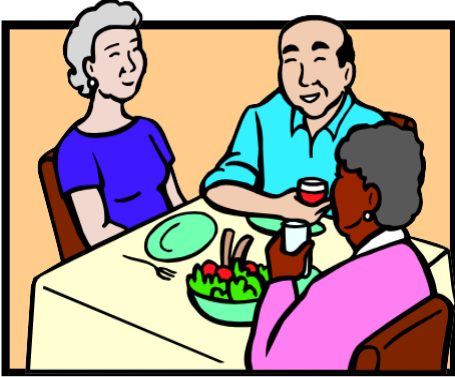


## Reunión 4



# Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa

## ¡Bienvenidos!



¡Estamos muy contentos de verlos de nuevo! El tema de hoy es Planificar comidas para el equilibrio de la glucosa.

Comer cuando tiene diabetes se trata más de mantener las cosas equilibradas: observar lo que come y prestar atención a cómo responde su azúcar en la sangre después de comer ciertos alimentos.

Para mantenernos en el camino hacia el equilibrio de glucosa, aprenderemos sobre tres planes de alimentos principales recomendados para el equilibrio de glucosa:

1. El plan de comidas de intercambio
2. El Plan de Índice Glucémico
3. Plan de alimentos para contar carbohidratos

Hablaremos más sobre el Plan de Alimentos para Contar Carbohidratos porque es una de las formas más fáciles de planificar las comidas, pero queremos que sepa un poco sobre los otros dos planes de comidas también.

Pero primero dediquemos unos minutos a repasar lo que hablamos en las tres primeras reuniones.



## Reunión 1: ¡El equilibrio de glucosa marca la diferencia!



## Reunión 2: Medicina y Equilibrio de Glucosa



En la reunión 1, **El equilibrio de la glucosa hace la diferencia**, dijimos que para obtener y mantener su glucosa en equilibrio, es importante:

- ✓ Conocer sus números de glucosa,
- ✓ Saber qué los hace subir y bajar,
- ✓ Medir la glucosa a menudo, con un objetivo de 80 a 130 antes de comer, e inferior a 180 dos horas después de comer, y
- ✓ Obtener una A1C inferior a 7.

En la reunión 2, **Medicina y Equilibrio de Glucosa**, dijimos:

- ✓ Los medicamentos para la diabetes son una parte importante de un plan de tratamiento de la diabetes, y
- ✓ Los medicamentos para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y actividad física para reducir el azúcar en la sangre.

## Reunión 4



## Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa

### Reunión 3: Alimentación y Equilibrio de glucosa



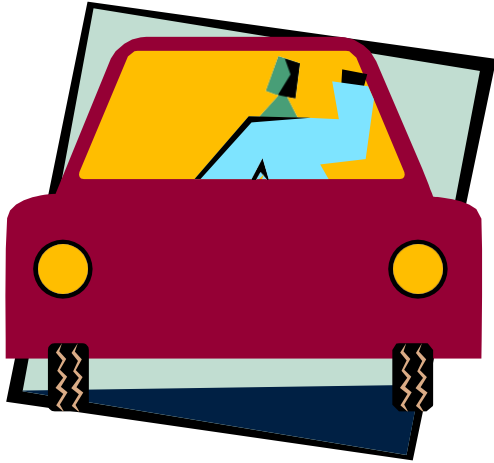
En la reunión 3, **Balance de alimentos y glucosa**, dijimos:

- ✓ Desarrolle una rutina para comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días.
- ✓ Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y vegetales.
- ✓ No se saltee comidas o refrigerios.
- ✓ Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos.
- ✓ ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!

Antes de comenzar la reunión de hoy, veamos qué están haciendo hoy Carlos y el tío Luis.

Esta mañana, el tío Luis tiene una cita en la clínica y Carlos va con él.

Carlos salió corriendo por la puerta de su casa hacia el coche de Tío que lo estaba esperando. Saltó y dijo: "¡Hola tío!" "Buenos días, Carlos", respondió tío. Gracias por ir a mi cita conmigo. Después iremos a la tienda de deportiva y veremos algunas cañas de pescar".



"¿A quién vas a ver hoy?", preguntó Carlos. "Mi médico me hizo una cita para ver a un nutricionista para hablar sobre mi dieta", dijo el tío Luis. "Oh", respondió Carlos. ¿Qué le pasa a tu dieta?"

"No estoy seguro, pero apuesto a que el nutricionista me ayudará a resolverlo", dijo tío riendo.

Después de llegar a la clínica, tío se registró y esperó al nutricionista. Unos 15 minutos después, una señora salió a la sala de espera y lo llamó por su nombre.

Tío y Carlos se pusieron de pie y siguieron a la señora a una oficina. "Placer de conocerlo, mi nombre es Jill. Soy una dietista registrada y ayudo a las personas a planificar comidas que mantienen el azúcar en la sangre en equilibrio". Jill les presentó a su asistente, Donna.



Carlos se sentó allí en silencio en la silla junto al tío Luis. Estaba muy interesado en ver cómo iba a conseguir que tío cambiara sus hábitos alimenticios.

Jill le preguntó a tío: "Primero, dígame cuáles son algunas de sus comidas favoritas". Tío enumeró alrededor de 10 alimentos que le gustaban. Sabía que algunos de ellos no eran tan saludables, y estaba un poco avergonzado de decirle que eran sus favoritos, pero de todos modos se lo dijo.



Donna escribió todo lo que tío dijo en la computadora. Jill pasó media hora haciendo preguntas sobre los alimentos que comía, cómo se cocinaban, cuándo comía sus comidas y con qué frecuencia comía en restaurantes y lugares de comida rápida.

Carlos dijo: "Wow, son muchas preguntas". "Sí, lo es", respondió Jill. Necesito saber todo sobre lo que come tu tío para poder ayudarlo a planificar una dieta con la que pueda vivir".

Jill se levantó de su escritorio y recogió algunos modelos de alimentos de plástico que tenía en un estante. Ella les mostró a los tíos Luis y Carlos algunos de los alimentos que había mencionado y les mostró cuánto de cada alimento debía tratar de comer.



Jill le contó sobre algo en los alimentos llamados carbohidratos. Jill dijo: "Los carbohidratos son muy importantes para nuestros cuerpos, pero necesitamos observar cuántos comemos y de qué alimentos provienen. Es mejor obtener carbohidratos de alimentos integrales, como el pan de trigo y el arroz integrales, y de las frutas y verduras.

Los alimentos blancos, como el pan y el arroz blancos, hacen que el azúcar en la sangre suba más que los alimentos integrales y pueden causar aumento de peso". Jill le entregó a tío una foto de algunos alimentos que son buenos para el equilibrio de la glucosa y algunos que no son tan buenos.

Bueno para el equilibrio de la glucosa



No es bueno para el equilibrio de la glucosa



Jill le dijo a tío: "Comencemos con un pequeño cambio que pueda probar en las próximas dos semanas. ¿Qué le gustaría intentar cambiar?"

Tío dijo: "Puedo tratar de comer arroz integral en lugar de arroz blanco". Jill respondió: "¡Eso sería genial! Tengo un condimento bajo en sal que puede espolvorear sobre él para darle sabor. También puede agregar salsa o salsa picante. Puede tomar un poco de tiempo acostumbrarse al arroz integral, por lo que puede probar la mitad del arroz blanco y la mitad del arroz integral. Solo recuerde que el arroz blanco hará que su nivel de azúcar en la sangre suba más que el arroz integral.

Por favor, llámeme si tiene alguna pregunta. Me gustaría volver a verlo en dos semanas y puede decirme lo que pensó sobre el arroz integral".

Carlos y tío salieron de la oficina de Jill y se subieron al auto de Tío. Carlos dijo: "Gracias por llevarme contigo a tu cita. Eso fue realmente genial, y me gustaron esos modelos de alimentos de plástico. Voy a decirle a mi mamá que también deberíamos probar el arroz integral".

Tío se rió y dijo: "Recogeremos un poco de arroz integral de la tienda camino a casa. ¡Ahora vayamos a la tienda de deportes!"



## Reunión 4



## Planifique el equilibrio de glucosa de las comidas

### Tres planes principales de alimentos para la diabetes



### ¿Por qué necesita un plan de alimentación?

### Los carbohidratos afectan el azúcar en la sangre

Como dijimos, hay tres planes alimentarios principales que las personas con diabetes utilizan para controlar su alimentación:

1. El plan de comidas de intercambio
2. El Plan de Índice Glucémico
3. Plan de alimentos para contar carbohidratos

El uso de un plan de alimentos le ayuda a realizar un seguimiento de su ingesta de alimentos, y comer cerca de la misma cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas todos los días le ayuda a descubrir cómo reacciona su cuerpo a los alimentos. Saber cómo los alimentos afectan su nivel de azúcar en la sangre le da las herramientas para mantener el equilibrio.

Es importante evaluar su nivel de azúcar en la sangre con su monitor de glucosa para ver cómo le afectan los diferentes alimentos y bebidas.

Los carbohidratos son una parte importante de los alimentos que consume. Afectan directamente su glucosa casi inmediatamente después de comerlos. Si bien los carbohidratos son una parte importante de la dieta de todos, demasiados pueden mantener la glucosa fuera de equilibrio. Los tres planes de los que vamos a hablar pueden ayudarlo a elegir los carbohidratos que obtendrán y mantendrán la glucosa en equilibrio.



## Reunión 4

## Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa

### El sistema de intercambio

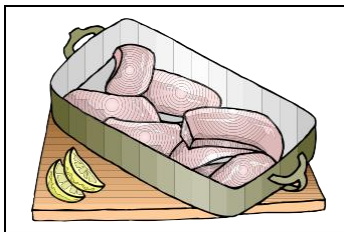
La palabra *intercambio* se refiere al hecho de que cada elemento de una lista en particular puede intercambiarse, o cambiarse, con cualquier otro alimento de la misma lista. Un intercambio se puede explicar como una sustitución, elección o servicio.

Con el Sistema de Intercambio, hay listas de alimentos que se encuentran en libros publicados por la American Diabetes Association y la American Dietetic Association. Cada lista es un grupo de alimentos medidos o pesados que tienen aproximadamente el mismo valor nutricional.

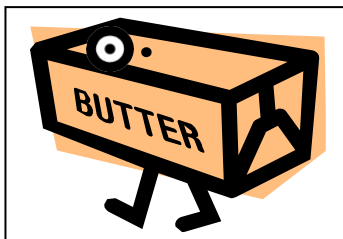
El sistema de intercambio clasifica los alimentos en tres grupos principales: carbohidratos, carne y sustitutos de la carne, y grasas.



1. El grupo de carbohidratos contiene las listas de almidón, fruta, leche, dulces y postres (otros carbohidratos) y verduras. Los alimentos de las listas de almidón, fruta, leche y dulces se pueden intercambiar en el plan de comidas.



2. El Grupo de carne y sustituto de carne contiene fuentes alimenticias de proteínas y grasas. El grupo se divide en cuatro listas: Carnes muy magras, Carnes magras, Carnes medianas y Carnes altas en grasa, lo que permite al usuario ver de un vistazo qué carnes son bajas en grasa y qué carnes son altas en grasa.



3. El grupo de grasas contiene tres listas: grasas monoinsaturadas, grasas poliinsaturadas y grasas saturadas. Las listas de intercambio también identifican alimentos que contienen una gran cantidad de sodio.

## Reunión 4



## Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa



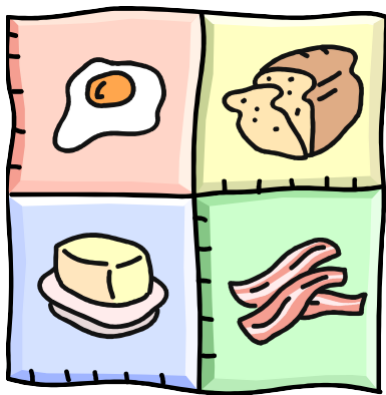
### Visite a un dietista registrado para saber cómo puede usar el Plan de Intercambio

Para usar las listas de intercambio, necesitará un plan de comidas individualizado que muestre el número de intercambios de cada lista para cada comida y para los refrigerios.

La Asociación Americana de diabetes recomienda que, debido a que la nutrición puede ser compleja, un dietista registrado que tenga experiencia con la terapia nutricional sea el miembro del equipo que trabaje con usted para desarrollar sus planes de comidas.

### El índice glucémico

El segundo plan de comidas se llama índice glucémico. Algunas personas que tienen diabetes usan el índice glucémico para elegir alimentos, especialmente carbohidratos. El índice glucémico califica los carbohidratos por la cantidad de azúcar en la sangre después de comerlos.



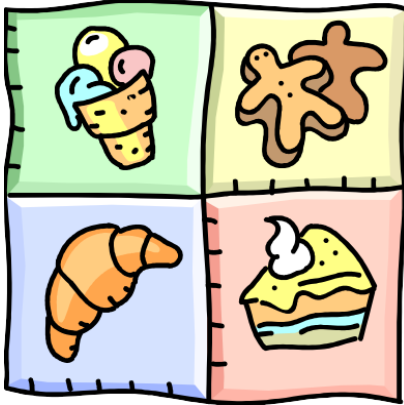
Los alimentos y bebidas se puntúan en una escala de 0 a 100. Los números más bajos significan que la comida o bebida no elevará el azúcar en la sangre tanto como los alimentos o bebidas con un número más alto. Solo los alimentos que tienen carbohidratos en ellos se clasifican.

El objetivo del índice glucémico es ayudarlo a elegir los carbohidratos "correctos" para mantener su glucosa en sangre equilibrada. No es una dieta baja en carbohidratos o baja en grasas, y no requiere que cuente calorías o coma porciones más pequeñas.

## Reunión 4



## Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa



Los carbohidratos como los dulces, el azúcar, el pastel y las galletas tienen un alto índice glucémico. Estos alimentos pueden causar un aumento rápido en el azúcar en la sangre. Esto no es bueno para el equilibrio de la glucosa.

Los alimentos integrales tendrán un índice glucémico más bajo porque no elevarán su nivel de azúcar en la sangre tanto como los alimentos con un índice glucémico alto.

Los alimentos con un índice glucémico bajo se digerirán más lentamente y elevarán el azúcar en la sangre de una manera más regulada y gradual. Esto es mejor para el equilibrio de glucosa.

Para una dieta de índice glucémico, sugerimos:

- ❖ Concéntrese en los cereales para el desayuno como avena, cebada y salvado.
- ❖ Coma panes con granos enteros, harina molida a la piedra o masa madre.
- ❖ Coma menos papas, pasta, arroz y fideos.
- ❖ Coma muchas frutas y verduras.



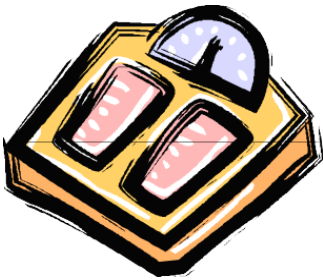
Hay listas en Internet y libros que muestran las clasificaciones de muchos alimentos, pero es posible que algunos alimentos y bebidas no estén en la lista.

## Reunión 4



## Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa

### Preocupaciones con el Plan de Índice Glucémico



Es importante saber que el índice glucémico no clasifica los alimentos de acuerdo con lo saludables que son. Por ejemplo, tanto las papas fritas como el helado tienen un índice glucémico más bajo que las papas al horno, a pesar de que las papas al horno se consideran más saludables.

Entonces, mientras que los alimentos de índice glucémico más bajo pueden ayudar con el equilibrio del azúcar en la sangre, elegirlos sin pensar en la grasa y las calorías podría conducir a otros problemas de salud, como el colesterol alto y el aumento de peso.

Hay algunas otras cosas en las que pensar si elige el plan de índice glucémico.

1) Dado que esta dieta no requiere que coma porciones más pequeñas, podría terminar comiendo más calorías, ya sea que el índice glucémico sea alto o bajo. Comer más calorías puede conducir al aumento de peso que mantendrá la glucosa fuera del balance.

2) Finalmente, puede ser difícil seguir una dieta de índice glucémico por su cuenta. Por un lado, la mayoría de los alimentos no están clasificados por índice glucémico. Los alimentos envasados generalmente no enumeran su rango en la etiqueta, y puede ser difícil estimar lo que podría ser.

Si está interesado en el índice glucémico para planificar sus comidas, primero debe hablar con un dietista registrado para ver cómo puede ayudarlo con su objetivo de equilibrio de glucosa.

## Reunión 4



## Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa

### ¿Qué es el conteo de carbohidratos?

### Los alimentos que tienen carbohidratos son...



Ahora hablemos del Plan de Alimentos para Contar Carbohidratos.

Como dijimos antes, los alimentos que contienen carbohidratos elevan la glucosa. Al realizar un seguimiento de la cantidad de carbohidratos que come y establecer un límite para la cantidad máxima que debe comer, puede mantener los niveles de glucosa dentro del objetivo.

Los alimentos que contienen carbohidratos son:

- alimentos con almidón como pan, cereales, arroz y galletas saladas
- fruta y jugo
- leche y yogur
- frijoles secos como frijoles pintos y productos de soya como hamburguesas vegetarianas
- verduras con almidón como las papas y el maíz
- Dulces y bocadillos como refrescos, jugos, pasteles, galletas, dulces y papas fritas
- cerveza, vino y algunos licores fuertes

Las verduras sin almidón, como el brócoli, los pimientos y el calabacín tienen un poco de carbohidratos, pero en general son muy bajas.



## Reunión 4

## Planifique las comidas

### ¿Cuántos carbohidratos debo comer?

En las etiquetas de los alimentos nutricionales verá la cantidad de carbohidratos enumerados en gramos. Los gramos son una unidad de peso como libras u onzas. Una porción de carbohidratos equivale a 15 gramos. Por ejemplo, 6 galletas saladas equivaldrían a una porción de carbohidratos porque la etiqueta de los alimentos indique que hay 15 gramos de carbohidratos en 6 galletas.

<b>Información nutricional</b>
<b>Tamaño de la porción: 6 galletas saladas</b>
<b>Carbohidratos totales: 15g</b>



### ¿Debo prestar atención a los tamaños de las porciones de carbohidratos?

El número recomendado de porciones de carbohidratos se basa en su peso, nivel de actividad, medicamentos para la diabetes y objetivos para sus niveles de glucosa en la sangre. Un miembro de su equipo de atención médica, como un dietista, puede trabajar con usted para hacer un plan personalizado.

Para muchas personas, 3 o 4 porciones de alimentos con carbohidratos en cada comida, y 1 o 2 porciones para bocadillos funciona bien. Esto equivale a aproximadamente 45 a 60 gramos de carbohidratos en una comida, y de 15 a 30 para bocadillos.

Debe prestar atención a la cantidad de carbohidratos que come porque puede hacer una gran diferencia en el equilibrio de glucosa en la sangre. Si usted come más carbohidratos de lo habitual, es probable que su nivel de azúcar en la sangre sea más alto de lo habitual durante varias horas después.

Ahora vamos a contar algunos carbohidratos usando las etiquetas de los alimentos.

## Carbohidratos en la etiqueta de un alimento

- Busque el tamaño de la porción en la parte superior de la etiqueta.
- Busque "Carbohidratos totales" en el medio de la etiqueta, contiene una "g" para gramos a la derecha del número.

<b>Información nutricional</b>	
Tamaño de la porción 1/2 taza Porciones por envase 8	
	% Valor diario *
CANTIDAD POR PORCIÓN	PREPARADO
<b>Calorías</b>	160
Calorías de la grasa	70
<b>Grasa Total</b> 1g	10%
Grasas Saturadas 0,5 g	10%
Grasas Trans-0,5 g	
<b>Colesterol</b> 0mg	1%
<b>Sodio</b> 370mg	18%
<b>Potasio</b> 310mg	11%
<b>Carbohidrato</b> Total 15g	7%
Fibra Dietética 1g	6%
Azúcares 1g	
<b>Proteína</b> 2g	
Vitamina Un	6%
Calcio	6%
Hierro	2%
Riboflavina	4%
Niacina	4%

\*Los valores porcentuales diarios se basan en

1. ¿Cuál es el tamaño de la porción?

\_\_\_\_\_

2. ¿Cuántos gramos de carbohidratos hay en cada porción? \_\_\_\_\_

3. Si comes 2 porciones (1 taza) obtendrás \_\_\_\_\_ gramos de carbohidratos.

- Respuestas:
1. 1/2 taza
  2. 15 gramos
  3. 30 gramos

**También puede usar su plato para controlar los carbohidratos.  
Para su almuerzo y cena puede dividir su plato en 3 partes.**

### **ALIMENTOS BAJOS EN CARBOHIDRATOS**

Alcachofa, Corazones  
de alcachofa  
Espárrago  
Frijoles, remolacha verde o  
amarilla, hervidos  
Brócoli Col  
Pepino  
Berenjena  
Verduras (nabo, espinacas)  
Lechuga  
Puerros  
Champiñones  
Oca,  
cebolla  
hervida  
Espinacas  
Calabaza  
Tomate  
Calabacín  
Dieta o bebidas sin azúcar

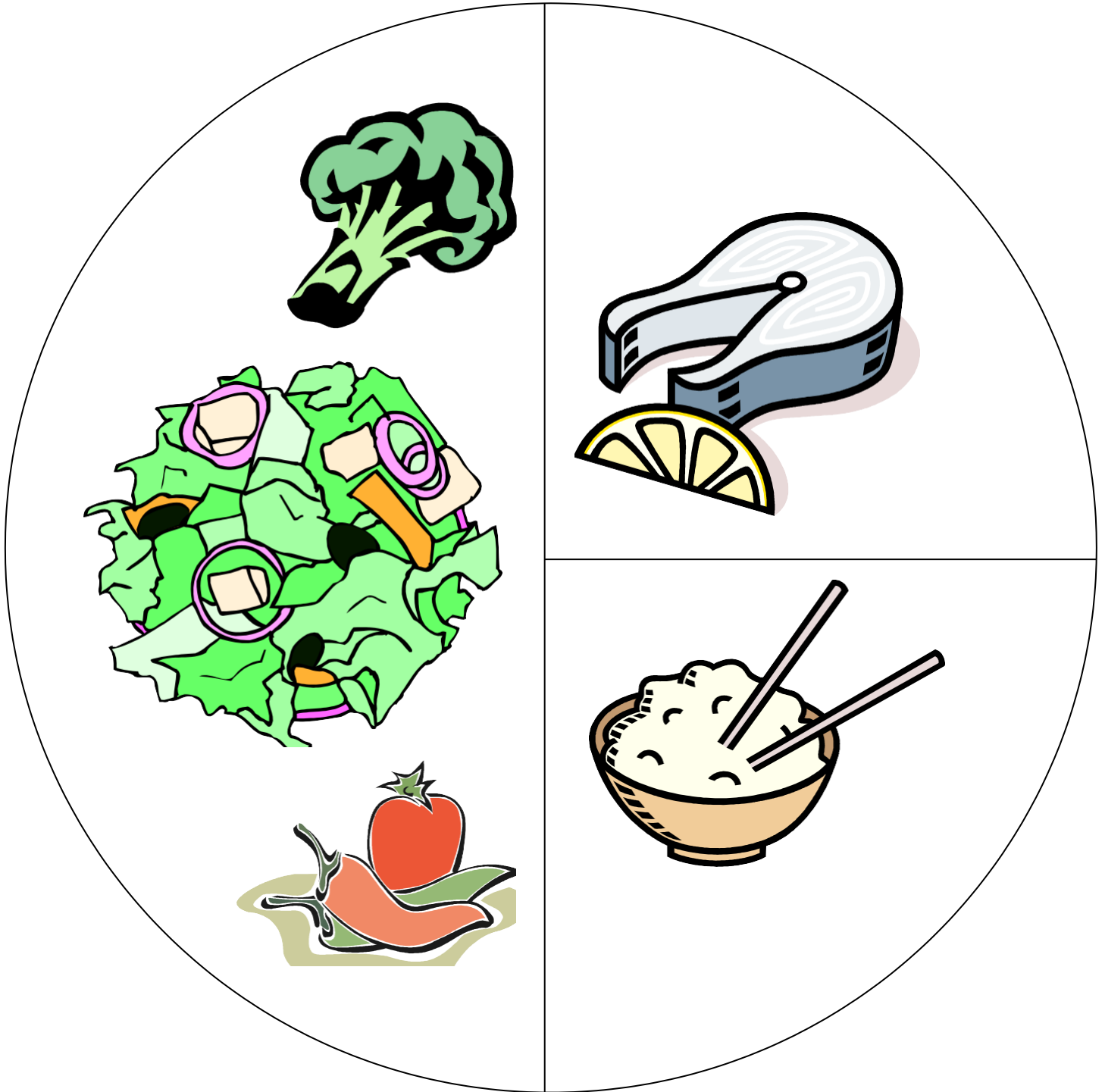
### **ALIMENTOS PROTEICOS**

Carne magra, cordero,  
cerdo Pollo, pavo  
Pescado, atún, mariscos  
Huevos y sustituto del  
huevo Queso bajo en  
grasa o sin grasa  
Requesón  
Mantequilla de  
maní Tofu

### **ALIMENTOS MÁS ALTOS EN CARBOHIDRATOS**

1 taza pequeña de arroz  
1 taza pequeña de frijoles  
(pinto o blanco)  
1 taza pequeña de  
maíz  
1 taza pequeña de  
guisantes  
1 taza pequeña de  
fideos  
5 galletas saladas  
1 pieza de pan o rollo  
1 taza de leche

Aquí hay un ejemplo de una comida balanceada de carbohidratos.



## Reunión 4



## Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa



Recuerde que encontrar la cantidad correcta de carbohidratos depende de muchas cosas, incluyendo qué tan activo es y qué medicamentos toma.



Casi cualquier dieta que le ayude a perder peso puede ayudar con el equilibrio de glucosa porque su cuerpo es capaz de utilizar los alimentos que come. Los tres planes de los que hablamos hoy proporcionan estrategias para controlar sus carbohidratos y equilibrar el azúcar en la sangre y también pueden ayudar con la pérdida de peso.



Un dietista registrado realizar una dieta basada en sus objetivos de salud, gustos y estilo de vida. Pídale a su médico que lo derive a un dietista registrado. O, para encontrar un dietista cerca de usted, llame al Centro Nacional de Nutrición y Dietética de la Asociación Dietética Americana al número gratuito 1-800-877-1600 o consulte [www.eatright.org](http://www.eatright.org) y haga clic en "Encuentre un profesional de la nutrición".

## Reunión 4



## Plan Meals para el equilibrio de la glucosa



### ¡Repasemos!

Estas son algunas de las cosas importantes que debe recordar de la reunión de hoy:

- Los tres principales planes alimentarios para el equilibrio de la glucosa son:
  - 1) El plan de comidas de intercambio
  - 2) El Plan de Índice Glucémico
  - 3) El Plan de Conteo de Carbohidratos
  
- El plan de contar carbohidratos puede ser el más fácil de hacer porque puede leer las etiquetas de los alimentos para controlar la cantidad de carbohidratos que come.
- Hable con un dietista registrado sobre un plan que sea mejor para usted.
- Es importante controlar su nivel de azúcar en la sangre para ver cómo los diferentes alimentos afectan el equilibrio de la glucosa.
- Cualquiera de los planes puede ayudarlo a elegir carbohidratos para mantener la glucosa en equilibrio.

Hemos cubierto mucha información sobre los planes de comidas para el equilibrio de glucosa. Saber cómo elegir tus carbohidratos te ayudará a alcanzar tu objetivo de equilibrio de glucosa.



## Reunión 4

## Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa

**¡Establecer**

**una meta!**



Tómese unos minutos ahora para escribir una meta en la que planea trabajar esta semana para planificar las comidas para el equilibrio de la glucosa. Recuerde todo lo que hemos hablado hoy.

---



---



---

**3 preguntas**

En la página siguiente hay 3 preguntas. Necesitamos sus comentarios para poder satisfacer mejor sus necesidades. Por favor, tómese unos minutos para responder a las 3 preguntas.

**¡Gracias!**

Gracias y nos vemos la próxima vez cuando hablemos de Actividad Física y Equilibrio de Glucosa. Asegúrese de tener su cuaderno con usted.





## Reunión 5

**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

### Bienvenido



¡Estamos muy contentos de verlos de nuevo! Hoy vamos a hablar de la actividad física y el equilibrio de glucosa. Antes de comenzar con la reunión de hoy, tomemos unos minutos para revisar los puntos claves de las primeras cuatro reuniones.

Reunión 1, **El equilibrio de la glucosa hace la diferencia**, dijimos que, para obtener y mantener su glucosa en equilibrio, es importante:

- ✓ Conocer sus números de glucosa,
- ✓ Saber qué los hace subir y bajar,
- ✓ Medir la glucosa a menudo, con un objetivo de 80 a 130 antes de comer, e inferior a 180 dos horas después de comer, y
- ✓ Obtener una A1C inferior a 7.

Reunión 2, **Medicina y Equilibrio de Glucosa:**



- ✓ Los medicamentos para la diabetes son una parte importante de un plan de tratamiento de la diabetes, y
- ✓ Los medicamentos para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y actividad física para reducir el azúcar en la sangre.

## Reunión 5



**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**



### Reunión 3, **Balance de alimentos y glucosa:**

- ✓ Desarrolle una rutina para comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días.
- ✓ Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y verduras.
- ✓ Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos.
- ✓ ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!



### Reunión 4, **Planificar comidas para el equilibrio de la glucosa:**

- ✓ Los tres principales planes alimentarios para el equilibrio de la glucosa son:
  - 1) El plan de comidas de intercambio
  - 2) El Plan de Índice Glucémico
  - 3) El Plan de Conteo de Carbohidratos
- ✓ Contar el plan de carbohidratos puede ser el más fácil de hacer porque puede leer las etiquetas de los alimentos para controlar la cantidad de bs de automóviles que come.

Veamos lo que el tío Luis y a Carlos están haciendo para moverse mas y sentarse menos.

Es sábado por la mañana y tío Luis y tía Lily acabaron de terminar el desayuno. Tía ha invitado a Carlos a ir con ellos al lago cerca de su casa. A veces le cuesta sacar al tío Luis de la casa, a menos que sea para pescar. Tía sabe que tío necesita hacer más ejercicio para mantener su peso bajo control y su nivel de glucosa más bajo. Escuchemos cómo va su caminata.

"¡Hola tía y tío!" Carlos dijo al entrar. Carlos llevaba sus pantalones cortos de baño, una camiseta y sostenía su pelota de fútbol. Tía se acercó y le dio un gran abrazo y le preguntó: "¿Estás listo para ir al lago?" "Sí, y traje la pelota de fútbol así el tío y yo podemos practicar algunos pases", dijo Carlos.



Tío salió a la sala de estar con sus pantalones cortos, camiseta y un gran sombrero de paja. Carlos se rió un poco de lo grande que era el sombrero, pero no molestó a tío.

"Tía, ¿estás lista para salir?", preguntó tío. "Sí, salgamos de una vez por todas para que podamos conseguir un buen lugar de estacionamiento", respondió tía.

Los tres se subieron al camión y se dirigieron al lago. ¡Fue otro hermoso día! Todavía había mucho estacionamiento y playa abierta para colocar sus sillas. Carlos corrió al agua y saltó. Tío Luis and tía Lily instalaron la sombrilla y las sillas.

Carlos regresó corriendo del agua y sacó su pelota de fútbol del camión. "Tío, ven a patear la pelota conmigo", gritó Carlos. "¿Por qué no patean la pelota por la playa mientras vamos caminando?" tía sugirió. "Buena idea, tía", dijo Carlos. Tío se puso las zapatillas y se encontró con Carlos en la arena.



Pasaron la pelota de un lado a otro mientras todos caminaban. Todavía era temprano, así que aún no hacía demasiado calor, pero tía trajo un poco de agua para tomar a lo largo de la caminata.

Caminaron durante unos 20 minutos y luego se dieron la vuelta y regresaron. Tío sudaba un poco y respiraba con dificultad después de jugar con Carlos. Cuando regresaron a su lugar en la playa, tío se metió en el agua para refrescarse.



Cuando regresó, tía tenía un bocadillo esperándolo. "¿Cómo te sientes?", preguntó tía Lily. "¡Me siento genial! El paseo y patear la pelota con Carlos fue divertido. Tal vez podamos venir aquí cada dos días e ir a caminar", respondió tío.

"Carlos ¿quiere hacer este paseo cada dos días con nosotros?" preguntó tía. Carlos dijo: "¡Claro! Y puedo practicar patear y pasar la pelota de fútbol mientras caminamos. ¡Será bueno para todos nosotros!"



## Reunión 5

**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

**¡La actividad  
física es ideal  
para todos!**

¿Sabías que una persona puede prevenir o retrasar la diabetes al estar físicamente activa? Y las personas con diabetes pueden prevenir complicaciones, como problemas cardíacos, con actividad física regular. ¡La actividad física diaria es la base de una vida saludable para todos!



**¿Qué es la  
actividad física?**



Sabemos que probablemente te han dicho que seas más activo físicamente, pero algunas personas no saben exactamente lo que eso significa. Tomemos unos minutos y hablemos de lo que es la actividad física.

La actividad física es el movimiento regular de su cuerpo. Para estar físicamente activo, debe permanecer activo durante al menos 10 minutos a la vez. Es mejor si puede hacer esto al menos 3 veces por semana. Un objetivo para trabajar es aumentar el tiempo que está físicamente activo de 20 a 60 minutos la mayoría de los días de la semana.



## Reunión 5

**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

**¿Qué**

**significa  
ser  
físicamente  
activo?**

Ser físicamente activo significa:

- Ejercitarse al menos 10 minutos al día a la vez (aumentando hasta 30 minutos a la vez)
- Hacerlo al menos 3-4 veces por semana
- Hacerlo para que su corazón lata más rápido
- Sude un poco
- Respire más rápido de lo habitual
- Sienta que está trabajando mas
- Debería ser bastante fácil hablar con alguien mientras se ejercita, y
- ¡DIVIERTASE!

Al comenzar a estar activo, es mejor elegir algo que le guste hacer y que no cueste demasiado dinero. Caminar es una buena actividad para empezar, y es algo que puede hacer donde vive, o en un gimnasio o en una pista de la escuela. ¡Puede caminar a cualquier lugar donde se sienta seguro y le guste el paisaje!

También hay actividades que puede hacer en su hogar, como subir escaleras, diferentes tipos de actividades de fortalecimiento de piernas y actividad física que hará que su corazón lata un poco más rápido y lo haga sudar un poco.

**¿Qué tipo  
de actividad  
puedo  
hacer?**





## Reunión 5

**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

### Ideas para actividad física.



¡La actividad física puede ser cualquier cosa que le guste hacer! ¡Solo siga moviéndose durante al menos 10 minutos 3 veces por semana!

Elija cualquier actividad que le guste hacer. Lo más importante es que le guste y lo siga haciendo. Aquí hay algunas actividades para que su corazón lata rápido:

Bailar Aeróbicos  
Jardinería  
Natación  
Tareas  
domésticas  
Lavar un coche  
Subir escaleras



¿Se le ocurre algo más? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Reunión 5

**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

**¿Cómo funciona  
la actividad física  
para bajar mi nivel  
de azúcar en la  
sangre?**



**¡Pregunte  
y hable  
con su  
doctor!**

En la reunión 1, aprendimos que cuando una persona tiene diabetes, su cuerpo tiene problemas para usar los alimentos para obtener energía y terminan con demasiada azúcar en la sangre. Cuando uno está físicamente activo, su cuerpo consume el azúcar en sangre para obtener energía. Entonces, cuando está activo, su nivel de azúcar en la sangre disminuye.

Una vez que comience a estar activo y esté físicamente activo regularmente, su cuerpo puede consumir calorías incluso cuando está sentado y quieto. ¡Excelente! Por lo tanto, ser físicamente activo puede reducir su nivel de azúcar en la sangre y ayudarlo a mantener su peso igual o perder peso.

¿Puede pensar en algunos otros beneficios de la actividad física?

Debido a que la actividad física reduce su nivel de azúcar en la sangre, es posible que necesite menos medicamentos. Lleve un registro del nivel de azúcar en la sangre y pregúntele a su proveedor de atención médica sobre cualquier cambio en los medicamentos.

¡Ser físicamente activo hace que todo sobre la diabetes sea un poco más fácil!

## reunión 5



**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

**¿Cómo puedo  
empezar a estar  
activo?**

**¡Hágalo  
DIVERTIDO!**

**Comience  
lentamente**



Si aún no está activo:

- 1) **Consulte con su médico** para asegurarse de que esté bien que esté físicamente activo.
- 2) Elija algo que le guste hacer y comience lentamente. Si elige algo que le guste, será más que lo siga haciendo.
- 3) Si no ha estado activo durante años, ¡no comience con una caminata de 3 millas! Para el principiante, la actividad puede ser ligera. Intente hacer más actividades como trabajar en el jardín, planchar, cocinar o tocar un instrumento musical.
- 4) El siguiente nivel son las actividades como caminar lentamente. Intente caminar 10 minutos a la vez todos los días para comenzar. Agregue 10 minutos más cada semana hasta que camine de 30 a 45 minutos cada vez. Recuerde que sudar un poco y hacer que su corazón lata un poco más rápido es bueno.
- 5) El siguiente nivel es la actividad moderada, como caminar una milla en 15 minutos, desmalezar y arar un jardín durante 30-40 minutos, andar en bicicleta durante 30-40 minutos y bailar durante 30 minutos.
- 6) Algunos ejemplos de actividad vigorosa incluyen caminar rápido, correr, andar en bicicleta, cavar pozos o nadar rápido.



## Reunión 5

**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

**¡Establezca  
metas y  
planifique para  
tener éxito!**

Establezca metas pequeñas y realistas para usted, ¡y planifique tener éxito! Por ejemplo, establezca la meta de caminar dos veces esta semana. Incluso si camina dos veces durante 5 minutos cada vez, habrá alcanzado su objetivo. La próxima semana, puede intentar caminar dos veces durante 10 minutos cada vez. Es posible que desee mantener un registro de su progreso en un calendario o libro de registro.

**¡Haga que la  
actividad física  
sea parte de su  
día!**



También puede agregar actividad física a su día. ¡La actividad física que es parte de su rutina normal también puede sumar grandes beneficios para la salud! Por ejemplo, tome las escaleras en lugar del ascensor, estacione el automóvil en un espacio de estacionamiento más lejano y camine hacia y desde los edificios, o levántese y muévase cuando hable con alguien por teléfono. Busque maneras de hacer que cualquiera de sus recados diarios sea más activo.

¿Puede pensar en otras formas de agregar actividad física a su día?



**¿Qué pasa si  
ya está activo?**

¡Felicidades! Si ya está activo 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana, ¡siga así! Aumentar su actividad física a 45 o 60 minutos la mayoría de los días de la semana realmente mejorará su estado físico y cómo se siente. Así que siéntase libre de acelerar el ritmo y estar activo un poco más.

## Reunión 5



## ¡Moverse más, sentarse menos!

### Consejos de actividad



1. Recuerde que cuando está activo pierde humedad al sudar. Debe reemplazar los líquidos de su cuerpo bebiendo de 6 a 8 vasos de agua al día.

Debe beber más si el clima es cálido y húmedo, especialmente si está al aire libre. Trate de beber un poco cada 15 a 30 minutos en climas cálidos y húmedos. El agua pura es la mejor bebida para mantener su cuerpo funcionando.

2. Comer un alimento rico en carbohidratos dentro de las dos horas de actividad física le ayudará a desempeñarse mejor. Medio bagel, galletas saladas, un puñado de pretzels, una pieza de fruta o una taza de yogur bajo en grasa es suficiente. Dele a su cuerpo unos 30 minutos para digerir los alimentos antes de estar activo.
3. Precaliente durante unos cinco minutos al comienzo de cada actividad con una versión más lenta y suave de la actividad que planea hacer.
4. Después de la actividad física, refrésquese caminando o haga estiramientos lentos durante 5 a 10 minutos.



## Reunión 5

**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**



**¡Escuche a  
su cuerpo!**



5. Use ropa ligera y holgada para que pueda sudar libremente, ya que eso le ayuda a refrescarse.
6. Elija zapatos adecuados para su actividad. Por ejemplo, usar zapatos para correr para hacer aeróbicos puede causar una lesión.
7. Durante el ejercicio, esté atento a los síntomas de bajo nivel de azúcar en la sangre. Si está planeando un entrenamiento largo, controle su nivel de azúcar en la sangre cada 30 minutos durante el ejercicio, especialmente si está probando una nueva actividad o aumentando la intensidad o la duración de su entrenamiento.

Si tiene alguno de los siguientes signos, suspenda su actividad de inmediato y consulte a su médico antes de comenzar de nuevo:

- Dolor o presión en el pecho, el estómago, el cuello, la mandíbula o los brazos
- Dificultad para respirar o un pulso inusual
- Mareos, náuseas o vómitos
- Si se siente tembloroso, nervioso, confundido
- Cansancio extremo



## Reunión 5

**¡Moverse  
más,  
sentarse  
menos!**

**Como  
comenzar  
con su  
actividad  
física.**



¡Una clave para mantenerse activo es hacerlo **DIVERTIDO!**  
¡Averigüemos qué hace que una actividad sea divertida para!

1. Haga una lista de algunas formas de estar físicamente activo que le hayan gustado en el pasado: \_\_\_\_\_

---

2. En las listas a continuación y en la página siguiente, verifique todas las cosas que le facilitarían la actividad física:

**Me gusta estar activo:**

- Por la mañana.
- Durante el día
- Por la noche
- A cualquier hora del día
- Dentro
- Al aire libre
- Con música
- Solo
- En equipos
- En grupos de amigos

## Reunión 5



**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Competir contra mí mismo     | <input type="checkbox"/> Cosas realmente rápidas |
| <input type="checkbox"/> Competir contra otra persona | <input type="checkbox"/> Cosas demasiado rápidas |
| <input type="checkbox"/> Compite contra un equipo     | <input type="checkbox"/> Cosas difíciles         |
| <input type="checkbox"/> No competir en absoluto      | <input type="checkbox"/> Cosas no tan fáciles    |

- Haga una lista de algunas actividades que le gustaría probar.
- Luego mire las cosas que verifico en las listas anteriores.
- Junto a la actividad que le gustaría probar, escriba las razones que lo hacen fácil en el cuadro al lado.

<b>Actividad que me gustaría probar:</b>	<b>Razones que lo hacen fácil</b>
<i>Ejemplo:</i> Natación	En interiores, en cualquier momento del día, solo, fácil

(Adaptado de Building Your Activity Pyramid, Institute for Research and Education HealthSystem Minnesota, 1996.)



## Reunión 5

**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

### Recompensarse a sí mismo.



Las recompensas son una buena manera de mantenernos en marcha. La actividad física tiene muchas recompensas, como reducir el azúcar en la sangre (glucosa), la presión arterial, el estrés y puede hacerte más fuerte. Puede ser útil recompensarnos cuando alcanzamos una meta.

¿Qué tipo de recompensa te darías a ti mismo por alcanzar tu objetivo de ejercicio? \_\_\_\_\_

Al elegir una recompensa, no piense solo en comida. Aquí le damos algunas ideas:

- Leer
- Ir a bailar
- Llamar a un amigo
- Ir al cine
- Tocar un instrumento
- Trabajar en un pasatiempo
- Probar un peinado nuevo
- Salir de compras o a ver vidrieras
- Ir a la biblioteca
- Ver un programa de television
- Buscar una planta nueva o flores frescas
- Pasar tiempo con un amigo o un familiar

**¡Ponga 10 centavos en una alcancía por cada 10 minutos de ejercicio que haga!**

## Reunión 5



**¡Moverse  
más,  
sentarse  
menos!**

**¡La  
actividad  
física es  
buena para  
mi familia y  
amigos!**

Aprendemos de otros. Su familia y amigos aprenden observando lo que hace. ¡Puede ayudar a su familia y amigos a estar activos comenzando con una actividad usted mismo!

Incluya a familiares y amigos en la actividad física:

- ◆ Las familias y amigos que están activos regularmente pueden prevenir o retrasar la diabetes, problemas cardíacos, algunos tipos de cáncer y sentirse mejor.
- ◆ ¡La familia y los amigos pueden hacer que la actividad física sea más divertida!



**Si lo hace por sí  
mismo, ¡también lo  
está haciendo por  
tu familia!**

Algunas personas se sienten egoístas si se toman un tiempo de su día para estar físicamente activos, pero mantenerse saludables al estar activos también ayudará a su familia de muchas maneras. Si se siente bien, ayuda a su familia a sentirse bien también. Pueden cuidarse mucho mejor cuando todos se sienten bien y pasan tiempo de calidad juntos.



## Reunión 5

## Moverse más, sentarse menos.

### ¡Excusas, excusas!



### "No tengo suficiente tiempo"



"Escuche consejos y estará más activo físicamente, pero a veces las cosas se interponen en el camino".

¡No está solo! Todos tenemos excusas:

- Sin tiempo
- Demasiado calor o demasiado frío
- Es demasiado difícil
- Esta demasiado cansado
- No le gusta la actividad física
- Su cónyuge no lo deja ir a caminar

Estas son solo algunas excusas. ¿Alguna le suena familiar?  
¿Qué le impide estar físicamente activo?

Hablemos de una de las excusas más comunes, "No tengo suficiente tiempo". ¿Qué es al menos una cosa que podría hacer para hacer tiempo para que esté físicamente activo?

Aquí hay algunas cosas que puede hacer si tiene el problema de "no tener suficiente tiempo".

1. Tome varias caminatas cortas (10 minutos) durante el almuerzo y los descansos de su trabajo.
2. Apague el televisor durante 30 minutos y manténgase activo.
3. Use las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
4. Haga que un amigo o familiar esté activo con usted.
5. Haga abdominales, estiramientos o camine durante los comerciales en la televisión.



## Reunión 5

## ¡Moverse más, sentarse menos!

**"Estoy  
demasiado  
cansado"**



Qué tal, "Estoy demasiado cansado". ¿Qué es al menos una cosa que podría decirse a usted mismo para ponerse en movimiento? \_\_\_\_\_

Aquí hay algunas cosas que puede hacer si tiene el problema de "Estoy demasiado cansado".

1. Recuérdese a usted mismo que el ejercicio le dará más energía.
2. Planifique una caminata corta de 10 minutos. Una vez que comience, probablemente será fácil seguir adelante.
3. Encienda un poco de música alegre que le guste para ponerse en marcha.
4. Haga que un amigo o familiar esté activo con usted.

Todos tenemos cosas que surgen que se interponen en el camino y pueden hacer que detengamos nuestra actividad física una, dos veces o incluso más.

**¡No se rinda!**



¡No se sienta culpable ni se rinda! Simplemente comience de nuevo lo antes posible y trabaje para volver a lograr su objetivo.

Centre su rutina al pensar en todas las razones por las que decidió mantenerse activo en primer lugar. Puede ser útil tener un amigo o familiar que apoye sus esfuerzos alentándolo y siendo activo con usted.

¡Su motivación es tan fuerte como quiera que sea!

## Reunión 5



**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

### Juego de roles



### ¡Tomás y María salen a caminar!



Hagamos una breve actividad de juego de roles.

María y Tomás han estado casados durante 20 años. Solían ser físicamente activos cuando sus hijos crecían, pero durante los últimos años han estado demasiado ocupados con el trabajo y se han sentido demasiado cansados después de la cena para hacer cualquier cosa menos ver la televisión.

Tomas fue diagnosticado con diabetes hace 5 años y ha estado aumentando de peso. Su nivel de azúcar en la sangre es alto y se ha sentido cansado y deprimido últimamente. Su médico le ha dicho que la actividad física puede ayudar. En este juego de roles, Tomas le pedirá a su esposa que lo ayude a comenzar una rutina de caminata.

**Tomas:** Hola María, es un hermoso día afuera. ¿Por qué no vamos a dar un corto paseo?

**María:** Bueno, iba a preparar la cena ahora, pero tal vez más tarde.

**Tomás:** La cena puede esperar un tiempo. No estoy tan hambriento ahora de todos modos. ¡Vamos, que esta hermoso afuera!

**María:** Bueno, está bien.

## Moverse más, sentarse menos.

### Reunión 5



*Mientras caminan por la calle:*

**Tomás:** Hace buen tiempo. Realmente me gustaría comenzar a caminar después del trabajo, y me gustaría tu compañía. Creo que realmente nos ayudaría a los dos, y estaríamos haciendo algo juntos.

**María:** Bueno, prefiero caminar por la mañana porque esta más fresco.

**Tomás:** ¿Qué tal si caminamos por la mañana el martes y el jueves, y después del trabajo los lunes, miércoles y viernes?

**María:** Está bien, podemos intentarlo por un tiempo.



¿Ha tenido una experiencia similar cuando le pedido apoyo a un amigo o familiar? ¿Qué pasó?



**Moverse más,  
sentarse  
menos.**

## Reunión 5

**¡Sin  
excusas!**

**¡No se  
rinda!**



Hay muchas excusas que podemos usar para evitar la actividad física. ¡Pero hay tantas maneras de cambiarlas!

Consejos para mantenerse activo:

- ◆ ¡Recuerde que la actividad física diaria es la base de una vida saludable para todos!
- ◆ Manténgase enfocado en su objetivo.
- ◆ Recompénsese cuando haya alcanzado una meta.
- ◆ Haga nuevas metas.
- ◆ Si detiene su actividad física, comience de nuevo lo antes posible.
- ◆ Es posible que los amigos y la familia puedan ayudarlo a alcanzar sus metas.
- ◆ Recuerde las razones por las que es físicamente activo, ¡por su salud física y mental y la salud de su familia!
- ◆ ¡El objetivo es el progreso, no la perfección!



## Reunión 5

**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

### Repasemos



**¡La actividad  
física reduce el  
azúcar en la  
sangre!**

**¡Recompénsese a  
usted mismo!**

Repasemos lo que hemos hablado hoy.

❖ La actividad física saludable significa:

- Hacer ejercicio al menos 10 minutos al día
- Hacerlo al menos 3-4 veces por semana
- Hacer que su corazón lata más rápido y que sude un poco
- Debería ser bastante fácil hablar con alguien mientras está activo, y
- ¡Que sea DIVERTIDO!

❖ La actividad física reduce el azúcar en la sangre ayuda a prevenir o retrasar la diabetes, las complicaciones de la diabetes, los problemas cardíacos, algunos tipos de cáncer y nos ayuda a ser más fuertes. ¡También puede ayudar a nuestro estado de ánimo y reducir el estrés!

❖ ¡Hay muchas maneras de estar físicamente activo! Jardinería, caminar, jugar con niños, trabajar en casa, empujar un cochecito, hacer aeróbicos y bailar.

❖ Planee comenzar a estar activo 10 minutos por vez si no ha estado activo en mucho tiempo. Es mejor si puede hacerlo hasta 30 minutos; luego 60 minutos la mayoría de los días de la semana.

❖ Recompénsese con recompensas no alimentarias.

## Reunion 5



**¡Moverse  
más,  
sentarse  
menos!**



¡Ahora es el momento de establecer su objetivo! Tómese un minuto y piense en una actividad que le interesaría probar. Piense en algunas de las cosas que escribió en las páginas 12 y 13. Si ya está haciendo algo, piense en formas en que podría agregar más minutos o días a la actividad.

¿Qué actividad hará? \_\_\_\_\_

¿Cuántas veces por semana? \_\_\_\_/semana

¿Cuánto tiempo hará esta actividad por vez?  
Cuantos minutos = \_\_\_\_\_

¿Con qué se recompensará cuando alcance su meta? \_\_\_\_\_

---



---

## Reunión 5



**¡Moverse más,  
sentarse  
menos!**

### **3 preguntas**

En la página siguiente hay 3 preguntas. Necesitamos sus comentarios para poder satisfacer mejor sus necesidades. Por favor, tómese unos minutos para responder a las 3 preguntas.

### **¡Gracias!**

¡Gracias por venir! ¡Nos veremos la próxima semana para hablar sobre la diabetes y un corazón sano! No olvide traer tu cuaderno.

