

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

Más acerca de los carbohidratos

## Más acerca de los carbohidratos

### Tema central de la sesión

Aprender más acerca de los carbohidratos (también llamados hidratos de carbono) puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Este módulo les ofrece a los participantes una comprensión más profunda de los carbohidratos.

### Objetivos de aprendizaje del participante

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

- ▶ Explicar la relación entre carbohidratos y la diabetes tipo 2.
- ▶ Describir los diferentes tipos de carbohidratos.
- ▶ Demostrar cómo escoger los tipos de carbohidratos más adecuados para alcanzar nuestras metas de comer de manera saludable.
- ▶ Demostrar cómo llevar un registro y seguimiento de la cantidad de carbohidratos en los alimentos que consumen.

## Lista de materiales

### Usted va a necesitar:


- La “Guía del participante” para esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas de registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.

### Optional:

- Una variedad de carbohidratos (hidratos de carbono): algunos saludables (avena, arroz integral, lentejas) y algunos no saludables (caramelos, galletas, pasteles).

## Tareas del instructor

### Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Guion del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma adecuada para el intercambio de ideas como, por ejemplo, en círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

### Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Dé a los participantes las hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

### Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del entrenador de estilo de vida.

## Programa


### Contenido de la sesión

El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso..... Página 6 ..... 10 min
- Objetivos..... Página 7 ..... 2 min
- Carbohidratos y diabetes..... Página 8 ..... 5 min
- Tipos de carbohidratos..... Página 11 ..... 15 min
- Los carbohidratos como opción saludable..... Página 15 ..... 10 min
- Los números de los carbohidratos..... Página 17 ..... 8 min
- Planear para tener éxito..... Página 20 ..... 5 min
- Resumen y cierre..... Página 21 ..... 5 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Haga un resumen en la pizarra.</p>  <p><b>Escriba:</b> ¿Cómo les fue?</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Trate que todos participen.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión _____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.</p> <p>Hoy vamos a aprender más acerca de los carbohidratos. Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La sesión pasada hablamos de _____.</p> <p>Ustedes aprendieron que de _____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>💬 <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos en la última sesión pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>💬 <b>CONVERSAR:</b> ¿Con qué les fue bien? ¿Con qué cosas no les fue bien?</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Bienvenida y repaso</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también que les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p><b>Objetivos (2 minutos)</b></p>
	<p>► <b>DECIR:</b> Hoy vamos a charlar de los carbohidratos. Vamos a hablar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ La relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2.</li> <li>■ Tipos de carbohidratos.</li> <li>■ Cómo escoger los tipos de carbohidratos más adecuados.</li> <li>■ Cómo saber la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos.</li> </ul> <p>Al final de la sesión, van a repasar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la sesión que viene.</p>

Notas al instructor	Carbohidratos y diabetes (5 minutos)
<p><b>Escriba:</b></p> <p>A mayor cantidad de carbohidratos, mayor nivel de glucosa en la sangre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>DECIR:</b> Para empezar la sesión de hoy, vamos a hablar sobre la relación entre los carbohidratos y la diabetes.</li> <li>▶ <b>CONVERSAR:</b> ¿Puede alguien decirme qué son los nutrientes?</li> <li>▶ <b>DECIR:</b> Aquello que está en la comida y que el cuerpo necesita para estar saludable.</li> <li>▶ <b>DECIR:</b> De modo que sus cuerpos necesitan carbohidratos para estar saludables. Sus cuerpos convierten la mayoría de los carbohidratos en glucosa o azúcar. Mientras más cantidad de carbohidratos consuman, más alta será la glucosa en su sangre, y este exceso de glucosa hace que no la aprovechen las células, sino que se acumule en la sangre (hiperglucemia o azúcar alta). Cuando consumen la cantidad exacta de carbohidratos que su cuerpo necesita, las células pueden hacer su trabajo y aprovechar la glucosa mejor.</li> </ul> <p>En personas sin diabetes, una hormona producida por el páncreas ayuda a que la glucosa entre en sus células para darles energía.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Puede alguien decirme cómo se llama esta hormona?</li> </ul> <p><b>RESPONDER:</b> Insulina.</p>



## Notas al instructor

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan. Ayúdelos si es necesario.

### Escriba:

Las respuestas correctas.

## Carbohidratos y diabetes

▶ **PREGUNTAR:** ¿Y qué le pasa a la gente con diabetes tipo 2?

**RESPONDER:** Después de las comidas se produce un aumento de la glucosa en la sangre. Este aumento es captado por las células del páncreas que comienzan a producir la insulina para absorber la glucosa. Las personas con diabetes no producen bien la insulina en su cuerpo, así que la glucosa se queda en la sangre en vez de ir a las células. La insulina, en personas con diabetes, es como una llave que no puede abrir la puerta para dejar entrar al invitado y lo deja afuera; en este caso, la glucosa se quedaría en la sangre sin poder entrar a las células.

▶ **DECIR:** Como saben, cuando el nivel de su glucosa sube mucho, esto puede dañar su salud.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunos de los problemas de salud causados por tener alta la glucosa en la sangre?

**Notas al instructor**

**Carbohidratos y diabetes**

Algunas respuestas pueden ser:

- Problemas del corazón y las arterias que pueden ocasionar infartos y derrames cerebrales.
- Problemas de los nervios que pueden causar pérdida de sensibilidad en manos y pies.
- Problemas en los riñones, que pueden causar daño a los riñones o falla de los riñones.
- Problemas en los ojos, que pueden causar ceguera.
- Problemas en los pies, que pueden requerir amputación.
- Problemas en las encías.
- Problemas en la piel.
- Problemas sexuales como la impotencia.

► **DECIR:** Entiendan que controlar los carbohidratos puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en la sangre, lo que a su vez ayuda a prevenir o retrasar estos problemas de salud.

## Notas al instructor



**Escriba:**

Fécula

**Escriba:**

Verduras altas en almidón

## Tipos de carbohidratos (15 minutos)

► **DECIR:** Hemos hablado sobre la relación entre los carbohidratos y la diabetes. Ahora vamos a hablar sobre los tipos de carbohidratos. Por favor, lean la sección de la “Guía del participante” llamada “Tipos de carbohidratos”.

► **PREGUNTAR:** ¿Alguien puede decirme los tres tipos de carbohidratos que existen en los alimentos?

**RESPUESTA:**


1. Almidones
2. Azúcares
3. Fibra

► **DECIR:** Vamos a comenzar con los almidones.


► **PREGUNTAR:** ¿Cuáles son los tres tipos de alimentos altos en almidón?

**RESPONDER:**

1. Verduras con alto contenido de almidón.
2. Frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas.
3. Granos y cereales.

Notas al instructor	Tipos de carbohidratos
 <p><b>Escriba:</b> Frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas.</p> <p><b>Escriba:</b> Alimentos en grano</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Granos enteros</li> <li>■ Granos refinados</li> </ul>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a ver algunos ejemplos de <u>verduras con alto contenido de almidón</u>.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta cinco de los alimentos altos en almidón en la lista del material.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a ver ahora algunos ejemplos de <u>frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas</u>.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta cinco de los alimentos en la lista de frijoles, chícharos o arvejas y lentejas en el folleto.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a ver ahora los <u>granos o cereales</u>.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuáles son los dos tipos principales de granos?</p> <p><b>RESPONDER:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Granos enteros o integrales.</li> <li>■ Granos refinados.</li> </ul> <p>▶ <b>DECIR:</b> Los granos enteros o integrales contienen fibra, vitaminas, minerales y almidón. Los granos refinados contienen solo almidón.</p> <p>▶ <b>PREGUNTAR:</b> ¿Qué tipo de granos piensan que son mejores, los granos enteros o los granos refinados?</p> <p><b>RESPONDR:</b> Granos enteros o integrales. Estos son más altos en fibra, vitaminas y minerales.</p>

Notas al instructor	Tipos de carbohidratos
<p>↙↗ <b>HACER:</b> Lea (o haga que un voluntario lea) en voz alta cinco de los alimentos en la lista de granos enteros.</p> <p>↙↗ <b>HACER:</b> Leer (o haga que un voluntario lea) en voz alta cinco alimentos de la lista de azúcares.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a ver ahora algunos ejemplos de granos enteros.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Hemos hablado de los almidones. Vamos a hablar ahora de otro tipo de carbohidratos: <u>los azúcares</u>.</p> <p>De todos los nutrientes, los azúcares son los que causan más aumento de glucosa en la sangre. En algunos alimentos, como las frutas, los jugos y la leche, los azúcares están presentes naturalmente. Además, pueden ser añadidos a los alimentos por quienes preparan la comida, por ejemplo, al ponerle azúcar al café o el almíbar que se añade a la fruta enlatada.</p> <p>Vamos a ver algunos ejemplos de <u>azúcares</u>.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Hemos hablado de almidones y azúcares. Vamos ahora a hablar del tercer tipo de carbohidratos: <u>la fibra</u>.</p> <p>La fibra proviene de los alimentos derivados de las plantas, pues los productos animales no la tienen. La fibra pasa por sus cuerpos sin ser digerida. Por esta razón, cuando comemos fibra nos sentimos llenos sin consumir más calorías. La fibra también puede reducir los niveles de colesterol y glucosa en la sangre.</p>

Notas al instructor	Tipos de carbohidratos
<p><b>Escriba:</b> Azúcares</p>  <p><b>Escriba:</b> Fibra</p> <p>Explíqueles a los participantes que las nueces son altas en calorías y, por lo tanto, es importante limitar la cantidad que se consume.</p>	<p>Traten de consumir de 25 a 30 gramos de fibra cada día. Ejemplo: dos raciones de verduras o legumbres; dos o tres piezas de fruta y una ración de pan o cereales.</p> <p>Revisen la etiqueta de valor nutricional de los productos para ver cuánta fibra contiene el alimento.</p> <p>La mayoría de nosotros no consumimos suficiente fibra. Si necesitan aumentar su consumo de fibra, háganlo poco a poco, y tomen mucha agua. Esto puede prevenir el malestar estomacal.</p> <p>Es mejor obtener la fibra de sus alimentos en vez de hacerlo por medio de suplementos. Esto es porque los alimentos tienen muchos nutrientes, como vitaminas y minerales, además de contener fibra.</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuáles son los cuatro tipos de alimentos que son buena fuente de fibra?</p> <p><b>RESPONDER (en la “Guía del participante”):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas.</li> <li>■ Las verduras y las frutas, especialmente las que tienen cáscara o semillas que se pueden comer.</li> <li>■ Nueces, cacahuates o maníes, almendras y avellanas.</li> <li>■ Alimentos con granos enteros.</li> </ul>

**Notas al instructor**



**Escriba:**

Las respuestas correctas.

**Los carbohidratos como opción saludable (10 minutos)**

► **DECIR:** Hemos conversado sobre los diferentes tipos de carbohidratos. Vamos a hablar ahora de cómo aprovechar los carbohidratos de forma saludable cuando comemos. Veamos un ejemplo.

David está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Su médico le dice que cuantos más carbohidratos coma, mayor será su nivel de azúcar en la sangre. Así que le aconseja a David que tenga un enfoque saludable sobre los carbohidratos: “Trate de limitar los carbohidratos. Los granos enteros y alimentos con almidón deben constituir solo una cuarta parte de lo que come”, le dice la doctora Han. “Y cuando consuma carbohidratos, elija los saludables”.


► **PREGUNTAR:** Cuando ustedes están buscando carbohidratos saludables, ¿qué deben tener en cuenta?

**RESPONDER:** Elegir alimentos que son:

- Bajos en calorías, grasas y azúcar.
- Altos en fibra y agua.
- Altos en vitaminas, minerales y proteínas.

Notas al instructor	Los carbohidratos como opción saludable
<p><b>↗ HACER:</b> Por favor revisen la “Guía del participante” llamada “Comer sano para prevenir el T2”</p> <p>Leer (o haga que un voluntario lea) en voz alta la lista de alternativas saludables.</p> <p>Deje que los participantes respondan.</p> <p><b>Escriba:</b></p> <p>Las respuestas correctas.</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p><b>▶ DECIR:</b> “Todavía no estoy muy seguro de qué comer”, le dice David a su doctora, “¿me puede dar algunas ideas?”.</p> <p>La doctora le da a David una lista de opciones saludables como alternativa.</p> <p><b>🗨 CONVERSAR:</b> ¿Cuáles son las alternativas más saludables?</p> <p>.....</p> <p><b>✳ ACTIVIDAD OPCIONAL</b></p> <p>Lleve a la sesión una variedad de carbohidratos: algunos saludables (avena en hojuelas, arroz integral, lentejas) y algunos no saludables (caramelos, galletas, pasteles). Póngalos en un escritorio o una mesa.</p> <p>Pídales a los participantes que ordenen los alimentos por lo saludables que son. Recuérdeles qué buscar (bajos en calorías, grasas y azúcar; altos en fibra y agua; y altos en vitaminas, minerales y proteínas).</p> <p>Haga que los participantes trabajen juntos. Si desea, traiga suficientes productos para que los participantes puedan trabajar en grupos pequeños.</p> <p>.....</p>



Notas al instructor	Los números de los carbohidratos (8 minutos)
 <p><b>Escriba:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Medir</li> <li>■ Registrar</li> </ul> <p>► <b>DECIR:</b> Ahora vamos a ver el total de carbohidratos. Esto les indica cuántos gramos de carbohidratos hay en una ración de este producto.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Ya hemos hablado de cómo tener un enfoque saludable acerca de los carbohidratos. Ahora vamos a conversar acerca de cómo saber la <u>cantidad</u> de carbohidratos (también llamados hidratos de carbono) que tienen los alimentos.</p> <p>La cantidad de carbohidratos en los alimentos se mide en gramos. Por ejemplo, 1 taza de caldo de verduras tiene 3 gramos de carbohidratos. Una taza de helado tiene 30 gramos de carbohidratos.</p> <p>Leer las etiquetas de los alimentos es una manera de saber la cantidad de hidratos de carbono que tienen. Por favor, vean la etiqueta de los alimentos en el folleto llamado “Los carbohidratos por los números”.</p> <p>Vamos a empezar a fijarnos en el <u>tamaño de la ración</u>. Esto indica cuánto hay en una ración de este producto.</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuál es el tamaño de la ración de este producto?</p> <p><b>RESPONEDR:</b> 1 taza (4 onzas).</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuántas raciones hay en esta cantidad?</p> <p><b>RESPONEDR:</b> Tres raciones.</p> <p>► <b>PREGUNTAR:</b> ¿Cuántos gramos de carbohidratos hay en una ración?</p> <p><b>RESPONEDR:</b> 10 gramos.</p>

Notas al instructor	Los números de los carbohidratos
<p>► <b>DECIR:</b> En las etiquetas de los alimentos también hay datos sobre calorías, grasas, fibra, vitaminas, minerales y proteínas. Esto también ayuda a elegir alimentos saludables.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Preguntar si es necesario</p>	<p>► <b>PREGUNTAR:</b> Si el recipiente contiene tres raciones, ¿cuántos gramos de carbohidratos se encuentran en todo el envase?</p> <p><b>RESPONEDR:</b> 30 gramos.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Responder a las preguntas, según sea necesario.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> Además de leer las etiquetas de los alimentos, ¿cuáles son algunas otras maneras de encontrar la cantidad de hidratos de carbono?</p> <p>Algunas otras maneras pueden incluir aplicaciones para teléfonos inteligentes o computadoras, sitios web o el material llamado “Una ración de carbohidratos”.</p> <p>Para revisar la forma de medir los alimentos y dar sentido a las etiquetas de los alimentos, dígales a los participantes que consulten los folletos que van con el módulo de “ Mi registro de carbohidratos” o véanlos juntos.</p>

## Notas al instructor



### Escriba

Las respuestas correctas

## Los números de los carbohidratos

► **DECIR:** Pregúntenle a su doctor si deben llevar un registro o cuenta de sus carbohidratos. En caso de que deban llevar un registro de sus carbohidratos, pregúntenle cuál debe ser su meta diaria.

► **DECIR:** ¿Recuerdan a David? Ahora él está aprovechando bien los carbohidratos. Está comiendo más verduras y frutas como refrigerios (*snacks*) entre las comidas, en vez de galletas. David también está consumiendo más granos enteros durante el desayuno (cereal alto en fibra en vez de cereales azucarados). Además, está siendo más activo. Como resultado, su nivel de glucosa en la sangre es más bajo de lo que era antes de estos cambios.

Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Pídeles a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción. Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable. Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre entender los carbohidratos.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realista.</li> <li>■ Realizable.</li> <li>■ Específico.</li> <li>■ Flexible.</li> <li>■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.</li> <li>■ Divertido.</li> </ul> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué cambios pueden hacer para mejorar su plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p><b>HACER:</b> Responder las preguntas y dudas.</p> <p><b>TAREA:</b></p> <p>Llenar la sección “Mi registro de carbohidratos” de la “Guía del participante”.</p> <p>Este programa requiere que los participantes lleven un registro solamente de su peso y tiempo de actividad. El propósito de esta tarea es dar a los participantes la oportunidad de registrar sus carbohidratos.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de la sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo entender los carbohidratos. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ La relación entre los carbohidratos y la diabetes tipo 2.</li> <li>■ Tipos de carbohidratos.</li> <li>■ Cómo escoger los tipos de carbohidratos adecuados.</li> <li>■ Cómo saber la cantidad de carbohidratos que hay en los alimentos.</li> </ul> <p><b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudar a escoger mejor los carbohidratos?</p> <p>► <b>DECIR:</b> La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevengaT2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado.</b></p>