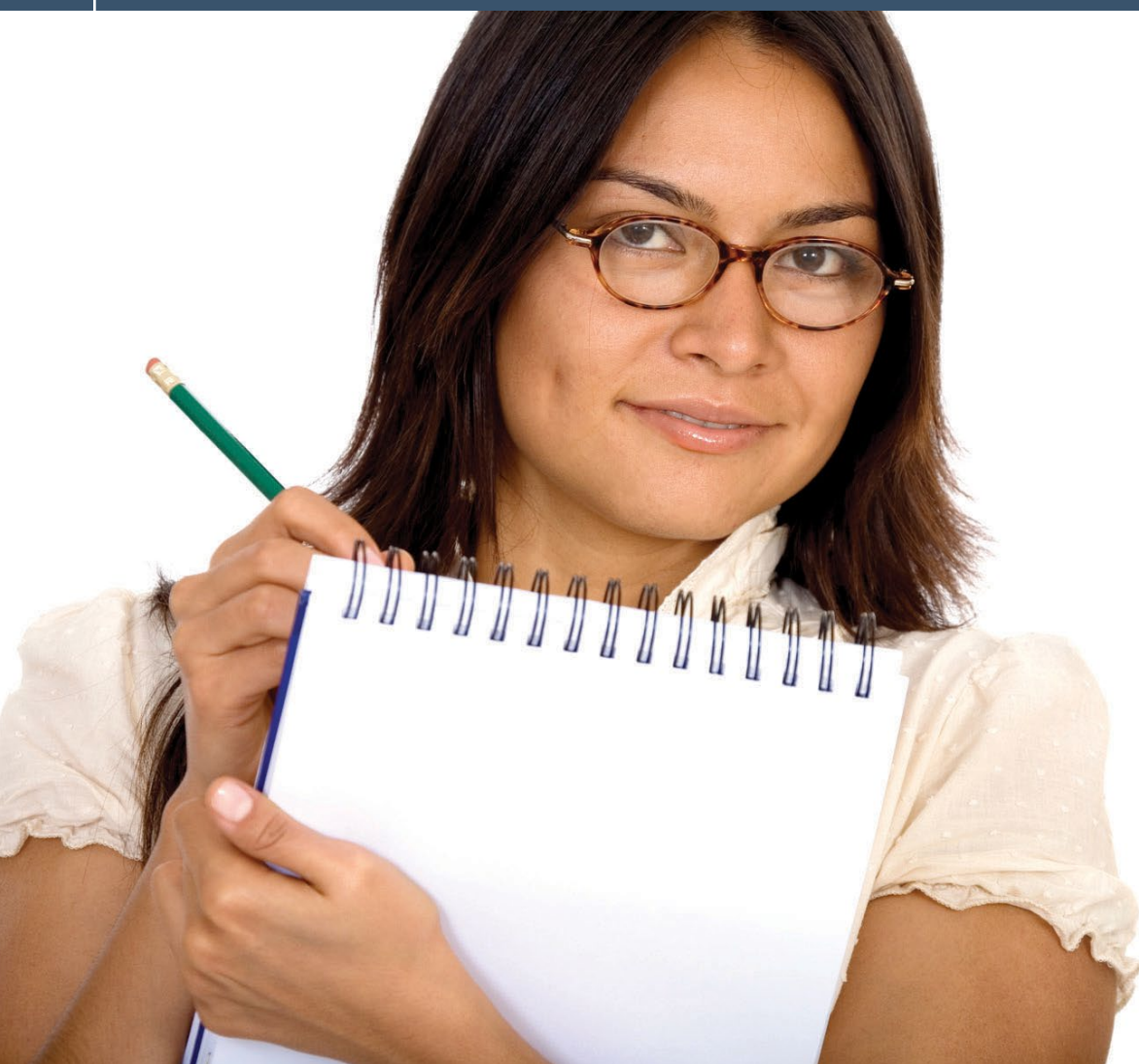
- Los **asesores de estilo de vida** pueden ayudarlo a adoptar y mantener hábitos saludables.
- Los **nutricionistas y dietistas** pueden ayudarlo con alimentos saludables, hábitos e inquietudes alimentarias.
- Los **farmacéuticos** pueden hablar con usted sobre los efectos de los medicamentos.
- Es probable que **su proveedor de atención primaria** sea la persona que le informó sobre el riesgo de tener diabetes tipo 2. Él o ella pueden ayudarlo a aprender cómo prevenir esta enfermedad y derivarlo a otros profesionales.
- Los **psicólogos y psicoterapeutas** pueden ayudarlo a manejar y superar pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Los **terapeutas recreativos** pueden ayudarlo a administrar la vida diaria y participar en su comunidad.
- Los **trabajadores sociales o de salud comunitarios** pueden brindarle asesoramiento y conectarlo con los servicios de apoyo.
- Los **entrenadores y fisiólogos del ejercicio** pueden ayudarlo a aprender cómo mover su cuerpo para estar saludable.





Módulo 16: Manténgase motivado para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Mantenerse motivado durante los próximos 6 meses puede ayudarlo a conservar sus hábitos saludables para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- La importancia de la motivación
- Los desafíos de mantenerse motivado y las maneras de superarlos
- Cuánto ha progresado desde que comenzó este programa
- Los próximos pasos de nuestro grupo
- Metas individuales para los próximos 6 meses



¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Intente nuevas y divertidas formas de comer bien y estar activo.
- ✓ Celebre sus éxitos.



Sus metas para los próximos seis meses

La historia de Raquel

Raquel está en riesgo de diabetes tipo 2 y comenzó el programa de cambio de estilo de vida para hacer un cambio. Decidió que la nueva versión de sí misma comería bien y se volvería más activa.

Durante los últimos seis meses, Raquel ha estado trabajando duro para intentar algunas rutinas nuevas y progresar hacia sus metas. Como resultado, alcanzó sus metas de peso y actividad física. Curiosamente, ahora que ha alcanzado sus metas, Raquel no se siente tan motivada. Ella comienza a volver a sus viejos hábitos y está aumentando de peso.

Raquel decide actualizar esa nueva versión de sí misma que sabe que es posible. Ella también quiere mostrarle a su esposo lo que es posible y llevarlo junto a ella en este camino. Su plan ahora es crear nuevas rutinas que puedan disfrutar para tomar decisiones saludables juntos.

Ella implementa los cinco pasos para resolver problemas y se recuerda a sí misma los beneficios de comer sano y mantenerse activa. Recordó lo bien que se sentía después de hacer ejercicio y comer sano, y se da cuenta de que necesita encontrar nuevas formas de motivarse y perder el peso que aumentó. Ella nota que pensar positivamente, revisar sus metas y enfocarse en los beneficios a largo plazo la ayudan a mantenerse motivada.

Cinco pasos para resolver problemas

1. Describa su problema.
2. Encontrar soluciones.
3. Escoger la mejor opción.
4. Diseñar un plan de acción.
5. Probar el plan.



Sus metas para los próximos seis meses

Metas individuales para los próximos 6 meses

Aquí están mis metas personales nuevas y revisadas para los próximos 6 meses en el programa “Prevenga el T2”:

Meta de actividad física

En los próximos 6 meses, haré al menos 30 minutos de actividad 5 días a la semana a un ritmo moderado o más intenso.

Meta de peso

Peso _____ libras/kilos (marque lo que corresponda).

En los próximos seis meses, yo:

- ☐ Perderé peso. Pesaré _____ libras/kilos (marque lo que corresponda).
- ☐ Mantendré mi peso. Pesaré _____ libras/kilos (marque lo que corresponda).

Celebre sus éxitos

Celebrar su éxito puede ayudarlo a mantenerse motivado. Aquí hay algunas maneras saludables de celebrar. Escriba sus propias ideas en la columna “Otras formas de celebrar”. Marque cada idea que pruebe.



Formas de celebrar	Otras formas de celebrar
<input type="checkbox"/> Comparta su éxito con sus amigos a través de las redes sociales.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Dese una pequeña recompensa, que no sea comida, por alcanzar cada meta.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Cree su propio trofeo o cinta de premios.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Guarde un registro de su progreso durante ese tiempo (peso, pasos por día, talla de la ropa).	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Publique fotos de “antes y ahora” de usted mismo.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Comparta su éxito con sus amigos y seres queridos, aquellos que lo apoyan.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Agradezca a sus amigos, familiares y compañeros de trabajo que lo apoyan.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Pruébese su ropa de “antes”.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Apoye a alguien más.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Deles un descanso de un día a sus metas.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Escriba su éxito y póngalo donde pueda verlo todos los días.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Anímese usted mismo.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Haga algo que disfrute pero que casi nunca tiene tiempo para hacer.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Escriba su historia de éxito para compartirla en un boletín informativo o correo electrónico con clientes y colegas.	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Disfrute de un día de descanso y relajación.	<input type="checkbox"/>

Cómo mantenerse motivado

Puede ser un reto mantenerse motivado. Estos son algunos desafíos comunes y formas de superarlos. Escriba sus propias ideas en la columna “Otras formas de mantenerse motivado”. Marque cada idea que pruebe.



Desafío	Formas de mantenerse motivado	Otras formas de mantenerse motivado
Estoy aburrido.	<input type="checkbox"/> Establezca metas nuevas usted. <input type="checkbox"/> Participe en una competencia amistosa. <input type="checkbox"/> Pruebe una aplicación de actividad física. <input type="checkbox"/> Pruebe nuevas recetas y actividades físicas. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio mientras habla por teléfono. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio mientras ve la televisión o videos. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio con un amigo o familiar.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Mis amigos y familiares han perdido interés.	<input type="checkbox"/> Recuérdele a su familia y a sus amigos que usted necesita el apoyo de ellos. <input type="checkbox"/> Únase a un grupo de apoyo. <input type="checkbox"/> Únase a un grupo en línea.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Cómo mantenerse motivado

Reto	Formas de mantenerse motivado	Otras formas de mantenerse motivado
He perdido mucho peso o he alcanzado mi meta de peso.	<input type="checkbox"/> Recuérdese a usted mismo los otros beneficios de comer bien y estar activo. Recuerde que esto puede ayudarlo a llevar una vida más saludable y larga. <input type="checkbox"/> Establezca una meta de peso. <input type="checkbox"/> Establezca otras metas además de perder peso.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Me he desviado del camino.	<input type="checkbox"/> Manténgase positivo. <input type="checkbox"/> Siga los cinco pasos para resolver problemas: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Describir su problema. <input type="checkbox"/> Encontrar soluciones. <input type="checkbox"/> Escoger la mejor opción. <input type="checkbox"/> Diseñar un plan de acción. <input type="checkbox"/> Probar el plan. 	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Cómo mantenerse motivado

Reto	Formas de mantenerse motivado	Otras formas de mantenerse motivado
Mi pérdida de peso ha aminorado.	<input type="checkbox"/> Desarrolle músculos. <input type="checkbox"/> Queme más calorías. <input type="checkbox"/> Consuma menos calorías. <input type="checkbox"/> Haga un seguimiento de lo que come y bebe. <input type="checkbox"/> Haga un seguimiento de su actividad física.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
He progresado menos de lo que esperaba.	<input type="checkbox"/> Celebre sus éxitos. <input type="checkbox"/> Mire cuánto ha progresado. <input type="checkbox"/> Actualice su plan de acción. <input type="checkbox"/> Identifique formas de hacer que sus metas sean más fáciles de alcanzar; por ejemplo, en lugar de hacer una carrera de 3 millas, pruebe una caminata de 2 millas. Esté dispuesto a ajustar sus metas a medida que avanza. <input type="checkbox"/> Asegúrese de que está haciendo seguimiento de la manera correcta.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Módulo 17: Qué hacer cuando la pérdida de peso se estanca

Guía del participante





Tomar medidas cuando la pérdida de peso se estanca puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.

En esta sesión, hablaremos sobre lo siguiente:

- La relación entre la pérdida de peso y las calorías
- Otras formas, aparte de la pérdida de peso, en las que su cuerpo le dice que está progresando en sus metas de salud
- El valor de mantener el peso y cómo comenzar a perder peso de nuevo

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Si fuera necesario, establezca nuevas metas según su peso más bajo
- ✓ Mantenga la pérdida de peso como meta de largo plazo
- ✓ Desarrolle los músculos

Por qué la pérdida de peso puede estancarse



La Historia de Rosana

Rosana está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Ahora pesa 168 libras (76 kilos) y su meta es perder 18 libras (8 kilos) para llegar a 150 libras (68 kilos). Ella se ha comprometido a aumentar su actividad física y hacer algunos cambios pequeños pero significativos en sus hábitos de alimentación.

Durante las primeras seis semanas, Rosana bajó 12 libras (5.4 kilos). La primera semana bajó 3 libras (1.3 kilos) cuando comenzó a beber más agua en lugar de otras bebidas. Después de eso, estaba bajando entre 1 y 2 libras (0.5 y 1 kilo) a la semana. Cuando Rosana traza su pérdida de peso cada semana, le gusta ver que la línea se acerca cada vez más a su meta.

Pero, en las últimas semanas, a Rosana le preocupa que su pérdida de peso se ha estancado. Ella baja solo media libra (un cuarto de kilo) durante la semana 7. En la semana 8, aumenta una libra (medio kilo). Y no baja de peso durante la semana 9.

Por qué la pérdida de peso puede estancarse

La Historia de Rosana

Aunque Rosana está un poco frustrada al ver que su progreso se ha hecho más lento, sabe que su peso es solo una medida de los cambios positivos que está haciendo en el programa. Se recuerda a sí misma que tiene más energía. Ella mira cuánto más se está moviendo durante la semana. Está feliz de beber más agua, crear nuevos hábitos de alimentación y establecer hábitos saludables como dar un paseo diario y llevar un registro de su comida. La mejor parte para Rosana es que todavía puede disfrutar de las comidas tradicionales de su familia, pero con pequeños ajustes y asegurándose de comer más saludable durante toda la semana.

Rosana también se da cuenta de que el balance de energía es complicado. La pérdida de peso puede verse afectada por el estrés o la ansiedad, el sueño, los cambios hormonales y los hábitos de alimentación. Ella se compromete nuevamente a continuar con los hábitos positivos que ha adoptado. Sigue bebiendo agua, registrando sus comidas regularmente y caminando todos los días. Decide aumentar la intensidad de sus caminatas. Cuando comenzó, caminaba 1 milla. Ahora, ¡puede caminar una milla y media en 30 minutos! Rosana agrega un poco más de verduras y fibra a sus comidas con ensaladas. También cambia algunos ingredientes por otros más saludables en sus comidas tradicionales. Rosana se da cuenta de que ha estado ansiosa debido a algunos nuevos proyectos en el trabajo, y que su estrés del trabajo ha estado afectando su sueño. Ella comienza una nueva rutina en las noches que incluye una taza de té de hierbas, un poco de música y leer un libro.

Estos pequeños cambios se van acumulando. Después de unas semanas de mantenimiento exitoso del peso, Rosana comienza de nuevo a perder de 1 a 2 libras (0.5 a 1 kilo) cada semana. Ahora sabe que podrá mantener con éxito su peso y seguir progresando en sus metas de pérdida de peso.

Por qué la pérdida de peso puede estancarse

Razones por las que la pérdida de peso se estanca

La pérdida de peso puede estancarse por diferentes razones y pueden variar entre las personas. Algunas razones incluyen:

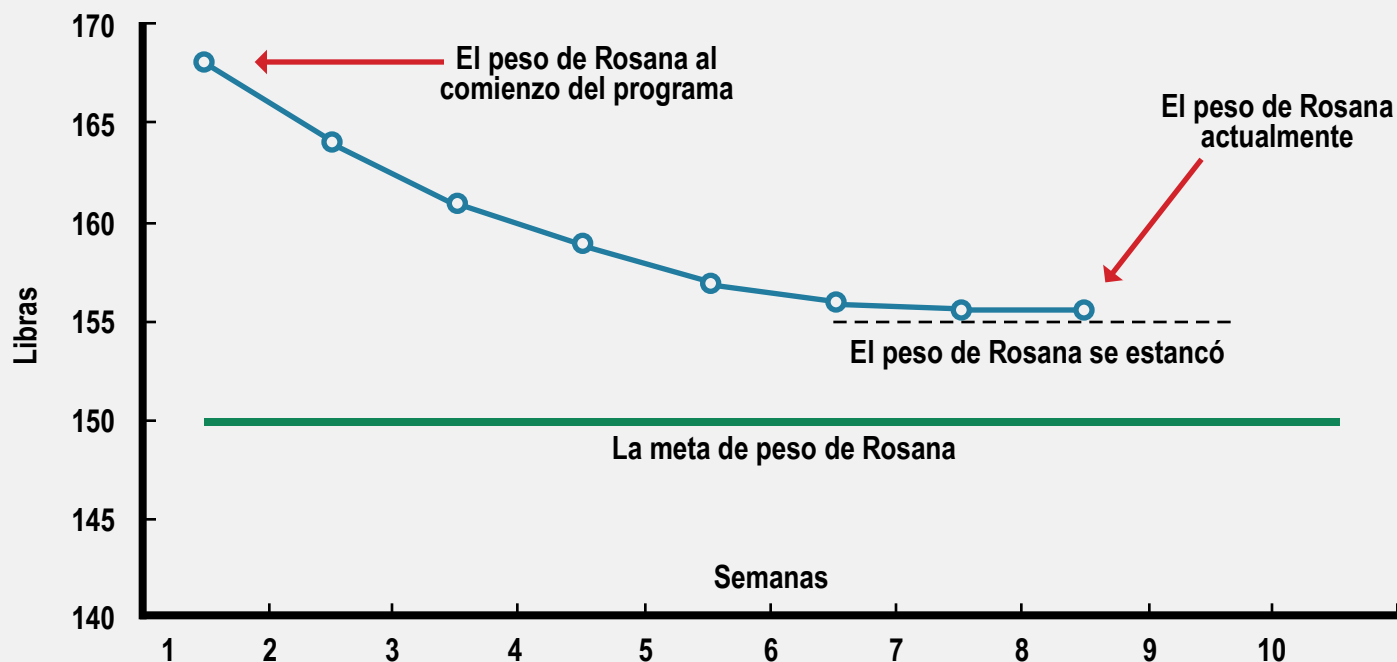
- Su cuerpo se acostumbra a la pérdida de peso, lo que cambia la cantidad de calorías que necesita.
- Su cuerpo se adapta a su rutina de actividad física.
- Es posible que usted esté comiendo un poco más sin darse cuenta, especialmente si ha dejado de medir sus comidas o de llevar un registro de ellas.
- Puede estar comiendo menos verduras o fibra.
- Es posible que esté comiendo o tomando más comidas y bebidas con altas cantidades de calorías.
- Es posible que esté tomando menos agua que al comienzo del programa.
- Es posible que esté pasando por una temporada del año con más reuniones sociales, lo que significa más alimentos altamente procesados y menos oportunidades para estar físicamente activo.
- Su horario de sueño puede haber cambiado.
- Es posible que esté sintiendo estrés, angustia o depresión.
- Es posible que haya comenzado a tomar un nuevo medicamento.
- Es posible que tenga cambios hormonales debido a la edad, el estrés, el ciclo menstrual o la época del año.

Recuerde:

- Concéntrese en sus fortalezas y vuelva a invertir en los comportamientos que lo ayudaron a tener éxito.
- Concéntrese en mantener su peso cuando su rutina normal cambie.
- Recuerde que el mantenimiento de la pérdida de peso es su meta a largo plazo. Balancear sus alimentos y la actividad física al mantener su peso también es importante.
- Trate de hacer pequeños cambios en su manera de comer, su actividad física, su horario de sueño y cómo maneja el estrés para mantenerse en el camino hacia sus metas; a menudo no es una cosa, sino varias cosas pequeñas que pueden hacer una gran diferencia.

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

La pérdida de peso de Rosana



Las necesidades calóricas diarias de Rosana

Antes de que Rosana perdiera peso:

Peso: 168 libras

Necesidades calóricas diarias: 1750 calorías

Ahora:

Peso: 156 libras

Necesidades calóricas diarias: 1650 calorías

El cambio en las necesidades calóricas diarias: -100

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

Maneras de consumir menos calorías

Aquí hay algunas maneras de consumir menos calorías. Considere los siguientes intercambios:

En lugar de escoger:	Escoja:
Mantequilla	Aceite vegetal (oliva, canola, etc.) o espray para cocinar
Crema espesa	Leche descremada evaporada
Leche entera	Leche descremada, leche con 2% de grasa o leche con 1% de grasa
Crema	Yogur griego, crema reducida en grasa, salsa, pico de gallo, o guacamole
Mayonesa	Mayonesa de menos calorías o yogur griego
Aderezo para ensalada a base de crema	Aderezo para ensalada a base de aceite
Tortilla de harina	Tortilla de maíz
Quesadillas de pollo	Fajitas de pollo asado
Carne de res, cerdo o salchicha	Pechuga de pollo asado, pescado asado o frijoles pintos
Frijoles refritos	Frijoles sin freír
Salsa a base de crema o queso	Salsa a base de tomate

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

Cómo consumir menos calorías

En lugar de escoger:	Escoja:
Tacos o un burrito	Ensalada de tacos o burritos
Aceite de vegetal o de canola	Aceite de coco o aceite de oliva virgen extra
Arroz blanco	Arroz integral
Refrescos	Agua con sabor o agua mineral con gas

Y recuerde que aún puede tener sabor sin agregar demasiadas calorías adicionales. ¡Trate de usar salsa, salsa picante, mostaza, vinagre, jugo de limón, hierbas y especias!

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

Escoja bebidas sin calorías

- ☐ Agua mineral con gas o agua Seltzer con un poco de jugo de fruta 100 %
- ☐ Te o café sin crema y azúcar
- ☐ Agua con limón (verde o amarillo) o menta
- ☐ Agua con fruta o cítricos
- ☐ Refrescos dietéticos



Conozca el tamaño de sus porciones y escoja bien

- ☐ No se salte las comidas.
- ☐ Mida su comida regularmente para tener una idea de lo que son los tamaños de porción.
- ☐ Preste atención a los tamaños de porción.
- ☐ Planifique sus refrigerios y sus comidas con anticipación.
- ☐ Empiece con vegetales sin carbohidratos o una sopa a base de caldo.
- ☐ Use platos, tazones y platos de servir más pequeños.
- ☐ Coma más despacio: mastique cada bocado por completo, regrese el utensilio a la mesa entre cada bocado, tome agua y saboree su comida.



Cómo comenzar a perder peso de nuevo

Cómo consumir menos calorías (Continuación)

Use menos grasa

Para evitar que la comida se pegue, use:

- ☐ Espray de cocinar
- ☐ Agua o caldo
- ☐ Pequeñas cantidades de aceite o mantequilla al agregar al sartén

Para remplazar mantequilla o aceite en pastelería, use:

- ☐ Puré (finamente molido) de verduras o fruta sin azúcar agregada
- ☐ Yogur natural
- ☐ Jugo de vegetal o de fruta sin azúcar agregada

Reemplace salsas grasosas con:

- ☐ Salsa picante
- ☐ Chimichurri
- ☐ Pico de gallo
- ☐ Salsa de ajo
- ☐ Jugo de limón
- ☐ Salsa baja en grasa
- ☐ Aderezo para ensalada bajo en grasa
- ☐ Mostaza
- ☐ Yogur natural sin grasa
- ☐ Salsa
- ☐ Vinagre



Cómo comenzar a perder peso de nuevo



Intercambios de ingredientes más saludables

Instrucciones: ¡Es hora de sacar sus recetas! Comparta su receta con su grupo. Luego trabajen juntos para encontrar formas de incluir intercambios de ingredientes más saludables en su receta. Finalmente, escriban las conclusiones de sus discusiones en grupo.

Intercambios de ingredientes más saludables:

Conclusiones de grupos pequeños:

Conclusiones del grupo completo:

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

Cómo quemar 100 calorías

Sepa lo que se necesita para quemar 100 calorías. Intente algo nuevo.

Tareas del hogar:

- ☐ Trabajar en el jardín por 30 a 45 minutos
- ☐ Rastrillar hojas por 30 minutos
- ☐ Palear nieve por 15 minutos
- ☐ Lavar y encerar su coche por 45 a 60 minutos
- ☐ Lavar ventanas o pisos por 45 a 60 minutos
- ☐ Aspirar por 60 minutos
- ☐ Pintar una parte de la casa o por fuera de la casa



Deportes:

- ☐ Andar en bicicleta a 5 millas en 30 minutos (6 minutos/milla)
- ☐ Bailar rápido, como hacer Zumba, por 30 minutos.
- ☐ Hacer ejercicios acuáticos por 30 minutos
- ☐ Saltar la cuerda por 15 minutos
- ☐ Jugar fútbol por 15 a 20 minutos
- ☐ Jugar voleibol por 45 a 60 minutos
- ☐ Empujar un coche de bebé 1.5 millas en 30 minutos (20 minutos/milla)
- ☐ Correr 1.5 millas en 15 minutos (10 minutos/milla)
- ☐ Jugar al baloncesto o básquetbol por 30 minutos
- ☐ Nadar por 20 minutos
- ☐ Caminar 1.75 millas en 35 minutos (20 minutos/milla)
- ☐ Andar en silla de ruedas por 30 a 40 minutos
- ☐ Usar las escaleras de su edificio (si corresponde) para subir y bajar por 15 minutos.



Fuente: Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

Refrigerios y la pérdida de peso

Comer refrigerios puede ser una forma útil de reducir el hambre cuando va a pasar mucho tiempo entre las comidas, o si su comida se va a tardar. Sin embargo, los refrigerios típicos a menudo tienen muchas calorías. ¡Muchos refrigerios procesados contienen más calorías que una comida saludable completa! También tienden a contener una gran cantidad de azúcar, sal y grasa. Dado que es fácil comer más calorías de las deseadas cuando come refrigerios, es importante que sea especialmente consciente de cuáles refrigerios escoge.

- Escoja refrigerios que tengan nutrientes, como vitaminas y minerales, así como fibra.
- Si tiene antojo de un refrigerio, piense en qué lo provoca. Cuando usted está cansado, un refrigerio puede parecer algo que lo estimule rápido. Cuando está estresado, un refrigerio puede distraerlo.
- Cuando está aburrido, un refrigerio puede darle algo que hacer con las manos. Antes de comer un refrigerio, pregúntese a usted mismo si realmente tiene hambre o si está cansado, aburrido o ansioso.
- Antes de comer un refrigerio, tome un vaso grande de agua. A medida que envejecemos, puede ser fácil confundir el hambre con la sed.

Cuando esté tratando de perder peso, mire primero sus refrigerios. Es posible que se dé cuenta de que está comiendo mucho más durante el día de lo que piensa. Piense en cómo hacer que su desayuno, almuerzo y cena sean más satisfactorios a través de la planificación de comidas saludables. Si decide agregar un refrigerio a su día, escoger el refrigerio y la porción correcta es importante.

Cómo comenzar a perder peso de nuevo

Refrigerios de menos de 150 calorías que brindan vitaminas, minerales y fibra:

Fruta fresca, enlatada o congelada

- Una fruta entera como una manzana, pera, durazno, naranja, kiwi, plátano, mango, papaya
- Una taza de bayas como fresas, arándanos, cerezas, moras o frambuesas
- Duraznos o peras enlatadas, mandarinas en su propio jugo (evite el jarabe pesado). Lea la etiqueta para saber el tamaño de la porción
- Fruta congelada para una merienda. Descongele la fruta y lea la etiqueta para saber el tamaño de la porción

Pequeño puñado de nueces o semillas sin sal o bajas en sal (aproximadamente ¼ de taza)

- Almendras
- Pistachos
- Nueces de nogal
- Pecanas
- Nueces de Brasil
- Maní o cacahuètes
- Semillas de girasol
- Semillas de calabaza
- Nueces mixtas

Refrigerios sabrosos

- Un puñado de tortilla chips al horno con salsa
- Dos cucharadas de hummus con zanahorias
- Una barra de queso parcialmente descremado
- Cinco galletas de trigo integral con una barra de queso parcialmente descremado
- Tres tazas de palomitas (sin mantequilla agregada)

Módulo 18: Haga pausas para moverse y aumentar su actividad física

Guía del participante



Enfoque de la sesión



En esta sesión, hablaremos sobre lo siguiente:

- La relación entre la inactividad y la diabetes tipo 2
- Algunos desafíos de hacer pausas para moverse y maneras de superarlos

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Lleve un registro de cuánto tiempo pasa sentado cada día
- ✓ Trate de hacer una pausa de dos minutos cada 30 minutos para moverse y aumentar su actividad física



La inactividad y la diabetes tipo 2



La historia de Sara

Sara está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Su médico le pide que esté activa por al menos 150 minutos a la semana, o por 30 minutos 5 días a la semana, a un ritmo moderado o más. Con el tiempo, ella alcanza esa meta.

El médico de Sara luego le pide que comience a llevar un registro del tiempo que pasa sentada. Esto es lo que encuentra.

Por la mañana, Sara se sienta mientras toma el autobús al trabajo. Ella es la gerente de un local de comida. A pesar de que camina de un lado a otro a lo largo del día, pasa la mayor parte del día sentada en su escritorio, usando la computadora. A veces habla por teléfono o tiene una reunión, también sentada. Ella come su almuerzo en su escritorio mientras trabaja o mientras está sentada en una mesa en el restaurante. Después del trabajo, toma el autobús a casa. Más tarde esa noche, ve la televisión con su abuela mientras está sentada en el sofá.



Cuando Sara suma todo ese tiempo, se sorprende de lo que aprende. Resulta que se queda quieta durante la mayor parte del tiempo que está despierta. Así que a pesar de que está haciendo sus 150 minutos de actividad a la semana, Sara pasa una gran cantidad de tiempo sentada.

Sara decide tomar medidas. Al principio, Sara se sintió abrumada por incorporar pausas para moverse y aumentar su actividad física en su día además de obtener sus 150 minutos de actividad física cada semana. Entonces, comenzó a dar pequeños pasos para incluir sus pausas de dos minutos para moverse. Para empezar, Sara decidió ponerse de pie durante sus viajes en autobús. Después de que esto se convirtió en rutina, comenzó a hacer pausas para aumentar su actividad física en el trabajo. Comenzó con una pausa de dos minutos cada dos horas y ahora consigue hacer una pausa para moverse cada hora. Sara reclutó a una compañera de trabajo para que hiciera con ella las pausas para moverse y la ayudara a mantenerse en el camino hacia su meta. Sara se siente mejor que nunca y está trabajando para lograr su meta de hacer una pausa de dos minutos cada 30 minutos para moverse. Por la noche, en lugar de sentarse a ver la televisión, ahora su abuela la anima a pararse y caminar en el lugar durante los descansos comerciales. A Sara le gusta ver a su abuela tan comprometida con su propio camino hacia una vida más saludable.

La inactividad y la diabetes tipo 2

Haga una pausa para moverse y aumentar su actividad física

Para ideas sobre cómo hacer pausas para aumentar su actividad física, consulte el Kit de herramientas El camino hacia la buena salud de los CDC en español. [www.cdc.gov/diabetes/professional-info/toolkits/camino-hacia-buena-salud.html]

Para ver ideas sobre cómo hacer pausas para moverse y aumentar su actividad física, consulte esta guía de recursos de los CDC, “Pausas para moverse y aumentar su actividad física en el lugar de trabajo” (en inglés).

[www.cdc.gov/workplacehealthpromotion/initiatives/resource-center/pdf/Workplace-Physical-Activity-Break-Guide-508.pdf]

Cómo superar los desafíos

Puede ser difícil hacer pausas para moverse y aumentar su actividad física. Aquí hay algunos desafíos comunes y maneras de superarlos. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras maneras de superarlo”. Marque cada idea que pruebe.

Desafío	Maneras de superarlo	Otras maneras de superarlo
No tengo tiempo para hacer una pausa para moverme y aumentar mi actividad física.	<p>Haga una rutina o un hábito que incluya movimiento:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga que el movimiento sea parte de su rutina de almuerzo. <input type="checkbox"/> En lugar de sentarse después de la cena, haga una pausa para moverse. <input type="checkbox"/> Levántese y muévase después de largas reuniones de trabajo.meetings. <p>Mientras viaja:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Bájese en la parada de autobús anterior y camine el resto del camino, si es posible. <input type="checkbox"/> Si es pasajero, manténgase activo mientras viaja. Haga levantamientos de piernas, use una banda de resistencia o apriete los músculos. <input type="checkbox"/> Póngase de pie en el autobús o en el tren. 	<p>Haga una rutina o un hábito que incluya movimiento:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Mientras viaja:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Cómo superar los desafíos

Desafío	Maneras de superarlo	Otras maneras de superarlo
No tengo tiempo para hacer una pausa para moverme y aumentar mi actividad física.	Mientras ve televisión o videos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Haga lagartijas <input type="checkbox"/> Haga abdominales, levante pesas o use bandas de resistencia. <input type="checkbox"/> Marche o trote en el lugar. <input type="checkbox"/> Monte una bicicleta estática. <input type="checkbox"/> Camine durante los comerciales. <input type="checkbox"/> Haga flexiones de los bíceps con dos latas de comida. 	Mientras ve televisión o videos: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	Mientras usa una computadora: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Siéntese en una pelota de ejercicio. <input type="checkbox"/> Póngase de pie. Asegúrese de que la computadora esté a una altura cómoda. 	Mientras usa una computadora: <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Cómo superar los desafíos

Desafío	Maneras de superarlo	Otras maneras de superarlo
No tengo tiempo para hacer una pausa para moverme y aumentar mi actividad física.	<p>Mientras habla por teléfono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga pasos laterales. <input type="checkbox"/> Marche en su lugar. <input type="checkbox"/> Camine. <p>En el trabajo (si trabaja en un escritorio):</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anime a sus compañeros de trabajo a hacer reuniones de pie. <input type="checkbox"/> Suba las escaleras en lugar de tomar el ascensor. <input type="checkbox"/> Hable con sus compañeros de trabajo en persona, en lugar de enviarles un correo electrónico. <input type="checkbox"/> Use una fotocopidora al otro lado del edificio. <input type="checkbox"/> Camine durante su almuerzo. 	<p>Mientras habla por teléfono:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>En el trabajo (si trabaja en un escritorio):</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Cómo superar los desafíos

Desafío	Maneras de superarlo	Otras maneras de superarlo
No tengo tiempo para hacer una pausa para moverme y aumentar mi actividad física.	<div><input type="checkbox"/> Pídale a sus amigos o familiares que se lo recuerden.</div> <div><input type="checkbox"/> Ponga una nota de recordatorio donde la pueda ver.</div> <div><input type="checkbox"/> Ponga una alarma.</div> <div><input type="checkbox"/> Use una aplicación de teléfono o computadora que se lo recuerde.</div>	<div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div> <div></div>
AÑADA EL SUYO:		
AÑADA EL SUYO:		
AÑADA EL SUYO:		

Módulo 19: Mantenga el corazón sano

Guía del participante





Dado que usted está en riesgo de presentar diabetes tipo 2, es más probable que tenga problemas en el corazón o las arterias. Por lo tanto, es importante que mantenga el corazón sano.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Por qué la salud del corazón es importante
- Cómo mantener el corazón sano
- Por qué debe limitar la cantidad de sal que consume y cómo hacerlo
- Cómo tomar decisiones más saludables sobre las grasas

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Cuando sea posible, remplace las grasas no saludables con grasas más saludables.
- ✓ Recuerde que todas las grasas son altas en calorías, úselas moderadamente.
- ✓ Elija carnes, aves de corral, pescado y productos lácteos menos procesados con más frecuencia. Los alimentos procesados, como las carnes preparadas que están empanizadas o en salsas, a menudo contienen más grasa, sal y azúcar.
- ✓ Elija cortes de carne con menos grasa, como cortes redondos y solomillo. Retire la piel del pollo y el pavo y coma más pescado.
- ✓ Trate de usar hierbas y especias para dar sabor a los alimentos para reducir la cantidad de sal que usa.



La importancia del corazón



¡El corazón es increíble! Con cada latido, bombea sangre rica en oxígeno y nutrientes, como glucosa, vitaminas y aminoácidos, a las células del cuerpo. La sangre viaja a través de tubos llamados arterias. Cuando el corazón está sano, bombea la cantidad justa de sangre a la velocidad correcta a todas las partes del cuerpo.

Cuando algo no está bien en el corazón o las arterias, afecta mucho su salud. Es posible que los órganos, como el cerebro, no reciban suficiente oxígeno o nutrientes, y que el corazón tenga que trabajar más duro para bombear sangre.

¿Cuáles son algunos de los problemas que podría tener en el corazón o las arterias?

Aprenda más sobre la enfermedad cardíaca y cómo vivir un estilo de vida saludable para el corazón en los siguientes sitios:

- Presión arterial saludable para corazones saludables: Pequeños pasos para tomar el control www.nhlbi.nih.gov/health-topics/all-publications-and-resources/presion-arterial-saludable-para-corazones-saludables
- La diabetes y su corazón www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/features/diabetes-and-heart.html

Maneras de mantener el corazón sano

Fumar, la presión arterial alta y el colesterol alto (10 minutos)

Los tres mayores riesgos para las enfermedades cardíacas son fumar, tener presión arterial alta (hipertensión) y tener colesterol alto en la sangre. Afortunadamente, ¡hay cosas que usted puede hacer para mantener el corazón lo más sano posible!

Deje de fumar por el corazón

Fumar daña los vasos sanguíneos al hacerlos más gruesos y estrechos, lo que hace que al corazón le sea más difícil bombear sangre alrededor del cuerpo. Fumar también hace que la sangre sea “pegajosa” y espesa, por lo que forma coágulos más fácilmente. Esto aumenta su riesgo de tener un accidente cerebrovascular.

No es fácil dejar de fumar, ¡pero usted lo puede hacer! Para obtener más información, descargue “En sus marcas, listos... ¡fuera!” en www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/spanish/t2/Folletos-En_sus_marcas_listos_fuera.pdf



Controle la cantidad de sal que consume y la presión arterial

La sal (sodio) es importante para mantener el equilibrio correcto de líquido en su cuerpo. Sin embargo, demasiada sal puede ser un problema para algunas personas. Cuando hay demasiado sodio en la sangre, esto provoca que entre agua a los vasos sanguíneos, lo cual sube la presión arterial. Consumir demasiada sal puede causar efectos obvios, como hinchazón en los pies. Si sus zapatos están más apretados de lo normal, podría ser el momento de mirar su dieta.



Maneras de mantener el corazón sano

Consumir una gran cantidad de alimentos envasados y procesados también puede aumentar su consumo de sal. Con el tiempo, la presión arterial alta no controlada puede hacer que sea más probable desarrollar enfermedades cardíacas o tener un accidente cerebrovascular.

Hable con su médico acerca de su presión arterial. Le dirá qué debe ser y si necesita tomar medicamentos para ayudar a controlarla.

Si su médico le dice que reduzca la cantidad de sal que consume, pruebe estas ideas:

- Cuando sea posible, evite las comidas preenvasadas y congeladas, y los alimentos preparados como la pizza y las carnes curadas, que tienden a ser altas en sodio.
- Limite la comida de restaurantes. Los restaurantes tienden a tener alimentos ricos en calorías, grasa y sodio.
- Lea las etiquetas de los alimentos y busque ingredientes como sal, sodio, glutamato monosódico y fosfato disódico.
- Enjuague las verduras y frijoles enlatados con agua para eliminar un poco de sal.
- Cuando sea posible, cocine con ingredientes frescos en lugar de alimentos enlatados o preparados.
- Al elegir del menú, obtenga un plato saludable y no le agregue sal.
- Trate de usar hierbas y especias para dar sabor a los alimentos, especialmente si debe evitar la sal. ¡No necesita sal para disfrutar de una comida deliciosa!
- Si vive con su familia y los demás cocinan la mayoría de las veces, ayúdelos a entender cómo demasiada sal puede afectar su salud. Trabajen juntos para encontrar formas de agregar sabor a la comida.

Otras formas en que puedo reducir la sal que consumo:

Maneras de mantener el corazón sano

Controlar el colesterol

Para entender el colesterol en la sangre, piense en el motor de un automóvil y su aceite. El aceite lubrica las piezas importantes del motor para mantener el rendimiento del automóvil a un alto nivel. Igual que el aceite de un automóvil, la lipoproteína de alta densidad o HDL, lubrica partes importantes del cuerpo, incluidos los vasos sanguíneos, absorbe otro colesterol y ayuda a deshacerse de él. La HDL también evita que otro colesterol se pegue. La lipoproteína de baja densidad, o LDL, es el colesterol que se adhiere a las paredes de los vasos sanguíneos, bloqueando el flujo de la sangre. Desgasta su “motor” y hace que no funcione tan bien. Usted necesita la HDL para combatir los efectos negativos de la LDL.

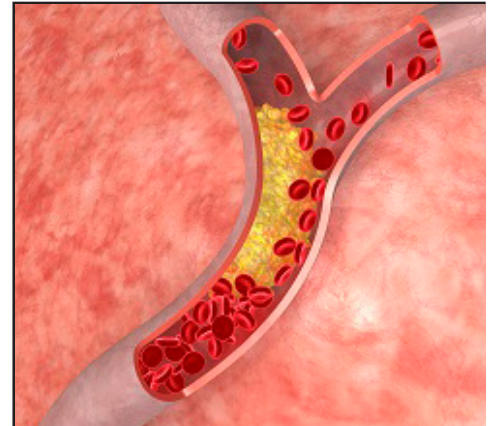
Si su colesterol en la sangre es demasiado alto, su médico puede recetarle medicamentos o hacer recomendaciones para cambios en su dieta y su nivel de actividad física regular. El colesterol alto en la sangre puede hacer que la placa se acumule en el interior de los vasos sanguíneos, haciéndolos rígidos y estrechos, tan estrechos que incluso podrían evitar que la sangre fluyera a través de ellos.

Si su nivel de colesterol en la sangre está dentro de un rango saludable, puede ayudar a mantenerlo saludable haciendo lo siguiente:

- Remplace las grasas no saludables con grasas saludables, en lugar de evitar todas las grasas.
- Elija carnes, aves de corral, pescado y productos lácteos frescos con más frecuencia. Los alimentos procesados a menudo contienen más grasa, sal y azúcar.
- Elija cortes de carne con menos grasa y retire la piel del pollo y el pavo.
- Incluya pescado en su dieta. Elija con más frecuencia carnes, aves, pescado y productos lácteos menos procesados.

Otros factores de riesgo

¿Cuáles son dos factores de riesgo adicionales para un corazón sano?



A medida que el colesterol (placa) se acumula en las arterias, las arterias comienzan a estrecharse, lo que disminuye o bloquea el flujo de sangre.

www.cdc.gov/cholesterol/about.htm

Maneras de mantener el corazón sano

Estrategias para un corazón sano

¡Cuide bien su corazón!

- Si fuma, puede dejar de fumar y proteger la salud de su corazón. Para obtener apoyo para dejar de fumar, incluyendo un entrenamiento, un plan y materiales educativos gratuitos para dejar de fumar, así como referencias a recursos locales, llame al 1-800-DEJELO-YA (1-800-335-3569).
- Si le han recetado medicamentos para la presión arterial, tómelos según las indicaciones.
- Si su médico se lo indica, reduzca la cantidad de sal que consume.
- Si le han recetado medicamentos para controlar sus niveles de colesterol en la sangre, tómelos según las indicaciones.
- Trate de comer grasas más saludables.
- Limite la cantidad de alcohol que bebe: una bebida al día para las mujeres y no más de dos para los hombres.
- Haga actividad física durante al menos 150 minutos a la semana, lo que podría dividirse en 30 minutos cinco días a la semana, a un ritmo moderado o más.
- Evite quedarse quieto durante largos períodos de tiempo. Cada 30 minutos, tome una pausa de 2 minutos para moverse.
- Maneje o reduzca el estrés.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Elija carnes, aves de corral, pescado y productos lácteos frescos con más frecuencia. Los alimentos procesados a menudo contienen más grasa, sal y azúcar.
- Elija cortes de carne con menos grasa y retire la piel del pollo y el pavo. Incluya pescado en los alimentos que consuma.
- Trate de usar hierbas y especias para dar sabor a los alimentos, especialmente si debe evitar la sal.



Maneras de mantener el corazón sano

Pregúntele a su proveedor de atención médica:

- Si necesita tomar medicamentos para mantener su corazón sano
- Si necesita algún examen para verificar la salud de su corazón. Por ejemplo:
 - Un examen de presión arterial mide la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias.
 - Un examen de colesterol mide las grasas en la sangre.

Para obtener más información sobre la salud del corazón, revise “4 PASOS ADELANTE”:

- millionhearts.hhs.gov/files/4_Steps_Forward.pdf

¿Qué estrategia cree que puede probar esta semana?

Tome decisiones saludables acerca de las grasas



Usted necesita grasas en su dieta para obtener energía y para ayudar a su cuerpo a absorber ciertas vitaminas. Los ácidos grasos esenciales ayudan al cuerpo a funcionar, pero no los produce su cuerpo, usted los consume. Muchos alimentos contienen grasas; solo necesita saber qué grasas son saludables para comer y cuáles no.

Las grasas que se deben evitar se llaman grasas saturadas; son grasas no saludables. Las grasas saturadas se encuentran en alimentos como la mantequilla, la grasa de res, las carnes altas en grasa, los pasteles, las galletas, la pizza, las cazuelas, las hamburguesas y los tacos tradicionales de carne molida.

Comer demasiada grasa no saludable puede subir el nivel de colesterol en la sangre y aumentar su riesgo de presentar una enfermedad cardíaca.

Tome decisiones saludables acerca de las grasas

Grasas que se deben limitar o evitar

Algunas grasas pueden dañar el corazón.

Usted puede evitar comer demasiada grasa no saludable siguiendo estos consejos:

- Retire la piel del pollo y el pavo.
- Elija carnes con menos grasa, como cortes con “lomo” en el nombre.
- Cocine con aceites, como aceite de oliva o de canola, en lugar de manteca de cerdo o mantequilla.
- Use productos lácteos con poca grasa o sin grasa.

Recuerde, ¡no tiene que renunciar a sus comidas favoritas! Solo necesita pensar en formas de hacerlas más saludables para que pueda disfrutarlas mientras cuida de su salud al mismo tiempo. Cuando una receta requiere un ingrediente con alto contenido de grasa no saludable, vea si puede remplazarlo con verduras o granos enteros, o un producto lácteo con bajo contenido de grasa, un tipo de carne con menos grasa, o una grasa saludable.

Alimentos con grasas que se deben evitar o limitar



Piel de pollo o pavo



Salsas hechas con mantequilla o crema



Aceite de palma o de grano



Tocino dorsal de cerdo



Productos lácteos altos en grasa, como leche entera o la de 2 %, crema, helado, queso de grasa entera



Carnes altas en grasa como carne molida, bolonia, perritos calientes, salchichas, tocino, costillas



Manteca

Tome decisiones saludables acerca de las grasas

Grasas saludables para usar en lugar de grasas no saludables

Las grasas saludables pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol malo en la sangre y reducir el riesgo de presentar enfermedad cardíaca.

Algunas grasas saludables contienen ácidos grasos omega-3, que son buenos para el corazón. Los ácidos grasos omega-3 pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Las grasas saludables son buenas para el corazón, pero también son altas en calorías. Use estas grasas de manera moderada.

Alimentos con alto contenido de grasas saludables



Aguacate



Aceite de canola



Nueces como almendras, anacardos, nueces pecán, y cacahuates (maní)



Aceitunas y aceite de oliva



Mantequilla de maní y aceite de maní



Semillas de sésamo



Aceite de maíz



Aceite de semilla de algodón



Aderezos a base de aceite

Tome decisiones saludables acerca de las grasas



Semillas de calabaza y girasol



Aceite de cártamo



Margarina suave



Aceite de soja



Aceite de girasol



Nueces de nogal



Atún blanco



Arenque



Trucha arco iris



Salmón



Sardinas







Linaza y aceite de linaza





Tome decisiones saludables acerca de las grasas

Cocinar con grasas saludables

Aquí hay algunas maneras de evitar las grasas no saludables y limitar las grasas saludables cuando cocina. Escriba sus ideas en la columna que dice: “Otras ideas”. Marque cada idea que pruebe.

En lugar de...	¡Cocine de manera saludable!	Otras ideas
		<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Comer grasa y piel de animal	<input type="checkbox"/> Retire la piel del pollo antes de cocinarlo. <input type="checkbox"/> Recorte la grasa de la carne antes de cocinarla.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
		<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Freír en mantequilla o manteca de cerdo	<input type="checkbox"/> Ase, hornee, saltee, hierva o sofría con una pequeña cantidad de aceite vegetal como el aceite de oliva o de canola. <input type="checkbox"/> Eche un poco de aceite de oliva o de canola en el sartén. <input type="checkbox"/> Cocine a fuego lento en agua o caldo. <input type="checkbox"/> Cocine al vapor o en el microondas.	

Tome decisiones saludables acerca de las grasas

En lugar de...	¡Cocine de manera saludable!	Otras ideas
 <p>Hornear con mantequilla o manteca de cerdo</p>	 <p>Hornee con:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Verduras o frutas molidas o en puré sin azúcar añadido <input type="checkbox"/> Yogur natural sin grasa <input type="checkbox"/> Jugo de verduras o frutas sin azúcar añadido 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
 <p>Echar salsa a base de crema o mantequilla a las comidas</p>	 <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Jugo de limón o vinagre <input type="checkbox"/> Hierbas y especias <input type="checkbox"/> Salsa o salsa picante <input type="checkbox"/> Yogur natural sin grasa <input type="checkbox"/> Salsa de tomate <input type="checkbox"/> Aderezo bajo en grasa y bajo en sal, hecho con aceite de oliva 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Módulo 20: Compre y cocine para prevenir la diabetes tipo 2

Guía del Participante



Enfoque de la sesión



Comprar y preparar alimentos saludables pueden ayudarlo a prevenir o a retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Cómo identificar los alimentos que pueden apoyar sus objetivos de salud.
- Cómo comprar alimentos que puedan contribuir a sus objetivos de salud, sin importar dónde los compren.
- Cómo cocinar los alimentos que le gustan de nuevas formas y descubrir nuevos alimentos favoritos.

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Entérese de las rebajas en las tiendas de alimentos locales, en las farmacias o en la tienda de descuento local. Consulte el periódico local o busque en Internet. Los mercados de frutas y verduras también pueden ser una buena opción.
- ✓ Mida porciones individuales de refrigerios, como palomitas de maíz inflado, y corte algunas frutas y verduras. Guárdelos en bolsas o recipientes.

Puntos clave para recordar:

- Las opciones saludables se pueden encontrar en la mayoría de las tiendas; no es necesario comprar en “tiendas de alimentos saludables” o en tiendas especializadas.
- Los alimentos congelados y enlatados pueden ser buenas opciones si el presupuesto es un inconveniente.

Cómo comprar alimentos saludables

La historia de Alberto

La madre de Alberto tiene diabetes tipo 2. Él quiere evitar tenerla también. Por eso intenta hacer pequeños cambios en los alimentos que come y las bebidas que elige. Como cocina la mayoría de sus comidas, Alberto decide pensar en lo que compra.

Cuando Alberto va a comprar al supermercado, se da cuenta de que los precios de los alimentos “saludables” son demasiado altos para su presupuesto. No está acostumbrado a comer comidas sanas, así que le preocupa que si compra un alimento sano, no le guste. También le preocupa que las frutas o verduras frescas que compre se dañen antes de comerlas. Y hay algunos alimentos que le gustan pero que no sabe cómo preparar, como los garbanzos y espagueti de calabaza. Le pregunta a su madre, Maritza, cómo compra alimentos saludables dentro de su presupuesto.



Maritza le cuenta a Alberto que toma algunas medidas incluso antes de ir de compras. Para prepararse para ir de compras, ella...

1. Reúne cupones de artículos saludables que le gustan
2. Mira lo que está en oferta en las tiendas locales
3. Planifica sus comidas y refrigerios para la semana
4. Revisa su cocina para ver lo que ya tiene en su nevera, congelador y armarios
5. Hace una lista de la compra de alimentos frescos, congelados y enlatados
6. Come un refrigerio saludable antes de hacer la compra
7. Planifica algunas comidas preparadas, sabiendo que puede añadirles acompañamientos saludables cuando tenga prisa
8. Encuentra una nueva fruta, verdura, grano o habichuela que probar cada dos semanas para que sus comidas sean interesantes

El domingo siguiente, Alberto ayuda a su madre a prepararse para ir de compras. Luego va a la tienda con ella. Está sorprendido por la cantidad de comida saludable que consigue con su presupuesto. Maritza compra frutas, verduras y carnes frescas. También compra judías y sopas en lata junto con pescado, carnes, frutas y verduras congeladas. En el centro de la tienda, encuentra cereales integrales, como avena y arroz integral. También compra una calabaza para espaguetis para poder enseñarle a cocinarla.

Cómo comprar alimentos saludables

Alberto decide intentar comprar como lo hace su madre. Su madre se alegra de que por fin acepte su consejo de comer más sano. Encuentra algunas ofertas de frutas y verduras congeladas en la tienda de dólar que hay cerca de su casa. Recorta cupones para pechugas de pollo, hummus y espinacas, alimentos que come mucho. También encuentra algunas recetas saludables en Internet, incluida una con garbanzos asados con chile y lima. Utiliza esa receta para hacer un salteado saludable para su madre.

Desde que Alberto empezó a comprar alimentos más sanos con su madre, cocina mucho más y prueba diferentes platos sanos y deliciosos. Decide con su madre organizar una fiesta de cocina una vez al mes para sus familiares más cercanos. Incluso han conseguido que familiares que viven en el extranjero se unan a través de un video para aprender a preparar algunos de sus platos favoritos.

Cómo comprar alimentos saludables

Las comidas y refrigerios de Alberto

Alberto planea dos o tres opciones para el desayuno, algunos refrigerios de 100 calorías, almuerzos y cenas para la mayor parte de la semana.

	Desayuno	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Lunes	Avena Arándanos congelados Café con leche sin grasa	Pechuga de pollo Ensalada de tomate y espinaca Té con limón	½ manzana	Burrito de judías negras con tomate, queso cheddar bajo en grasas y salsa Agua con gas con una rodaja de naranja
Martes	Yogur natural sin grasa ½ manzana Café con leche sin grasa	Sándwich de pavo con lechuga y tomate Pepinillo Té con limón	Naranja	Pimientos rellenos de carne sin grasa y arroz integral Ensalada con espinacas, tomate y pepino con 2 cucharaditas de aderezo italiano para ensaladas Agua con gas con limón
Miércoles	2 huevos revueltos con verduras 2 rebanadas de pan tostado integral Café con leche sin grasa	Ensalada de pollo Chips de pan de pita Té con limón	Pimientos con salsa de yogur sin grasa	Salteado de garbanzos asados con chile y lima y verduras congeladas Agua con gas y limón

Cómo comprar alimentos saludables

	Desayuno	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Jueves	Avena Arándanos mixtos congelados Café con leche sin grasa	Ensalada de pollo con 2 rebanadas de pan integral. Té con limón	Palomitas de maíz infladas	Lomo de cerdo al horno Brócoli congelado al vapor Espaguetis de calabaza Agua con gas y limón
Viernes	Pan 100 % integral con mantequilla de cacahuete Café con leche sin grasa	Pechuga de pollo Ensalada de espinaca y tomate Té con limón	Chips de tortilla horneados y salsa	Ensalada de lechuga con pollo Patatas al horno Fruta Leche descremada
Sábado	Sustituto del huevo revuelto con verduras Café con leche descremada	Un wrap de pavo con lechuga y tomate Té con limón	Pudín de chocolate bajo en grasas	Hamburguesa de pavo a la parrilla Con un pan 100 % de trigo integral Ensalada Agua con gas y limón
Domingo	Yogur natural sin grasa Fresas Café con leche descremada	Lata de sopa de verduras en trozos Chips de pan de pita Té con limón	Un puñado de frutos secos mixtos sin sal	Chili congelado con frijoles, maíz, salsa, queso cheddar bajo en grasa y tomate Leche descremada

Cómo comprar alimentos saludables

Mis comidas y refrigerios

Planifique sus propias opciones para el desayuno, las meriendas, las comidas y las cenas. Puede planear para unos pocos días, una semana o un mes, lo que sea que funcione para su forma de hacer las compras. Puede utilizar “Las comidas y refrigerios de Alberto” para obtener ideas.

	Desayuno	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Cómo comprar alimentos saludables

Lista de compras de Alberto

Lista de compras



Verduras sin almidón

- ☐ Bolsa de verduras para ensalada
- ☐ Lechuga romana (hojas del centro)
- ☐ Tomates
- ☐ Pimientos rojos frescos
- ☐ Espinacas
- ☐ Brócoli congelado
- ☐ Pimientos
- ☐ Sopa de verduras en lata
- ☐ Verduras mixtas congeladas



Alimentos con proteínas

- ☐ Pechugas de pollo
- ☐ Pescado
- ☐ Judías y otras legumbres
- ☐ Huevos
- ☐ Sustituto del huevo
- ☐ Pavo en rodajas
- ☐ Lomo de cerdo
- ☐ Carne molida baja en grasa



Granos y alimentos con almidón

- ☐ Lata de avena
- ☐ Frijoles negros en lata
- ☐ Garbanzos en lata
- ☐ Pan 100 % integral
- ☐ Tortillas 100 % de harina de maíz

Cómo comprar alimentos saludables



Otros artículos

- ☐ Salsa
- ☐ Ajo
- ☐ Hummus
- ☐ Mezcla de frutos secos sin sal



Lácteos

- ☐ Cheddar bajo en grasa
- ☐ Leche descremada
- ☐ Yogur natural sin grasa



Frutas

- ☐ Naranjas frescas
- ☐ Bolsa de manzanas
- ☐ Bayas mixtas congeladas
- ☐ Arándanos congelados
- ☐ Limones

Cómo comprar alimentos saludables



Bebidas

- ☐ Té sin azúcar
- ☐ Agua con gas (con sabor a lima y naranja)
- ☐ Café

Cómo comprar alimentos saludables

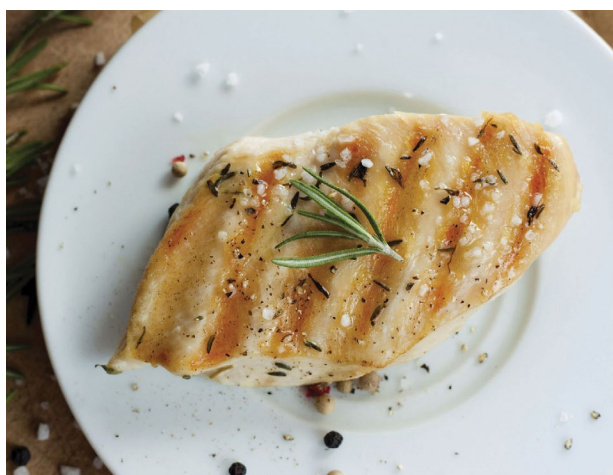
Mi lista de compras

Después de planificar las comidas y los refrigerios, revise su cocina para ver lo que tiene. Luego haga una lista de los artículos que necesita comprar. Puede utilizar la “Lista de compras de Alberto” para obtener ideas.



Verduras sin almidón

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Comidas con proteínas

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Granos y alimentos con almidón

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Cómo comprar alimentos saludables



Otros artículos

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Lácteos

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Fruta

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Cómo comprar alimentos saludables



Bebidas

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐



Consejos para una compra saludable

Puede comprar alimentos saludables sin gastar mucho tiempo ni dinero. Pruebe estos consejos.

Antes de comprar	Mientras compra
 <p>Busque las rebajas en las tiendas locales. No se olvide de la tienda de dólar, la farmacia o la tienda de la esquina, donde puede encontrar frutas y verduras congeladas que son más bajas en sodio en comparación con los alimentos enlatados. Consulte el periódico local para conocer las rebajas de las tiendas de alimentos. Los puestos de frutas y verduras o los mercados de agricultores también pueden ser buenas opciones.</p>	 <p>Compare los precios de artículos similares o busque las marcas de la tienda, que suelen ser más baratas.</p>
<p>Si una tienda que le gusta ofrece una tarjeta de descuento, obténgala. Si utiliza el programa SNAP o WIC, averigüe qué tiendas o mercados agrícolas locales aceptan los beneficios de SNAP o WIC.</p>	 <p>Compare las etiquetas de alimentos similares para elegir opciones saludables en caso de duda.</p>
 <p>Reúna cupones de artículos saludables que le gusten o que quiera probar. Búsquelos en Internet, en el correo y en su periódico local.</p>	<p>Limítese a su lista. Aléjese de los pasillos con muchos alimentos dulces, salados o muy procesados. Concéntrese en las frutas, las verduras, los cereales, las proteínas y los alimentos congelados y enlatados que necesite.</p>

Consejos para una compra saludable

Puede comprar alimentos saludables sin gastar mucho tiempo ni dinero. Pruebe estos consejos..

Antes de comprar	Mientras compra
 <p>Busque recetas en Internet, en libros y en revistas. Intercambie ideas con sus amigos y familiares. Si utiliza el programa SNAP o WIC, puede encontrar recetas, libros de cocina y videos que lo ayuden a cocinar de forma saludable en casa utilizando los alimentos que puede comprar con sus beneficios.</p>	 <p>Escoja zanahorias, manzanas, plátanos, patatas, coles, judías, arroz y avena. Suelen costar menos. Tenga en cuenta que algunos artículos de bajo precio, como las judías secas, tardan mucho más en cocinarse. Las frutas y verduras congeladas se pueden encontrar en la tienda de dólar si las opciones frescas no están disponibles.</p>
<p>Referencias:</p> <ul style="list-style-type: none">• Recipes, Cookbooks and Recipe Videos, WIC Works Resource System (usda.gov/wicworks.fns.usda.gov/resources/recipes-cookbooks-and-recipe-videos) (en inglés)• SNAP-Ed Recipes, SNAP-Ed (usda.gov/snaped.fns.usda.gov/nutrition-education/snap-ed-recipes) (en inglés)	
 <p>Planifique las comidas principales y los refrigerios de la semana. Piense en las rebajas, en los cupones para artículos saludables y en las recetas que quiera probar. Tenga en cuenta cualquier evento que pueda afectar el tiempo que tiene para cocinar o comer.</p>	 <p>Compre verduras y frutas de estación o congeladas. Suelen costar menos y tienen mejor sabor. Si selecciona verduras y frutas enlatadas, evite las que tienen sal o azúcar añadidos. O enjuáguelas bien.</p>

Consejos para una compra saludable

Antes de comprar	Mientras compra
 <p>Revise su nevera, congelador y armarios o despensa para ver qué tiene.</p>	<p>Elija los paquetes familiares, las marcas de la tienda y los artículos en oferta. Suelen costar menos.</p>
<p>Haga una lista de los artículos que necesita para las comidas y los refrigerios que ha planeado.</p>	 <p>La comida que prepara usted mismo suele ser más barata y más sana. Si utiliza una comida preparada, coma una porción más pequeña y agregue un acompañamiento saludable, como una verdura fresca.</p>
 <p>Coma un refrigerio saludable para no tener demasiada hambre. Esto lo ayudará a tomar decisiones saludables.</p>	<p>En el caso de los productos que se consumen regularmente, las cantidades más grandes pueden ser más económicas.</p>

Consejos para una compra saludable

Otras ideas de compras saludables	
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
	

Consejos para cocinar saludable

Usted puede cocinar alimentos saludables sin gastar mucho tiempo. Pruebe estos consejos.

- Cocine grandes cantidades de cosas que se congelen bien, como salsas, guisos y estofados. Guárdelos en el congelador.
- Corte las verduras o la fruta con antelación. Guárdelas en la nevera o en el congelador.
- Prepare las comidas y los refrigerios que haya planificado para la semana (vea “Consejos para una compra saludable”).
- Si empieza con una comida preparada, agregue acompañamientos saludables. Por ejemplo, si prepara una pizza para su familia, incluya una gran ensalada de acompañamiento con aguacate, tomates y otras verduras.
- Mida las porciones individuales de refrigerios, como las palomitas de maíz infladas. Póngalas en bolsas o recipientes.
- Utilice una olla de cocción lenta o una olla instantánea para no tener que revolver tanto.
- Utilice las verduras y la carne sobrantes en una tortilla, un plato de pasta o arroz, un guiso, una sopa, una ensalada o un burrito. Así ahorrará dinero y tiempo.

Usted puede cocinar alimentos saludables que le gusten. Pruebe estos consejos.

- Elija artículos con variedad de sabores, texturas, olores y colores.
- Cocine ligeramente las verduras, como las judías verdes y el brócoli, para que se mantengan crujientes y coloridas.
- Condimente los alimentos con hierbas, especias, aderezos para ensaladas y salsas bajas en grasa, zumo de limón, vinagre, aceites saludables, salsa picante, yogur natural sin grasa y salsa.
- Si su médico le dice que limite la sal, busque productos enlatados y envasados que sean bajos en sodio. Elija para su cocina salsas con menos sodio o diluya las salsas, como la salsa de pescado o la salsa de soya.
- Ase o cocine a la parrilla las verduras y la carne para realzar su sabor.
- Aprenda métodos de cocina saludables en Internet, en libros, en revistas y en programas de televisión. Aprenda de sus amigos y familiares. O tome una clase de cocina saludable.
- Pruebe nuevos estilos de cocina e ingredientes.

Consejos para cocinar saludable

Cocine con menos grasa

- Hornee, cocine a la parrilla, ase o saltee en una pequeña cantidad de aceite saludable.
- Cubra las sartenes con un spray de cocina saludable.
- Cocine los alimentos en agua o caldo.
- Cocine las verduras y el pescado al vapor o en el microondas.
- Quítele la piel al pollo antes de cocinarlo.
- Recorte la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Utilice utensilios de cocina antiadherentes.

Otras ideas para cocinar saludable



Módulo 21: Encuentre tiempo para la actividad física

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Encontrar tiempo para la actividad física puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, pero puede ser difícil. Recuerde que debe realizar al menos 150 minutos de actividad cada semana.

En esta sesión, hablaremos sobre lo siguiente:

- Algunos beneficios de mantenerse activo
- Los desafíos de incorporar a la actividad física
- Cómo encontrar tiempo para la actividad física

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Cambie su horario. Por ejemplo, levántese 30 minutos antes para poder caminar por la mañana o cene 30 minutos antes para poder caminar después de comer.
- ✓ Pídale a familiares y amigos que contribuyan con las tareas del hogar para que tenga más tiempo para estar activo.
- ✓ Si tiene una discapacidad, traiga a un amigo para que esté activo y que pueda ayudarlo si es necesario.
- ✓ Salga a caminar durante la hora del almuerzo en el trabajo o después del trabajo.
- ✓ Haga de la actividad física un evento familiar e incluya a los niños en la actividad física.



El desafío de incorporar la actividad física



La historia de Marco

Marco está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Su médico le pide que haga al menos 150 minutos de actividad a la semana, a un ritmo moderado o más, que se puede dividir en 30 minutos de actividad cinco días a la semana. Pero Marco es una persona ocupada.

Los días de semana, Marco cuida a sus nietos mientras los padres trabajan. El fin de semana trabaja en la biblioteca. Por la noche, le gusta relajarse viendo la televisión.

A Marco se le hace difícil encontrar tiempo para alcanzar su meta de actividad física.

Los desafíos de incorporar la actividad física

Incorporar la actividad física

Intercambie ideas con su grupo. ¿Cuáles son algunas de las formas en que Marco puede incluir la actividad física en su horario diario?

La historia de Marco, parte 2

Marco decide hacer algunos cambios. En estos días, se levanta 30 minutos antes para poder dar un paseo por la mañana. Levanta pesas o marcha en su lugar mientras mira la televisión. También juega al fútbol con sus nietos. Es un gran ejercicio para todos. Además, es divertido. Marco finalmente está alcanzando su meta de actividad física.

Los desafíos de incorporar la actividad física

Problemas de tiempo

¿Qué hace que sea un desafío incorporar sus 150 minutos de actividad física a la semana?

Cómo encontrar tiempo para la actividad física



Consejos para incorporar la actividad física

Puede ser un desafío encontrar tiempo en su vida diaria para alcanzar su meta de actividad física. Piense en momentos específicos durante el día en los que puede agregar actividad física a su rutina. Comience con los siguientes consejos y marque cada consejo que intente. Tenga en cuenta cuáles le funcionaron, cuáles no y por qué. También puede agregar sus propias ideas.

Cómo encontrar tiempo para la actividad física

Incorpore actividad física en cualquier momento

- ☐ Divida sus 150 minutos en periodos de 10 minutos como punto de partida.
- ☐ Prográmelo. Póngalo en su calendario y conviértalo en una prioridad.
- ☐ Cambie su horario. Por ejemplo, levántese 30 minutos antes para poder caminar antes del trabajo. O cene 30 minutos antes para poder caminar después de comer.
- ☐ Utilice una aplicación de *fitness* o un rastreador, lo ayudarán a aprovechar al máximo su tiempo.
- ☐

Mientras va de compras

- ☐ Estacione su automóvil más lejos.
- ☐ Lleve una canasta en lugar de empujar un carrito.
- ☐
- ☐

Mientras se dirige a distintos lugares

- ☐ Bájese del autobús o del tren una parada antes. Camine el resto del camino.
- ☐ Estacione su automóvil más lejos de lo normal del lugar al que desea ir.
- ☐ Use las escaleras en lugar del ascensor.
- ☐ Camine rápido.
- ☐ Ande en su bicicleta.
- ☐

Mientras mira la televisión

- ☐ Baile o dé pasos laterales.
- ☐ Levante pesas o artículos domésticos como latas o galones, use bandas de resistencia o use su propio peso para hacer algunos ejercicios.
- ☐ Marche o trote en el lugar.
- ☐ Pedalee en una bicicleta estática.
- ☐

Cómo encontrar tiempo para la actividad física

Mientras realiza tareas o quehaceres domésticos

- ☐ Pídale a sus familiares y amigos que contribuyan para que tenga más tiempo para estar activo.
- ☐ Corte el césped con una podadora.
- ☐
- ☐

Muévase rápido mientras hace lo siguiente:

- ☐ Rastrille su césped, quite las malas hierbas de su jardín o quite la nieve con una pala.
- ☐ Vaya de compras.
- ☐ Barra o trapee el piso, lleve la ropa sucia a lavar o aspire las alfombras.
- ☐ Pasee a su perro.
- ☐ Lave su auto.
- ☐ Haga sus mandados semanales y estacionese más lejos de la tienda.
- ☐ Si tiene una discapacidad, traiga a un amigo para que haga ejercicio y que pueda ayudarlo si es necesario.
- ☐
- ☐

Mientras trabaja

- ☐ Pida a sus compañeros de trabajo que hagan reuniones de pie.
- ☐ Únase a un gimnasio cercano. Vaya antes o después del trabajo. O vaya durante la hora de almuerzo.
- ☐ Siéntese en una pelota de ejercicios en lugar de una silla.
- ☐ Dé un paseo rápido durante el descanso para tomar café o almorzar.
- ☐ Participe en un programa de actividad física en el trabajo.
- ☐ Hable con sus compañeros de trabajo en persona en lugar de enviarles un correo electrónico.
- ☐ Utilice una fotocopidora en el otro lado del edificio.
- ☐ Camine o marche en el lugar mientras habla por teléfono.
- ☐ Utilice las escaleras en lugar del ascensor, si es posible.
- ☐
- ☐

Cómo encontrar tiempo para la actividad física

En entornos inseguros

- ☐ Mantenga los entrenamientos simples y use artículos en su casa para hacer ejercicio. Puede utilizar latas de alimentos o incluso una botella de un galón de agua o leche. También puede utilizar su peso corporal para algunos ejercicios.
- ☐ Consulte en los centros comunitarios locales para conocer la oferta disponible de actividad física.
- ☐ Busque clases de ejercicios gratuitas en gimnasios, parques y otros lugares de la comunidad.
- ☐ Busque en línea videos gratuitos de ejercicios para principiantes. Visite YouTube para obtener ideas sobre ejercicios.
- ☐
- ☐

Alcanzar su meta de actividad física

Su meta de actividad física es realizar al menos 150 minutos de actividad por semana, que pueden dividirse en 30 minutos de actividad cinco días a la semana, a un ritmo moderado o más. ¿Cómo encontrará tiempo para alcanzar esa meta? Haga una lista de algunas actividades que le gustaron de la sesión de hoy que no están incluidas en la lista anterior.

Módulo 22: Duerma lo suficiente

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Dormir lo suficiente es bueno para la salud y también puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión, hablaremos de lo siguiente:

- Por qué es importante dormir
- Algunas estrategias para conseguir descansar lo necesario

¡También hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Siga una rutina a la hora de acostarse que lo ayude a relajarse.
- ✓ Duerma en una habitación oscura con una temperatura más fresca, si es posible.
- ✓ Deje de usar cualquier dispositivo electrónico al menos 30 minutos antes de acostarse.



Por qué es importante dormir

Los estudios demuestran que, si no duerme lo suficiente, la insulina no funciona tan bien. Su cuerpo no procesa la grasa y al cerebro le cuesta saber cuándo ha comido lo suficiente.

La Academia Estadounidense de la Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación del Sueño recomiendan que los adultos duerman al menos 7 horas por noche.

Complicaciones por falta de sueño

Si regularmente duerme menos de 7 horas por noche, esto puede:

- Aumentar la resistencia a la insulina.
- Hacer que sienta más hambre al día siguiente y reducir la sensación de saciedad después de comer.
- Hacerlo más propenso a consumir alimentos chatarra, que tienen un alto contenido de carbohidratos y azúcar.
- Hacer que sea más difícil perder peso.
- Elevar la presión arterial y aumentar seriamente el riesgo de un ataque cardíaco.
- Hacer que su sistema inmunitario sea menos capaz de combatir infecciones.
- Aumentar su riesgo de depresión y ansiedad.

Puede aprender más en Duerma por una buena causa en el sitio web de los CDC.

[\[www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/features/diabetes-sleep.html\]](http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/resources/features/diabetes-sleep.html)

Cómo descansar bien por la noche

La historia de Jenny



Jenny tiene riesgo de presentar diabetes tipo 2. En su último chequeo, su médico le preguntó si dormía al menos 7 horas cada noche.

Jenny se rio. “¿Habla en serio?”, ella preguntó. “Tengo suerte si duermo 5 horas”. Entre el trabajo, ayudar a los niños con las tareas, asegurarme de que mi mamá se tome los medicamentos después de la cena y mantener la casa limpia, termino acostándome tarde.

Cuando Jenny finalmente se va a la cama, por lo general no tiene mucho problema para dormirse. Pero a menudo tiene que ir al baño temprano en la mañana. Esto la hace pensar en todas las cosas que necesita hacer ese día. Además, la respiración de su esposo es ruidosa. Ambas cosas hacen que a Jenny le resulte difícil volver a dormirse. A menudo se queda despierta durante unas horas.

Cómo descansar bien por la noche

¿Cómo se siente cuando no duerme lo suficiente?

¿Qué sugerencias cree que el médico le hará a Jenny?

La historia de Jenny. Parte 2

El médico de Jenny le sugirió varias cosas que podía hacer para dormir mejor. Explicó que dormir lo suficiente podría ayudarla a controlar su peso.

Por estos días, Jenny bebe menos agua cerca de la hora de acostarse y evita la cafeína por la noche. Su esposo también la está ayudando a limpiar después de la cena, mientras ella ayuda a su mamá con sus medicamentos y él se turna para ayudar a los niños con las tareas. Jenny ahora hace una lista de cosas para hacer al día siguiente. Luego la deja a un lado. Debido a que evita la cafeína, Jenny rara vez necesita levantarse para ir al baño durante la noche. Si se despierta, respira profundamente para volver a dormirse en lugar de pensar en su lista de tareas pendientes. También tiene un ventilador encendido para tapar el sonido de la respiración de su esposo.

Jenny está más cerca de dormir 7 horas por noche.

Cómo superar los desafíos para descansar bien por la noche

Puede resultar difícil dormir lo suficiente. A continuación, presentamos algunos desafíos y sugerencias comunes para dormir bien por la noche. Escriba sus propias ideas en la columna “Otras formas de dormir bien”. Marque cada idea que intente.

Desafíos	Formas de dormir bien	Otras formas de dormir bien
Hay mucho ruido.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Use tapones para los oídos.<input type="checkbox"/> Encienda un ventilador, una máquina de ruido blanco o una radio sintonizada con estática para ahogar el ruido. O use una aplicación de teléfono inteligente que reproduzca ruido blanco o sonidos de la naturaleza.<input type="checkbox"/> Cierre las puertas y ventanas.<input type="checkbox"/> Pídale a la gente que guarde silencio.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>
Hay demasiada luz.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Instale persianas o cortinas que oscurezcan la habitación.<input type="checkbox"/> Use una máscara para dormir.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>
No puedo ponerme cómodo.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Haga elongaciones.<input type="checkbox"/> Tome una ducha o un baño tibio.<input type="checkbox"/> Si es posible, consiga una cama, un colchón y una almohada que le gusten.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>

Cómo superar los desafíos para descansar bien por la noche

Desafíos	Formas de dormir bien	Otras formas de dormir bien
Tengo sed.	<input type="checkbox"/> Beba algo 2 horas antes de dormir o más. <input type="checkbox"/> Si debe beber antes de irse a la cama, tan solo beba un sorbo.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Me la paso levantándome para ir al baño.	<input type="checkbox"/> Evite la cafeína y el alcohol. <input type="checkbox"/> Deje de beber al menos 2 horas antes de irse a la cama.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Me siento ansioso o alerta.	Durante el día: <input type="checkbox"/> Levántese a la misma hora todos los días. Esto ayuda a que su cuerpo cumpla con un horario y se duerma más fácilmente por la noche. <input type="checkbox"/> Evite la cafeína. <input type="checkbox"/> Si fuma, déjelo. <input type="checkbox"/> Evite tomar siestas durante el día. <input type="checkbox"/> Manténgase activo. <input type="checkbox"/> Maneje el estrés. <input type="checkbox"/> Pregúntele a su proveedor de atención médica si sus medicamentos lo mantienen despierto y si hay otros medicamentos que puede tomar en su lugar. <input type="checkbox"/> Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre las formas de controlar la ansiedad.	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Cómo superar los desafíos para descansar bien por la noche

Desafíos	Formas de dormir bien	Otras formas de dormir bien	
Me siento ansioso o alerta.	<input type="checkbox"/> Considere usar anteojos con filtro de luz azul cuando trabaje en una computadora o use su teléfono inteligente durante largos períodos.	<div><input type="checkbox"/></div> <div></div>	
	Un par de horas antes de irse a la cama:		
		<input type="checkbox"/> Evite usar una computadora, teléfono celular o TV. La luz puede hacer que su cerebro piense que es hora de despertarse.	<div><input type="checkbox"/></div> <div></div>
		<input type="checkbox"/> Evite trabajar o estar muy activo.	<div><input type="checkbox"/></div> <div></div>
	<input type="checkbox"/> Siga una rutina para irse a la cama que lo ayude a relajarse.	<div><input type="checkbox"/></div> <div></div>	
	A la hora de irse a la cama:		
		<input type="checkbox"/> Acuéstese a la misma hora todos los días. Esto ayuda a su cuerpo a seguir un horario.	<div><input type="checkbox"/></div> <div></div>
		<input type="checkbox"/> No se presione para dormirse. Mantenga los relojes fuera de la vista para no pensar en el paso del tiempo.	<div><input type="checkbox"/></div> <div></div>
	<input type="checkbox"/> Si cree que no se quedará dormido pronto, levántese de la cama. Haga algo relajante por un tiempo hasta que se sienta somnoliento.	<div><input type="checkbox"/></div> <div></div>	

Cómo superar los desafíos para descansar bien por la noche

Desafíos	Formas de dormir bien	Otras formas de dormir bien
AGREGUE UNA IDEA PROPIA	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
AGREGUE UNA IDEA PROPIA	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
AGREGUE UNA IDEA PROPIA	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>

Maneras de relajarse



Es una buena idea seguir una rutina a la hora de acostarse para que lo ayude a relajarse. Intente comenzar un par de horas antes de acostarse, pero tomarse de 5 a 10 minutos antes de acostarse para relajarse puede ayudar. A continuación, se muestran algunas maneras de relajarse.

- Respirar profundo por 5 minutos.
- Atenuar (bajar) las luces a una hora específica cada noche.
- Tomar té de hierbas o leche tibia como parte de su rutina de irse a la cama.
- Evitar las pantallas (televisores, computadoras, teléfonos inteligentes).
- Oír música relajante.
- Escribir una lista de las cosas para hacer al día siguiente.
- Leer un libro relajante.
- Sentarse afuera de su hogar.
- Elongar suavemente.
- Tomar un baño o ducha tibia.
- Escribir en un diario.

¿Qué lo ayuda a relajarse al final del día?

Módulo 23: Estar en forma lejos de casa

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Mantenerse en forma fuera de casa puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Algunos desafíos de mantenerse en forma fuera de casa y formas de superarlos
- Elegir actividades para hacer fuera de casa

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Si es pasajero, haga levantamiento de pantorrillas o flexiones de tríceps mientras viaja.
- ✓ Manténgase activo en maneras que no necesite equipo o un gimnasio (camine, marche en el lugar, baile, haga flexiones en la pared, suba escaleras o use una aplicación de acondicionamiento físico).
- ✓ Visite los lugares de interés mientras se mantiene activo (camine, ande en bicicleta, nade o reme).

Cómo superar los desafíos



La historia de Lupe, parte 1

Lupe está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Para mantenerse activa, da un paseo de 30 minutos con su vecino cada mañana. También usa su peso corporal para hacer ejercicios de fuerza en casa después de la cena, cinco noches a la semana durante unos 30 minutos. Ella está alcanzando su meta de mantenerse activa a un ritmo moderado durante al menos 150 minutos cada semana.

Lupe y su esposo planean visitar algunos amigos durante varios días. Es un viaje de 6 horas, lo que significa que deberá estar mucho tiempo sentada. También significa que Lupe no podrá caminar con su vecino ni hacer sus ejercicios. Le preocupa no lograr su meta de actividad esa semana.

Cómo superar los desafíos

¿Qué hace que sea un desafío para usted mantenerse activo cuando está fuera de casa?

¿Cómo ha logrado mantenerse activo mientras está fuera de casa?

Cómo superar los desafíos

La historia de Lupe, parte 2

Lupe encuentra formas creativas de mantenerse en forma durante el viaje. Ella y su esposo planean su viaje para que puedan tener pausas para hacer actividad de 10 a 15 minutos cada dos horas. En cada parada salen del auto, hacen estiramientos y caminan. A Lupe le gusta hacer algunas flexiones y sentadillas en estas paradas. También se turnan para conducir, por lo que cada uno de ellos puede hacer algunos ejercicios cuando viaja de pasajero.

Cuando llegan, Lupe les dice a sus amigos que se está manteniendo en forma para prevenir la diabetes tipo 2 y los invita a unirse a ella. Lupe y su amiga Laura pasean todos los días. Es una excelente manera de explorar la zona.

Laura sugiere salir a bailar salsa. Lupe se da cuenta de que ha pasado un tiempo desde que bailó salsa con su esposo y está emocionada de pasar un buen rato al mismo tiempo que se mantiene en forma. ¡Incluso a su esposo le encantó! Planean agregar el baile a sus actividades semanales cuando regresen a casa para mantenerse activos juntos.

Lupe no tiene problema para lograr su meta de actividad física esa semana. Le alegra saber que puede mantenerse activa fuera de casa.

Cómo superar los desafíos

Puede ser difícil mantenerse en forma fuera de casa. Aquí hay algunos desafíos comunes y formas de superarlos. Escriba sus propias ideas en la columna “Otras formas de superar los desafíos”. Marque cada idea que intente.

Desafíos	Maneras de superar	Otras formas de superar los desafíos
Estoy demasiado ocupado viendo lugares de interés.	<input type="checkbox"/> Vea lugares de interés mientras se mantiene activo (camine, ande en bicicleta, nade o reme).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Estoy visitando amigos o familiares.	<input type="checkbox"/> Dígales que se está manteniendo en forma para prevenir la diabetes tipo 2. <input type="checkbox"/> Busque actividades que puedan hacer con usted. Invítelos a unírsele. Por ejemplo, puede tener tiempo para jugar con sus sobrinos o nietos. O si no, podría planear despertarse más temprano durante su estadía para marchar en el lugar o hacer ejercicios de fuerza por su cuenta.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Cómo superar los desafíos

Desafíos	Maneras de superar	Otras formas de superar los desafíos
Tengo que viajar largas distancias, lo que significa estar mucho tiempo sentado.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Si es pasajero, haga levantamiento de piernas mientras viaja.<input type="checkbox"/> Tome un tren. Podrá caminar un poco.<input type="checkbox"/> Si viaja en automóvil, saque tiempo para hacer una pausa de actividad de 10 a 15 minutos cada 2 horas	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____
No me oriento bien, así que no sé por dónde andar.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Use caminar como una oportunidad para conocer el área.<input type="checkbox"/> Compre un mapa y explore.<input type="checkbox"/> Pregúntele a la gente local dónde caminar.<input type="checkbox"/> Busque mapas e ideas de rutas en su computadora.<input type="checkbox"/> Obtenga una aplicación de mapeo para su teléfono inteligente.<input type="checkbox"/> Camine dentro de un centro comercial local.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____

Cómo superar los desafíos

Desafíos	Maneras de superar	Otras formas de superar los desafíos
No puedo usar mi gimnasio o equipo para el hogar.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Averigüe si hay un gimnasio local que pueda usar.<input type="checkbox"/> Averigüe si hay una iglesia local con instalaciones abiertas a la comunidad que pueda usar durante su estadía en el área.<input type="checkbox"/> Alójese en un hotel que tenga un centro de actividades o piscina, si es posible.<input type="checkbox"/> Empaque una banda de resistencia.<input type="checkbox"/> Rente una bicicleta.<input type="checkbox"/> Manténgase activo en maneras que no necesiten equipo (camine, marche en el lugar, baile, haga flexiones en la pared, suba escaleras o use una aplicación de acondicionamiento físico).	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/><input type="checkbox"/>

Cómo superar los desafíos

Desafíos	Maneras de superar	Otras formas de superar los desafíos
No tengo mi compañero de entrenamiento.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pídale a otra persona que sea activa con usted.<input type="checkbox"/> Manténgase activo por sí mismo.<input type="checkbox"/> Únase a un grupo de actividad física en línea.<input type="checkbox"/> Vea en línea una clase de actividad física que le guste. Puede buscar nuevos ejercicios en YouTube<input type="checkbox"/> Póngase en contacto con su compañero de entrenamiento para obtener ayuda.	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____
Desafíos personales	Formas de superar los desafíos personales <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____<input type="checkbox"/> _____	



Módulo 24: Más acerca de la diabetes tipo 2

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Usted ha trabajado duro para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 perdiendo peso y manteniéndose activo. Usted va a aprender acerca de los problemas de salud causados por la diabetes tipo 2.

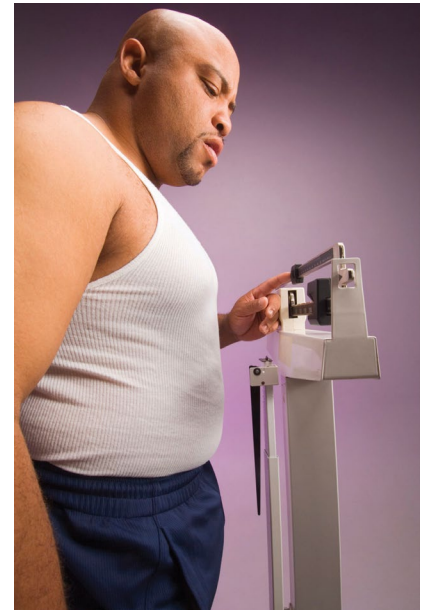
En esta sesión hablaremos sobre lo siguiente:

- Lo básico de la diabetes tipo 2
- Los problemas de salud causados por la diabetes tipo 2
- Cómo se diagnostica la diabetes tipo 2
- Cómo se maneja la diabetes tipo 2

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Lleve un registro de su alimentación y actividad física para ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.
- ✓ Consulte a su médico regularmente para detectar la diabetes.
- ✓ Si tiene diabetes tipo 2, asegúrese de controlar su nivel de azúcar en la sangre diariamente.
- ✓ Sea un campeón del programa y comparta con su comunidad lo que ha aprendido sobre la prevención de la diabetes tipo 2.



Lo básico sobre la diabetes tipo 2

Lo básico de la diabetes tipo 2

Cuando come, su cuerpo descompone los alimentos en glucosa, un tipo de azúcar.

Una hormona llamada insulina ayuda a que la glucosa salga de la sangre y entre en las células. Esto le da energía a las células.

En las personas con diabetes tipo 2, el cuerpo no usa la insulina correctamente. Por lo tanto, el azúcar se acumula en la sangre en lugar de ir a las células. Y las células no reciben suficiente energía.



La diabetes tipo 2 puede dañar lo siguiente:

- El corazón y los vasos sanguíneos, que puede provocar ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares
- Los nervios
- El estómago
- Los riñones, que puede provocar insuficiencia renal
- Los ojos, que puede conducir a la ceguera
- Los pies, que puede llevar a la amputación
- Las encías
- La piel
- El equilibrio
- La salud sexual

Usted es más propenso a tener diabetes tipo 2 si:

- Pesa demasiado (tiene sobrepeso o es obeso)
- Hace actividad física menos de 3 veces a la semana
- Su padre, madre o algún hermano tiene diabetes tipo 2
- Es afroamericano, hispano, indoamericano o nativo de Alaska (algunos isleños del Pacífico y personas asiáticoamericanas también están en mayor riesgo)
- Tiene 45 años o más
- Tuvo diabetes mientras estaba embarazada (diabetes gestacional)
- Tiene presión arterial alta o su nivel de colesterol es alto

Cómo se controla la diabetes tipo 2

La historia de Miguel y Enrique

Miguel está en alto riesgo de presentar diabetes tipo 2. Su nivel de azúcar en la sangre no es lo suficientemente alto como para que le diagnostiquen diabetes, pero está tratando de prevenirla o retrasarla viviendo un estilo de vida saludable.

Enrique, el padre de Miguel, tiene diabetes tipo 2. Su meta es mantener su propio nivel de azúcar en la sangre, así como el de su hijo, en un rango saludable para que puedan prevenir o minimizar las complicaciones de salud que pueden resultar de la diabetes.



Miguel y Enrique tienen metas de alimentación y actividad física muy similares. Ambos están tratando de mantenerse activos para alcanzar y mantener un peso saludable. Y ambos controlan su alimentación y actividad.

Sin embargo, a diferencia de Miguel, Enrique se controla su propia azúcar en la sangre todos los días. Y lleva un registro de los resultados. Enrique también toma pastillas para controlar su azúcar en la sangre.

Miguel y Enrique vigilan su salud. Pero Enrique visita a su proveedor de atención médica con más frecuencia. También se hace más pruebas de laboratorio. Además de controlar su nivel de azúcar en la sangre, necesita que le revisen la presión arterial, el colesterol, los riñones, los ojos y los pies en casi todas las citas. Es posible que Miguel solo se haga los exámenes una vez al año.

Cómo se controla la diabetes tipo 2

Después de 4 meses de hacer cambios en el estilo de vida para llevar una vida más saludable, Miguel ha bajado de peso. Y sus últimos niveles de azúcar en la sangre son normales. Su proveedor dice que está en camino de prevenir o retrasar la diabetes tipo 2

Los últimos niveles de azúcar en la sangre de Enrique también son normales. Su proveedor dice que está haciendo un buen trabajo manteniendo su nivel de azúcar en la sangre en un rango saludable.

- Miguel y su padre Enrique continúan animándose mutuamente para mantener sus niveles de azúcar en la sangre. Algunos de los beneficios de hacer esto y ayudarse mutuamente para prevenir la diabetes tipo 2 es que mantendrán sus cuerpos en mejor forma para disfrutar de la vida.
- Pueden reducir sus posibilidades de presentar otras afecciones como enfermedades del corazón.
- Tendrán más energía y una mejor actitud.
- Tendrán una mejor vida sexual.

Vivir con la diabetes tipo 2

¿De qué manera cambiaría su vida si tuviera diabetes tipo 2?

¿Qué hábitos seguirá desarrollando y qué nuevas rutinas añadirá para prevenirla?

¿Conoce a alguien con diabetes tipo 2? Si es así, pregúntele a esa persona cómo cambió su vida y qué hace para manejarla. Escriba sus descubrimientos a continuación.

También puede compartir sus respuestas y discutir el tema con otros participantes en nuestro grupo privado de redes sociales.

Módulo 25: Más acerca de los carbohidratos

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Entender más sobre los carbohidratos puede ayudarlo a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 y mantener un estilo de vida saludable.

En esta sesión, hablaremos sobre lo siguiente:

- La relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2
- Los tipos de carbohidratos
- Los carbohidratos como opción saludable

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Elija alimentos en formas menos procesadas que le puedan dar vitaminas, minerales y fibra junto con energía. Por ejemplo, en lugar de elegir el pastel de manzana, pruebe una manzana guisada con canela. O disfrute de rodajas de naranja en lugar de beber jugo de naranja.

Los carbohidratos y la diabetes tipo 2

¿Sabía qué?

- Los carbohidratos brindan a su cuerpo vitaminas, minerales, fibra y energía.
- Todos los carbohidratos **NO** son creados iguales. La diferencia está en el contenido de fibra y nutrientes.



Una manzana tiene carbohidratos, pero también tiene vitaminas, minerales y fibra.



Las gomitas son otra fuente de carbohidratos, pero no tienen vitaminas, minerales o fibra. Tienen mucha azúcar.

Elija **alimentos con menos carbohidratos procesados**. El procesamiento puede hacer que los carbohidratos se conviertan en azúcar más rápidamente en el cuerpo. Una batata (camote) al horno es diferente al puré de batata con malvaviscos o batatas o camotes (*sweet potato*) fritas.

MENOS PROCESADO



MÁS PROCESADO

Tipos de carbohidratos

No todos los carbohidratos son iguales. Conocer los diferentes tipos de carbohidratos es importante para que pueda elegirlos sabiamente al preparar sus comidas. Eso lo ayudará a prepararse, elegir y comer más saludable a largo plazo.

Hay tres tipos principales de carbohidratos:

1. Los almidones
2. Los azúcares
3. La fibra

Los almidones

Los alimentos con almidón incluyen:

- Verduras con almidón
- Frijoles, chícharos o arvejas, y lentejas
- Alimentos de granos, como los cereales

Verduras con almidón		
Las verduras con almidón incluyen: <ul style="list-style-type: none">• Maíz• Chícharos (arvejas)• Chirivías• Plátanos• Papas• Calabaza de invierno• Ñames		
		
		
		

Tipos de carbohidratos

Frijoles, chícharos y lentejas

Los frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas incluyen:

- Frijoles negros, frijoles pintos, y habichuelas
- Frijol de cabecita negra
- Garbanzos
- Lentejas rojas, marrones y negras
- Chícharos (arvejas) partidos



Alimentos de granos

Los alimentos de granos incluyen:

- Granos enteros
- Granos refinados

Tipos de carbohidratos

Elija granos enteros.

Los granos enteros tienen fibra, vitaminas y minerales.

Alimentos de granos enteros incluyen:

- Cebada
- Pan y otros pasteles hechos con harina 100 % integral
- Arroz integral y arroz salvaje (marrón)
- Avena
- Cereal de 100 % grano entero
- Pasta hecha con harina 100 % integral
- Palomitas (sin aceite ni mantequilla añadida)
- Tortillas hechas con harina 100 % integral o harina 100 % de maíz

Cereales integrales



Tipos de carbohidratos

Los granos refinados solamente tienen almidón. Los granos refinados incluyen:

- Pan y otros pasteles hechos con harina blanca
- Pasta hecha con harina blanca
- Arroz blanco

Granos refinados



Los azúcares

El azúcar puede encontrarse naturalmente en alimentos como frutas, leche, yogur, miel y jarabe de arce. Los azúcares simples se definen por su estructura química y se digieren rápidamente en el cuerpo. Algunos alimentos tienen azúcares y también otros nutrientes, como es el caso de la fruta, la leche y el yogur. Otros azúcares, como el azúcar de mesa, el jarabe de arce y la miel, contienen pocos nutrientes y agregan sabor, pero también calorías adicionales.

Tipos de carbohidratos

Los azúcares incluyen:

- Azúcar de las frutas (fructosa)
- Azúcar de la leche (lactosa)
- Azúcar blanco, azúcar moreno y azúcar en polvo (sacarosa)
- Jarabe (o syrup) de maíz
- Jarabe de arce (maple syrup)
- Miel
- Melaza
- Agave



Tipos de carbohidratos

Azúcar AÑADIDO: el azúcar a menudo se agrega durante la preparación de los alimentos. Es importante limitar los alimentos con muchos azúcares añadidos.

Los alimentos ricos en azúcar añadido incluyen:

- Pastel
- Pastelitos
- Galletas
- Helado
- Confites
- Bebidas dulces con azúcar como sodas, cafés con sabores, y aguas frescas



Tipos de carbohidratos

La fibra

- Es importante recibir suficiente fibra de su dieta. Puede reducir el azúcar en la sangre y el colesterol, y actúa como un cepillo exfoliante natural para los vasos sanguíneos, evitando que la placa se acumule.
- La fibra pasa por el cuerpo sin ser digerida. De manera que lo llena sin agregar calorías.
- Trate de consumir de 25 a 30 gramos de fibra cada día. Revise la etiqueta de información nutricional para ver cuánta fibra contiene un alimento.
- Muchos de nosotros no consumimos suficiente fibra. Si necesita aumentar su consumo de fibra, aumentelo lentamente, con el tiempo. Y tome mucha agua. Esto ayudará a prevenir un malestar en el estómago a medida que su cuerpo se adapta más a la fibra, especialmente si no ha estado comiendo alimentos con mucha fibra.

Los alimentos ricos en fibra incluyen:

- Frijoles, chícharos o arvejas, y lentejas
- Verduras y frutas, especialmente las que tienen cascara o semillas que se comen
- Nueces como los cacahuates, los nogales y las almendras
- Alimentos de grano entero



Los carbohidratos como opción saludable



¡Los alimentos con carbohidratos aún pueden ser parte de su plan de alimentación saludable! Los tipos de carbohidratos que consumimos afectan el azúcar en la sangre, ¡así que el equilibrio es clave!

Elija alimentos con carbohidratos que sean ricos en nutrientes

Los alimentos ricos en nutrientes, también conocidos como superalimentos, son alimentos llenos de vitaminas, minerales y fibra; tienen poco o ningún azúcar añadido; y no están demasiado alejados de la fuente del alimento (por ejemplo, papas en lugar de papas fritas). Los alimentos ricos en nutrientes ayudan a garantizar que esté recibiendo los nutrientes y la energía que su cuerpo necesita.

¿Cuáles son algunos alimentos con carbohidratos que son ricos en nutrientes?

Avena

Frijoles

Remolacha

Los carbohidratos como opción saludable

Haga su plato

- Use el método del plato saludable y llene la mitad de su plato con verduras ricas en nutrientes, una cuarta parte con alimentos con carbohidratos y el último cuarto con carne o proteína de base vegetal.
- ¡Tome pasos pequeños! Como meta, elija solamente un alimento rico en carbohidratos por comida. Por ejemplo, si está comiendo papas en su comida, no coma pan o coma porciones más pequeñas de cada uno.
- Enfóquese en el equilibrio entre carbohidratos, proteínas y grasas en los alimentos que elija.

Elija los carbohidratos sabiamente

Cuando coma carbohidratos, elija los que sean:

- Bajos en calorías, grasa y azúcar
- Una buena fuente de fibra
- Ricos en vitaminas y minerales
- Menos procesados o no procesados del todo

Pruebe estas ideas:

En lugar de...	Pruebe...
Una soda de 12 onzas	Una naranja mediana
Una bolsa pequeña de papas fritas	Una bolsa pequeña de zanahorias
Jugo	Una fruta entera
Papas blancas	Batata (camote)

Los carbohidratos como opción saludable

En lugar de...	Pruebe...
Pan hecho con harina refinada	Pan hecho con harina 100 % integral
Arroz blanco	Arroz integral o cebada
Cereal hecho con granos refinados	Avena o cereal hecho con granos enteros
Yogur dulce hecho con leche entera	Yogur natural sin grasa con bayas
Pastel de manzana	Una manzana guisada con canela
Una barra de chocolate	Chocolate caliente hecho con leche descremada, cacao en polvo y un toque de azúcar
AGREGUE SU PROPIA IDEA	AGREGUE SU PROPIA IDEA
AGREGUE SU PROPIA IDEA	AGREGUE SU PROPIA IDEA
AGREGUE SU PROPIA IDEA	AGREGUE SU PROPIA IDEA
AGREGUE SU PROPIA IDEA	AGREGUE SU PROPIA IDEA
AGREGUE SU PROPIA IDEA	AGREGUE SU PROPIA IDEA

Los carbohidratos como opción saludable

Ejemplos de carbohidratos saludables

Desayuno



Un tazón de avena integral con arándanos y almendras



Pan de grano entero tostado con mantequilla de maní, bananos y fresas frescas

Almuerzo



Pasta de grano entero con brócoli



Tortillas de grano entero con calabaza, ajo y frijoles negros

Los carbohidratos como opción saludable

Cena



Pasta penne integral con espinacas y
pechuga de pollo a la plancha



Pescado al horno con arroz integral y
frutas, y verduras de estación

La historia de David

La historia de David, parte 1

David se entera por su médico de que tiene un mayor riesgo de presentar diabetes. Le dice a su médico: “Sé que necesito reducir los pasteles y las sodas, y también he escuchado que los carbohidratos son malos para las personas con diabetes. ¿Debo tratar de eliminar los carbohidratos por completo?”. El médico de David le asegura que no tiene que eliminar todos los carbohidratos de sus comidas, pero debe asegurarse de que los alimentos que esté comiendo le den vitaminas, minerales y fibra, así como energía. El médico de David lo anima a llevar un registro de los alimentos que come durante un par de semanas usando una aplicación o un cuaderno pequeño, prestando atención especialmente a los alimentos con carbohidratos que esté comiendo.

David hace una lista de los alimentos que come para compartírsela a su médico:

Desayunos:

- Azúcar en el café
- Jugo de naranja
- Mermelada sobre pan tostado
- Cereal azucarado
- Un pastel de la cafetería local
- Panqueques con jarabe (syrup)

Almuerzos:

- Salteado con arroz blanco
- Bebidas como soda, té dulce y limonada
- Pan blanco para emparedados
- Burritos con arroz blanco

Cenas:

- Papas fritas
- Pasta
- Vino o cerveza
- Pastel

Refrigerios:

- Confites
- Galletas y pasteles
- Papas fritas de maíz, papas fritas y (pretzels)



La historia de David

Instrucciones: según la lista de alimentos de David, ¿qué tipos de carbohidratos podría comer en lugar de los que come ahora? ¿Y qué podría limitar? Use la tabla que sigue para escribir sus ideas.

En lugar de...	Pruebe...

La historia de David

La historia de David, parte 2

El médico de David lo ayuda a considerar algunos cambios pequeños que puede hacer para que los carbohidratos sean una opción saludable para él.

- Limita las golosinas dulces y los alimentos altamente procesados que estaba comiendo y trata de comer comidas más balanceadas.
- Ahora elige carbohidratos más saludables y se asegura de balancearlos con proteínas y verduras.
- Usa las etiquetas de los alimentos para encontrar cosas saludables que cumplan con sus metas.
- También se mantiene activo. Como resultado, David baja 5 libras y siente que también tiene más energía.

Como resultado de estos cambios, el azúcar en la sangre de David es más bajo.



Mis carbohidratos

Instrucciones: anote algunos de sus carbohidratos favoritos. Escriba con qué frecuencia los come y cuánto come a la vez. Luego, decida si necesita hacer un cambio saludable. Si es así, escriba un cambio saludable o un intercambio que probará. Si no, deje la última columna en blanco

Mis carbohidratos favoritos	¿Con qué frecuencia como esto?	¿Cuánto como a la vez?	¿Necesito hacer un cambio saludable?	El cambio saludable que haré
<i>Tortillas de harina</i>	<i>Todos los días, cada comida</i>	<i>Seis tortillas</i>	<i>Sí</i>	<i>Comeré tortillas de maíz o de 100 % de trigo integral y aun así limitaré la cantidad de tortillas que coma en cada comida.</i>
<i>Galletas</i>	<i>No muy seguido</i>	<i>¡Demasiadas!</i>	<i>Sí</i>	<i>No guardaré galletas en la casa. Cuando las tenga, comeré solo una porción.</i>
<i>Arroz</i>	<i>Cada comida</i>	<i>Media taza</i>	<i>No</i>	<i>El arroz es un alimento básico en nuestro hogar y nuestra cultura, así que hemos decidido limitar el tamaño de las porciones de arroz e intercambiar otros carbohidratos con opciones más saludables.</i>
<i>Azúcar en mi café</i>	<i>Dos tazas de café al día</i>	<i>No lo sé</i>	<i>Sí</i>	<i>Mediré y reduciré el azúcar y trataré de echar solo una cucharadita por taza.</i>

Mis carbohidratos

Mis carbohidratos favoritos	¿Con qué frecuencia como esto?	¿Cuánto como a la vez?	¿Necesito hacer un cambio saludable?	El cambio saludable que haré

Crear un póster de su visión

Instrucciones: haga un póster de visión para usted mismo que incluya imágenes y palabras que representen sus metas a largo plazo después del programa PrevengaT2.



Consejos para crear su póster

Estos son algunos consejos para crear su póster:

- Visualize su futuro. Haga una lista de metas para el año o las cosas que le gustaría que sucedieran.
- Cree un póster de su visión usando una cartulina, un tablero de corcho, o papel de cartulina.
- Cree un póster de su visión en la computadora usando imágenes y letras divertidas.
- Revise revistas y encuentre fotos o palabras que reflejen sus metas y recórtelas. Pegue sus fotos o palabras con pegamento.
- Use dibujos a mano y palabras escritas para representar sus metas en papel.

Crear un póster de su visión

Ideas para incluir en su póster

- Reúna imágenes o palabras que lo representen en su peso ideal. Pregúntese a sí mismo: ¿Cómo será y se sentirá la vida cuando haya alcanzado mis metas?
- Recoja imágenes de cosas que lo mantienen motivado:
 - Fotos de sus hijos, familia, amigos
 - Citas inspiradoras
- Use imágenes o palabras para describir sus emociones en su camino hasta ahora y hacia su futuro.
- Use imágenes de comidas que lo inspiren.
- Use imágenes o palabras que muestren cómo hará un seguimiento de su progreso en el futuro
- Use imágenes o palabras que lo inspiren a ser físicamente activo.

Haga que la creación de su póster de visión sea una actividad familiar. Reúna a sus hijos, sobrinos o nietos y otros miembros de la familia y pídales que lo ayuden a revisar revistas o la Internet para encontrar imágenes que puedan representar sus metas. Esta podría ser una actividad divertida para usted y sus seres queridos. También puede ayudarlos a tener un papel en sus metas de alimentación saludable y comprender mejor los cambios en el estilo de vida que está haciendo.

Módulo 26: ¡Prevenga la diabetes tipo 2 por el resto de su vida!

Guía del participante



Enfoque de la sesión



Hacer cambios al estilo de vida no solo lo ayudará a prevenir la diabetes tipo 2. También lo hará sentir mejor y lo ayudará a llevar una vida más saludable. Por lo tanto, haga cambios que duren. ¡De aquí en adelante, conviértalos en parte de su vida diaria!

En esta sesión, hablaremos sobre lo siguiente:

- Cuánto ha logrado desde que comenzó este programa.
- Cómo mantener su estilo de vida saludable una vez que termine este programa.
- Sus metas para los próximos seis meses.

¡Usted hará un nuevo plan de acción!

Consejos:

- ✓ Para mantenerse en el camino después de este programa, trate de obtener apoyo de un compañero a quien le rinda cuentas.
- ✓ Encuentre maneras divertidas de continuar comiendo saludable, como unirse a una clase de cocina o crear desafíos de cocina saludables con sus amigos y seres queridos.
- ✓ Sea consistente, incluso cuando esté cansado, tenga poco tiempo o no tenga el mejor día. ¡La consistencia es la clave para cambios exitosos en el estilo de vida!
- ✓ Recuerde seguir llevando un registro de sus comidas y de su actividad física.
- ✓ Recuerde que, si algo no funciona, siempre puede ajustar sus planes e intentarlo de nuevo.
- ✓ Conviértase en un campeón del programa y comparta con su comunidad lo que ha aprendido sobre la prevención de la diabetes tipo 2.



¡Continúe con el buen trabajo!

La historia de Raúl

Raúl está en riesgo de presentar diabetes tipo 2. Por eso, se une al programa “Prevenga el T2”. El programa lo ayuda a adoptar un estilo de vida saludable. Raúl comienza a comer una dieta saludable y a caminar todos los días. Trabaja para estar activo durante al menos 150 minutos a la semana, a un ritmo moderado o más intenso.

Los esfuerzos de Raúl dan sus frutos. Un año después, ha bajado 20 libras (9 kg) y se siente mejor que en muchos años.

Pero una vez que su programa termina, Raúl vuelve a sus viejos hábitos de alimentación. Ha estado parando en el camión de comida cerca de su trabajo para comer una hamburguesa con tocino. También comienza a saltarse algunas de sus caminatas diarias. Como resultado, aumenta 5 libras.

Esta no es la primera vez que Raúl pierde peso y lo vuelve a aumentar. Para retomar el camino, debe ser positivo y seguir los cinco pasos para resolver el problema:

- Describir el problema
- Proponer soluciones
- Escoger las mejores opciones
- Hacer un plan de acción
- Intentarlo

Raúl sabe que necesita encontrar nuevas formas de obtener apoyo. Por eso, invita a una de las personas que conoció en su programa a caminar con él los fines de semana. También se inscribe en una clase de cocina saludable en su centro local para personas mayores. Raúl también está encontrando otras formas de agregar caminatas a su rutina durante la semana. Al menos una vez a la semana, se baja del autobús una parada antes para caminar 10 minutos hasta el supermercado.

Raúl sabe que necesita mantenerse motivado. Por lo tanto, establece una nueva meta de peso. Decide probar una nueva receta cada semana. Y él y su compañero de caminatas se ponen de acuerdo para probar nuevas rutas.

Ahora, Raúl está comiendo bien y manteniéndose activo. Su peso está en un rango saludable. Y ya no está en riesgo de presentar diabetes tipo 2.



¡Continúe con el buen trabajo!

¿Cómo obtendrá apoyo y se mantendrá motivado una vez que termine este programa?

Conviértase en un campeón del programa

Puede convertirse en una voz para el programa de cambio de estilo de vida “Prevenga el T2”. Los siguientes recursos están diseñados para ayudarlo a convertirse en un campeón del programa.

Menú de actividades para la promoción y el alcance del programa: enumera, de fácil a más difícil, las actividades que los campeones del programa pueden hacer para promover su programa de cambio de estilo de vida.

Puntos de conversación sugeridos: ayuda a los campeones del programa a contar su historia, a describir el programa de cambio de estilo de vida y a responder preguntas.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-talking-points-508.pdf (en Inglés)]

Consejos de comunicación para actividades de difusión: brinda a los campeones del programa sugerencias sobre cómo hablar con los participantes potenciales, escuchar activamente y administrar la conversación.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-outreach-tips-508.pdf (en Inglés)]

Manejo de conversaciones complicadas. Consejos para los campeones del programa: brinda sugerencias sobre cómo responder preguntas que son demasiado personales, cómo hablar con las personas escépticas, qué preguntas deben referir a otras personas, y cómo mantenerse en el tema.

[www.cdc.gov/diabetes/prevention/pdf/champion-conversations-508.pdf (en Inglés)]

Servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes (DSMES): ayuda a las personas con diabetes a aprender cómo cuidarse mejor a sí mismas.

[www.cdc.gov/diabetes/spanish/living/education.html]

Sus metas para los próximos seis meses



Mi meta de actividad física

En los próximos 6 meses, haré al menos 150 minutos de actividad cada semana a un ritmo moderado o más. Para cumplir con esta meta, haré actividad física durante 30 minutos, cinco días a la semana.

Mi meta de peso

Yo peso _____ libras.

En los próximos seis meses, yo:

☐ Bajaré de peso

Alcanzaré _____ libras.

☐ Mantendré mi peso

Me mantendré en _____ libras.

Aquí están mis metas personales nuevas y revisadas para los próximos 6 meses después del programa “Prevenga el T2”:

Sus metas para los próximos seis meses

Habilidades para vivir

Usted ha aprendido muchas habilidades para tener un estilo de vida saludable en este programa. Siga usando estas habilidades en los meses y años que vienen.

Lleve un registro de su comida, actividad física, y peso. El seguimiento le indica si está cumpliendo sus metas. Además, lo ayuda a ver dónde le va bien y dónde podría mejorar.

Retome el camino. Es normal desviarse del camino con sus metas de alimentación y actividad física a lo largo de su vida. Lo importante es retomar el camino y evitar recaídas similares en el futuro.

Actualice su plan de acción según sea necesario. Siga pensando en lo que puede hacer para estar lo más saludable posible.

Obtenga apoyo de su familia, sus amigos y otras personas. Pueden ayudarlo a mantenerse en el camino con sus metas de alimentación y actividad física.

Haga frente a los desafíos. Tendrá que enfrentar muchos desafíos a lo largo de su vida: falta de tiempo, fuentes de estrés, desencadenantes y más. Por lo tanto, prevenga los desafíos cuando pueda y supérelos cuando sea necesario. ¡Sea creativo!

Manténgase motivado. Haga nuevas metas. Celebre sus éxitos. Y siga probando nuevas recetas, estilos de cocina y formas de estar activo.

Si necesita un repaso sobre cualquiera de estas habilidades, revise toda la información que hemos cubierto en esta Guía del participante.