



Guía del participante

Coma bien para prevenir el T2



Tema central de la sesión

Comer bien no se trata simplemente de reducir las calorías o la grasa, como se ha creído, sino de seguir un patrón saludable de alimentación, que lo puede ayudar a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Cómo el comer bien lo ayudará a lograr sus metas de bajar de peso.
- Cómo leer las etiquetas de los alimentos.
- Cómo elegir tipos de comida saludable.
- Cómo escoger porciones adecuadas de comida.
- Metas para comer más saludablemente.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Esta semana, cuando vaya de compras, lea las etiquetas de los alimentos envasados que vaya a comprar.
- ✓ En cada comida, procure que la mitad de su plato esté lleno de verduras.
- ✓ No tiene que cambiar todo lo que come de una vez. Procure hacer un cambio a la vez como, por ejemplo, reducir el tamaño de las porciones; más adelante, cuando eso se le haya vuelto una rutina, podrá hacer más cambios.



Veamos este ejemplo de cómo preparar su plato



Usted quiere que su plato tenga:

- La mitad con verduras sin almidón (brócoli, espinacas, pimientos).
- Una cuarta parte con granos y alimentos con almidón (frijoles, avena, papas o pan).
- Otra cuarta parte de alimentos con proteínas (pollo, carne sin grasa, pescado).

También puede consumir:

- Una porción pequeña de lácteos (un vaso de leche sin grasa, 6 onzas de yogur sin grasa).
- Una pequeña cantidad de fruta (1 manzana, la mitad de una banana o media taza de moras).
- Una bebida sin calorías o con muy pocas calorías (agua, café sin azúcar).



¿Cómo preparar su plato cada día?

Prepare su plato usando como modelo el dibujo que aparece a continuación. Si necesita ayuda, revise las comidas que están en las próximas páginas ya que allí encontrará los tipos de comidas que debe incluir y las que debe excluir.





Tipos de comidas para incluir en su plato

Verduras sin almidón:

- Apio
- Brócoli/coliflor
- Cebollas
- Espárragos
- Hongos o champiñones
- Pepinos
- Pimientos
- Repollo
- Tomates
- Verduras de hojas verdes
- Zanahorias
- Sus favoritos:



Proteínas:

- Huevos (mejor la clara).
- Pescados y mariscos (bacalao, pargo, camarones).
- Carne sin grasa (pollo, carne molida sin grasa, pavo sin piel, perrnil o pierna de puerco).
- Nueces.
- Sus favoritos:



Fuente: CDC, ADA



Tipos de comidas para incluir en su plato

Granos y comidas con almidón:

- Arroz integral
- Batata (camote)
- Calabaza
- Chícharos (arvejas)
- Cereales 100 % de grano entero
- Harina de avena
- Frijoles negros
- Lentejas
- Maíz
- Pan 100 % integral
- Papas
- Tortillas 100 % de maíz, asadas
- Palomitas de maíz (pop corn) sin mantequilla o aceite añadido.
- Sus favoritos:



Frutas:

- Arándanos azules (blueberries)
- Manzanas
- Duraznos
- Dátiles
- Toronjas (pomelos)
- Uvas
- Naranjas
- Fresas
- Sus favoritos:



Fuente: CDC, ADA



Tipos de comidas para incluir en su plato

Lácteos:

- Queso bajo en grasas.
- Leche de soja o de almendra baja en grasas.
- Yogur natural descremado o bajo en grasas.
- Leche descremada o con muy poca grasa.
- Sus favoritos:



Bebidas:

- Café sin azúcar
- Agua con gas
- Té sin azúcar
- Agua
- Sus favoritos:



Fuente: CDC, ADA

Tipos de comidas para evitar en su plato

Dulces:

- Caramelos
- Galletas
- Jarabes dulces (*syrup*)
- Miel
- Helados
- Melaza
- Refrigerios (*snacks*) procesados
- Azúcar
- Otros ejemplos:



Comidas grasas:

- Mantequilla.
- Aderezo de ensalada cremoso.
- Comidas fritas (papas fritas).
- Carnes con grasa (tocineta, tocino o panceta, carne molida normal).
- Queso graso.
- Manteca.
- Grasa.
- Leche completa.
- Otros ejemplos:



Fuente: CDC, ADA



¿Cómo enfrentar los retos?

Es necesario aceptar que al principio comprar, cocinar y comer bien puede resultarle difícil. A continuación va a encontrar algunos retos comunes y formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de superar los retos”. Luego seleccione las ideas que esté dispuesto a probar para enfrentar las dificultades que se le puedan presentar.

Retos	Formas de enfrentarlos	Otras formas de superar los retos
<p>Comprar lo que se requiere es muy costoso.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Use cupones. <input type="checkbox"/> Compre en grandes cantidades. <input type="checkbox"/> Compre las cosas en descuentos. <input type="checkbox"/> Siembre y coseche sus propias verduras y frutas. <input type="checkbox"/> Pruebe diferentes tiendas o puestos de granjas. <input type="checkbox"/> Compre verduras y frutas congeladas. <input type="checkbox"/> Compre verduras y frutas de la estación. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Comprar y cocinar de esta manera toma mucho tiempo.</p>	<p>Para tener más tiempo, en general:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sea más organizado. <input type="checkbox"/> Invite a amigos y familiares que le ayuden. <p>Para conseguir tiempo para comprar alimentos saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Compre los fines de semana. <input type="checkbox"/> Compre en cantidades. <input type="checkbox"/> Use una lista para asegurarse de adquirir todo lo que necesite. <input type="checkbox"/> Compre productos saludables para ahorrar tiempo, como las ensaladas prelavadas. <p>Para conseguir tiempo para cocinar alimentos saludables:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Busque recetas para comidas rápidas y sanas. <input type="checkbox"/> Deje algo preparado en la mañana, antes de irse al trabajo. <input type="checkbox"/> Cocine mayores cantidades de alimentos durante el fin de semana. 	<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"/> _____



¿Cómo enfrentar los retos?

Retos	Formas de enfrentarlos	Otras formas de superar los retos
<p>No me gusta cómo sabe este alimento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cubra los alimentos con hierbas, especias, aderezos de bajas calorías para ensaladas, jugo de limón, salsa picante, yogur sin calorías y salsa. <input type="checkbox"/> Escoja quesos relativamente bajos en grasas, como el parmesano y el feta. <input type="checkbox"/> Ase o rostice las verduras y carnes para darles sabor. <input type="checkbox"/> Cocine las verduras como los ejotes (green beans) y el brócoli ligeramente de manera que permanezcan frescas y coloridas. <input type="checkbox"/> Escoja productos de buena calidad. <input type="checkbox"/> Escoja productos con variedad de sabores, texturas, olores y colores. <input type="checkbox"/> Cambie sus platos favoritos para hacerlos más saludables. 	<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"/> _____
<p>Es desagradable/ aburrido/ duro comprar, cocinar y comer de esta forma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga las compras, cocine y coma con su familia y amigos. <input type="checkbox"/> Aprenda nuevas formas de cocinar y nuevas recetas de libros o de videos en Internet. También puede tomar clases de cocina saludable. <input type="checkbox"/> Siga estos consejos: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Enfríe la carne antes de abrir la lata, porque la grasa se endurecerá y será más fácil de quitar. <input type="checkbox"/> Vacíe los jugos de la carne en lata y enjuáguela con agua corriente para eliminar el exceso de grasa. 	<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"/> _____