

Comer bien, parte I

Audiencia meta: Adultos en general y adultos con diabetes

Objetivos: Los participantes podrán:

1. Entender la importancia de individualizar sus hábitos alimentarios.
2. Mencionar al menos tres importantes guías de nutrición para la buena salud.
3. Aplicar al menos una de estas guías nutricionales a sus propios hábitos alimentarios.

Tiempo requerido: 30 minutos; para una presentación de 15 minutos, sólo hable de los siguientes materiales de demostración: báscula de baño, azúcar, estofado de res (para hablar de grasas saturadas y colesterol), pimienta verde y naranja, leche descremada, salero, cerveza y avena. Use sólo un mapa para explicar que la pirámide es como un mapa de carreteras; limite el tema del alcohol.

Materiales de demostración: Cuatro mapas de carreteras; marcador "magic marker"; muestras de cartón de alimentos individuales del Consejo de la Industria Láctea: estofado de res, azúcar, maní, pimienta verde, naranja, huevo frito, leche descremada, cerveza; una caja vacía de edulcorante artificial; un frasco de suplementos vitamínicos y minerales; un salero; una báscula de baño; un vaso de trago corto; una copa de vino; una lata de cerveza "light"; una botella de té helado para representar licor destilado; una botella de jugo de uva para representar el vino.

Materiales para repartir:

“Guías alimentarias para estadounidenses: recomendaciones clave” (*Dietary Guidelines for Americans: Key Recommendations*) disponible en línea en <http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/recommendations.htm>

“Anatomía de mi pirámide” (“MyPyramid Anatomy”)
http://www.mypyramid.gov/global_nav/sp-media_mypyramid.html (inglés)
http://www.mypyramid.gov/global_nav/sp-pdf_anatomy.html (español)

“Mi pirámide: patrones de consumo de alimentos” (“MyPyramid Food Intake Patterns”)
http://www.mypyramid.gov/global_nav/sp-media_mypyramid_patterns.html (inglés)
http://mypyramid.gov/downloads/MyPyramid_Food_Intake_Patterns.pdf (español)

“Uso de la pirámide alimentaria para personas con diabetes” (*Using the Diabetes Food Pyramid*) disponible en línea en <http://www.diabetes.org/nutrition-and-recipes/nutrition/foodpyramid.jsp>

“Hoja de plan de acción de las guías de nutrición” (*Nutrition Guidelines Action Sheet*)

Plan de lecciones

Antes de comenzar la clase, coloque los materiales de demostración debajo de las sillas de algunos participantes. Cuando comience la clase, pida a los participantes que revisen debajo de sus sillas si tienen materiales de demostración que se utilizarán en la lección. A los participantes que tengan un material, dígales que lo observen atentamente y que hagan una recomendación general de buena nutrición con base en algún nutriente que contenga ese alimento en particular. Se les pedirá que posteriormente compartan con el grupo sus recomendaciones. Si a alguien no se le ocurre una recomendación, dígale que no se preocupe, ya que el grupo le ayudará.

Imagínese que está planeando un viaje para recorrer por tierra el país. Nunca antes lo hizo, así que consulta con varias fuentes para pedir información sobre las distintas rutas a seguir. Primero, solicita por escrito a su asociación automovilística mapas con dos rutas marcadas, la ruta escénica y la ruta más rápida. También pregunta cómo debería llegar a un amigo que vivió cerca de su destino. Finalmente, le pregunta sobre el camino a tomar al tío Manolo, un chofer de camión con 30 años de experiencia viajando por el país.

Usted estudia todas estas indicaciones de viaje. *(Muestre el primer mapa.)* El mapa de la asociación automovilística con la ruta más rápida sólo indica un recorrido por autopistas interestatales, sin sitios particulares para detenerse a ver en el trayecto. *(Muestre el segundo mapa.)* La ruta escénica sigue principalmente carreteras de dos carriles. Verá muchos sitios interesantes, pero le tomará dos meses concluir el viaje. *(Muestre el tercer mapa.)* Las indicaciones de su amigo incluyen autopistas interestatales y algunas carreteras de dos carriles, pero le tomará un mes atravesar el país. *(Muestre el cuarto mapa.)* Y la ruta de su tío pasa por algunas ciudades grandes que usted desearía evitar. ¿Qué ruta escogerá?

(Muestre el marcador y uno de los mapas.) Lo más probable es que usted trace su propio mapa, sacando información de los otros mapas. Su ruta final no seguirá exactamente ninguna de las rutas originales, sino que será una combinación de partes de las mismas. El nuevo mapa se ajustará al tiempo que tenga planeado usar y le permitirá visitar todos los lugares que desee.

Su mapa "individualizado" se ajustará a sus necesidades. No le habría quedado tan bien de no haber sido por las indicaciones de las otras fuentes, pero es su propio mapa y satisface sus propias necesidades.

De manera similar a la guía de la pirámide alimentaria y las guías alimentarias, o las guías para diabetes, el "Uso de la pirámide alimentaria para personas con diabetes" *(mencione que están en los materiales para repartir)* son mapas de rutas para guiarle a seleccionar los alimentos buenos para la salud. *(Pídales a todos que visiten www.MyPyramid.com después del seminario para obtener un plan personalizado basado en la edad, el sexo, la estatura, el peso y el nivel de actividad.)*

(De manera similar, se recomienda que las personas con diabetes individualicen sus propios planes de comidas para la diabetes. Probablemente usted ya esté haciendo esto en alguna medida, pero puede ser que no le haya ayudado mucho su equipo médico. En el pasado, e

incluso en la actualidad, a las personas con diabetes a menudo sólo se les daba una hoja con un plan de comidas que debían seguir, sin asegurarse bien de que estos patrones se adaptaban a sus estilos de vida o a sus hábitos alimentarios.)

Puede ser que usted tenga metas nutricionales distintas en diferentes etapas de su vida, dependiendo de su salud. Si bien estas metas pueden variar, ya sea que usted sólo quiera perder peso, disminuir el nivel de glucosa en la sangre o controlar su presión arterial alta, hay algunas guías generales de nutrición que sirven para la mayoría de las personas. Las personas obtienen los mejores resultados cuando se concentran en una o dos de estas guías a la vez.

Una persona no puede seguir una dieta muy estricta con la que pasa hambre o ejercitarse durante dos horas seguidas por el resto de su vida. Consultar con un dietista para decidir sobre el plan de comidas adecuado para usted y aumentar gradualmente la actividad física le ayudará a obtener logros.

Actividad

Ahora hablemos de algunas recomendaciones específicas de nutrición. ¿Pueden pasar al frente las personas que tienen materiales de demostración sobre alimentos y nutrición?

(Haga que pasen al frente y se formen los participantes con los materiales de demostración sin seguir un orden particular. Pida que se turnen para presentar sus materiales de demostración sobre alimentos y nutrición y para que expongan sus recomendaciones generales de nutrición relacionadas con esos materiales. Abajo se presenta una lista con posibles recomendaciones y datos adicionales que usted podría añadir. El público puede ayudar si alguno de los participantes se traba. También puede que usted tenga que hacer las preguntas principales para lograr que las recomendaciones de los participantes sean completas o que usted añada información para completarlas.)

1. Estofado de res. Muchas personas deben limitar su consumo de productos de origen animal para disminuir el consumo de grasas saturadas y colesterol. Con el fin de reducir el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, las grasas saturadas deben representar menos del 10 por ciento de todas las calorías que comemos.

Para la mayoría de las personas, el consumo total de grasas debe ser en promedio de 30 por ciento o menos. La proteína en grandes cantidades puede sobrecargar los riñones. *(Las personas con diabetes tienen un riesgo alto de padecer enfermedades renales, por lo que comer solo de 4 a 6 onzas o menos de carne, pollo o pescado al día puede ayudar a preservar el funcionamiento de los riñones.)*

2. Huevo frito. El huevo es un alimento rico en colesterol. Una persona debe limitar su consumo de colesterol a un promedio de menos de 300 miligramos por día. Un huevo tiene entre 213-218 miligramos, por lo que el consumo del huevo entero debe limitarse a dos o tres veces a la semana o menos. Los sustitutos del huevo son una buena opción; además, puede sustituir dos claras de huevo por un huevo.

3. Avena. Los panes y cereales integrales son una fuente excelente de fibra. Una persona debe intentar consumir 20-35 gramos de fibra todos los días. Esto es el doble de la cantidad que solemos comer la mayoría de nosotros. La avena de fibra soluble, los frijoles secos y los guisantes tienen fibra que se disuelve y pueden ayudar a controlar el colesterol en la sangre (y los niveles de glucosa en la sangre).

4. Leche descremada. Hay una epidemia de osteoporosis en mujeres de edad avanzada en este país y los hombres de edad avanzada también pueden padecer este trastorno. El consumo de más productos lácteos bajos en grasas o sin grasas puede ayudar a frenar esta tendencia. Es importante consumir al menos tres o cuatro raciones de productos lácteos bajos en grasas o sin grasas. Además, de ser necesario, debe tomar en suplementos el equivalente de la cantidad requerida de calcio y de vitamina D.

5. Maní. Si bien la mayoría de las personas deben seguir una dieta baja en grasas (las grasas deben ser menos del 30 por ciento de las calorías por día), hay quienes tienen un problema especial de triglicéridos cuando consumen muchos carbohidratos. Estas personas deben consultar a un dietista para que les elabore una dieta alta en grasas mono saturadas, como las que se encuentran en las nueces, el aceite de maní (cacahuete), el aceite de oliva y el de canola. En lo posible, se deben sustituir las grasas saturadas por aceites con grasas no saturadas. El maní tiene un nivel alto de grasas y a veces de sal, por lo que se debe consumir con prudencia.

6. Salero. Muchas personas con presión arterial alta necesitan limitar su consumo de sal. (*Las personas con diabetes a menudo tienen presión arterial alta.*) Controlar el consumo de sal, perder peso, consumir más frutas y verduras, no beber alcohol y realizar más actividad física puede ayudar a disminuir la presión arterial.

7. Alcohol. Si bien no recomendamos que las personas comiencen a tomar alcohol, aquéllas que ya lo hacen deben seguir estas precauciones:

- (a) Un hombre no debe tomar más de 2 tragos al día y una mujer no más de 1 al día. Un trago equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1-1/2 onzas de licor destilado. (*Mostrar los equivalentes del alcohol.*)
- (b) Nunca conduzca si ha bebido alcohol ni utilice equipo pesado.
- (c) El alcohol en exceso sube la presión arterial.

Precauciones adicionales para las personas con diabetes:

- (d) Sólo beba si el médico se lo autoriza y cuando su glucosa en la sangre esté bien controlada.
- (e) Nunca beba a solas. Asegúrese siempre de decir que tiene diabetes a la persona con la que esté tomando alcohol.
- (f) Coma algo siempre que beba alcohol si toma medicamentos para la diabetes. El alcohol puede elevar inicialmente el nivel de glucosa en la sangre, pero luego bloquea la capacidad del hígado de transformar el glicógeno (la glucosa almacenada) en glucosa sanguínea. Si una persona no come, sufrirá una baja en su glucosa en la sangre (hipoglucemia). Los síntomas de la hipoglucemia

son dificultad para hablar, incoherencia o inconsciencia, temblores, problemas de visión, mala coordinación, es decir, los mismos síntomas que el estado de embriaguez.

- g) Utilice siempre una identificación visible, un brazalete o un collar, indicando que usted tiene diabetes.

8. Suplementos vitamínicos y minerales. Si usted come una variedad de alimentos y sigue las recomendaciones generales de nutrición, rara vez necesitará suplementos vitamínicos y minerales. Si consume el número de raciones de cada grupo alimentario listado en la pirámide alimentaria, no debería necesitar suplementos vitamínicos y minerales. Si toma un suplemento, no tome más del 100 por ciento del requerimiento nutricional diario, a menos que su médico o su dietista se lo recomienden. *(Algunas personas creen que el cromo ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre pero esto sigue siendo controversial. Así pues, algunas personas que controlan mal su diabetes pueden tener niveles bajos de magnesio, pero sólo un médico puede detectar esto y recomendar la dosis correcta de magnesio.)*

9. Pimiento verde. Una persona debe consumir al menos tres a cinco verduras por día. Muchos estudios han encontrado que las personas que comen más frutas y verduras tienen un riesgo más bajo de desarrollar enfermedades cardíacas, accidentes cardiovasculares y muchos cánceres.

10. Naranja. Una persona debe consumir al menos tres a cinco frutas por día. Idealmente, se debe consumir la fruta en pedazos enteros, para obtener la mayor cantidad de fibra. *(Las personas con diabetes que beben mucho jugo de frutas pueden estar consumiendo demasiados carbohidratos.)*

11. Azúcar. El azúcar es un alimento con poco valor nutricional, aparte de las calorías que tiene. En las recetas, a menudo se combina con ingredientes que tienen niveles muy altos de grasas y colesterol. No contiene fibra. Como todos los carbohidratos, el azúcar puede causar caries dentales. El cepillado de dientes y el uso del hilo dental pueden reducir este riesgo. *(Para las personas con diabetes, el azúcar se puede sustituir en pequeñas cantidades por otras fuentes de carbohidratos en el plan de comidas. Esto se debe hacer con mucha prudencia. Sólo la monitorización de la glucosa en la sangre puede indicar de qué manera un tipo y una cantidad determinada de carbohidrato afecta su glucosa en la sangre.)*

12. Edulcorante artificial. Todas las personas, incluso los niños, pueden usar los edulcorantes artificiales sin riesgo. Si le preocupa usar en exceso un solo tipo, utilice una variedad de edulcorantes en lugar de solo uno.

13. Báscula de baño. La obesidad es un problema real en este país y se debe principalmente al hecho de que estamos comiendo porciones más grandes y realizando menos actividad física. Realizar más actividad física y consumir menos calorías pueden reducir significativamente el riesgo de todas las enfermedades crónicas. Tan sólo una pérdida de 10 a 20 libras de peso y 30 minutos de actividad física regular todos los días pueden tener un gran efecto en la presión arterial y los niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos en la sangre. También puede disminuir el riesgo de contraer diabetes.

Ahora usted se sabe las guías de nutrición básicas. Como puede ver, la mayoría son de sentido común.

(Haga referencia a las "Guías alimentarias para estadounidenses: recomendaciones clave" entregadas.) Para resumir lo que hemos aprendido hoy:

1. Intente mantener un peso saludable. Manténgase físicamente activo todos los días.
2. Use la pirámide alimentaria como guía para escoger sus alimentos.
3. Seleccione todos los días una variedad de frutas, verduras y productos de granos integrales.
4. Seleccione los alimentos con bajo contenido de grasas saturadas y colesterol, y con contenido total de grasas moderado, incluso los productos lácteos bajos en grasas o sin grasas.
5. Seleccione los alimentos y bebidas para moderar su consumo de azúcar. Los edulcorantes artificiales no representan riesgo.
6. Seleccione y prepare alimentos con menos sal.
7. Si toma alcohol, tome con moderación.

Ahora escoja una de las guías que quiera incorporar en su estilo de vida la semana próxima. Escríbala en su "Hoja de plan de acción de las guías de nutrición" y liste dos cosas que hará para implementar estas guías. Cuénteles sus planes a la persona que está junto a usted.

Materiales del Programa Nacional de Educación sobre Diabetes:

www.DiabetesInformacion.org

www.ndep.nih.gov

www.cdc.gov/diabetes/ndep

www.diabetesatwork.org

www.betterdiabetescare.nih.gov

El número de información 411 para comer saludable (*The 411 on Healthy Eating*)

http://www.ndep.nih.gov//media/411_On_Eating_Healthy.pdf

Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares. (*Tasty Recipes for People with Diabetes and Their Families*) Cuadernillo de recetas

http://www.ndep.nih.gov/media/MQC_recipebook_english.pdf (inglés)

http://www.ndep.nih.gov/media/MQC_recipebook_spanish.pdf (español)

Afiche: Más que comida, es vida. (*It's more than food. It's Life*)

http://ndep.nih.gov/media/MQC_eng_poster_4C.pdf (inglés)

http://ndep.nih.gov/media/MQC_sp_poster_4C.pdf (español)

Una comida que pueden disfrutar personas con y sin diabetes (*A Diabetes Friendly Meal Everyone Can Enjoy*) <http://www.ndep.nih.gov//media/DiabetesFriendlyMeal.pdf>

Un plato rápido y saludable para las personas con diabetes y sus familias (*A Quick, Healthy Dish for People with Diabetes & Their Families*) <http://www.ndep.nih.gov//media/a-quick-healthy-dish-for-people-with-diabetes-and-their-families.pdf>

Comer bien por poco dinero (*Eating Right When Money's Tight*)

<http://www.ndep.nih.gov//media/eating-right-when-moneys-tight.pdf>

Lista básica para el supermercado: Consejos para prevenir la diabetes tipo 2 (*Grade-A Grocery List: Tips to Prevent Type 2 Diabetes*) <http://www.ndep.nih.gov//media/grade-a-grocery-list.pdf>

Lista básica para el supermercado: Consejos para prevenir la diabetes tipo 2 en las comunidades de nativos de las islas del Pacífico (*Grade-A Grocery List: Tips to Prevent Type 2 Diabetes in Pacific Islander Communities*) <http://www.ndep.nih.gov//media/grade-a-grocery-list-pacific-islander.pdf>

Lista básica para el supermercado: Consejos para prevenir la diabetes tipo 2 en asiáticoamericanos (*Grade-A Grocery List: Tips to Prevent Type 2 Diabetes in Asian Americans*) <http://www.ndep.nih.gov//media/grade-a-grocery-list-asian-american.pdf>

Consejos para comidas bufé (*Buffet Table Tips*)

http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Gen.pdf

Consejos de comidas bufé para afroamericanos (*Buffet Table Tips for African Americans*)
(http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_AfricanAm.pdf)

Consejos de comidas bufé para asiáticoamericanos y nativos de la islas del Pacífico (*Buffet Table Tips for Asian American and Pacific Islander audiences*)
http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_AsAm.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones chinas (*Buffet Table Tips for Chinese audiences*)
http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Chi.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen filipino (*Buffet Table Tips for Filipino audiences*) http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Fil.pdf

Consejos de comidas bufé para nativos de Hawái (*Buffet Table Tips for Hawaiian audiences*)
http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Haw.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen indio (*Buffet Table Tips for Indian audiences*) http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Ind.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen japonés (*Buffet Table Tips for Japanese audiences*) http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Jap.pdf

Consejos de comidas bufé para poblaciones de origen coreano (*Buffet Table Tips for Korean audiences*) http://www.ndep.nih.gov//media/Bufferet_Kor.pdf

Escoge alimentos saludables (*Make Healthy Food Choices*)
http://www.ndep.nih.gov/media/Youth_Tips_Eat.pdf

Diez refrigerios prácticos para adolescentes (*Ten Smart Snacks for Teens*)
<http://www.ndep.nih.gov//media/ten-healthy-snacks-for-teens.pdf>

Comer saludable durante las reuniones de invierno para las personas con diabetes (*Healthy Eating During Winter Gatherings for People with Diabetes*)
http://www.ndep.nih.gov//media/NDEP_Healthy_Eating.pdf

Consejos sobre cómo comer saludable en el verano (*Summer Eating Tips*)
http://www.ndep.nih.gov//media/Summer_Eating_Tips_Gen.pdf

Mejor nutrición y salud para prevenir la diabetes tipo 2 (*Step Up to Nutrition and Health and Prevent type 2 Diabetes*) http://www.ndep.nih.gov//media/Nutrition_Article_Prev.pdf