

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Conoceremos el objetivo del programa *Meta → Salud*.
- Conoceremos a las personas que facilitarán el programa.
- Conoceremos a otros/as participantes del grupo.
- Tomaremos acuerdos para la convivencia del grupo.
- Definiremos lo que es “salud”.
- Haremos un autodiagnóstico de nuestra alimentación y actividad física que nos permita establecer metas para adquirir hábitos más saludables.

SESIÓN 1

Introducción a Meta → Salud



Sesiones de *Meta* → *Salud*

Día y hora



1 Introducción a *Meta* → *Salud*



2 ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?



3 Los beneficios de la actividad física



4 ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?



5 Todo lo que necesitas saber acerca de la presión arterial alta, la sal y el sodio



6 Controla tu colesterol, come menos grasas



7 Mantén un peso saludable

Sesiones de *Meta* → *Salud*

Día y hora



8 ¿Nuestra comunidad es saludable?



9 La glucosa y el azúcar



10 Disfruta con tu familia de comidas saludables



11 Come saludable con poco tiempo y dinero



12 Disfruta de la vida con bienestar emocional



13 Repaso y graduación



Fecha y horario de la actividad física

Autodiagnóstico Conoce tu salud

Este cuestionario es un autodiagnóstico que te ayudará a identificar qué metas puedes establecer para hacer cambios saludables en tu estilo de vida durante las 13 sesiones de *Meta → Salud*.

****Antes de empezar el programa, se recomienda que conozcas la siguiente información: peso, estatura, presión arterial, y niveles de glucosa, colesterol y triglicéridos. Esto te ayudará para saber si estás en riesgo de ciertas enfermedades, y para medir cómo vas progresando a lo largo del programa. Tu promotor o promotora te puede ayudar a identificar a dónde puedes acudir para hacerte mediciones y análisis.*

Peso: _____ kg

Estatura: _____ cm

Presión arterial: _____ / _____ mmHg

Colesterol total: _____ mg/dl **LDL:** _____ mg/dl **HDL:** _____ mg/dl

Glucosa: _____ mg/dl

Responde a las siguientes preguntas, discutiendo las respuestas con tu equipo si así lo deseas. Tu equipo te puede ayudar a motivarte para hacer cambios saludables en tu estilo de vida.

1. ¿Cómo consideras que es tu salud física en relación con otras personas de tu edad?

Mala Regular Buena Muy buena Excelente

¿Por qué? _____

2. ¿Cómo consideras que es tu salud mental?

Mala Regular Buena Muy buena Excelente

¿Por qué? _____

3. ¿Tienes a alguien en tu vida a quien le tengas confianza para platicar cualquier cosa o a quien le puedas platicar tus problemas y que te ayude con ellos? ¿Quién o quiénes? _____

4. ¿Cómo calificas tu nivel de estrés?
 Muy alto Alto Regular Bajo No tengo estrés

5. ¿Qué situaciones te generan estrés?

6. ¿Qué haces para divertirte o relajarte?

7. ¿En un día normal, cuántas horas duermes?

8. ¿Cuántas porciones de verdura comes diariamente (una porción es una taza), sin incluir papas?
 Menos de una 1 – 2 porciones 3 – 4 porciones 5 ó más

9. ¿Cuántas porciones de fruta fresca comes diariamente (una porción es una taza)?
 Menos de una 1 – 2 porciones 3 – 4 porciones 5 ó más

10. ¿Cuál consideras que es el obstáculo más grande que tienes para comer más verduras y frutas?

11. ¿Cuántas porciones de agua natural tomas en el día?
 Menos de uno 1 – 3 vasos 4 – 6 vasos 7 ó más

12. ¿Cuántas porciones de refresco tomas en el día (incluye jugos, aguas frescas, bebidas instantáneas, café endulzado y refrescos light)?
 7 ó más 4 – 6 vasos 1 – 3 vasos Menos de uno

13. ¿Aproximadamente cuántas cucharadas soperas de aceite o manteca utilizas para preparar los alimentos en casa?
- 5 ó más 3 – 4 cucharadas 1 – 2 cucharadas Menos de una
14. ¿Qué tipo de aceite o manteca utilizas con más frecuencia?
-
15. ¿En la última semana, cuántas veces comiste alimentos fritos en aceite o manteca (incluyendo frijoles)?
- 5 ó más 3 – 4 veces 1 – 2 veces Menos de una
16. ¿Qué tipo de tortillas consumes con mayor frecuencia?
-
17. ¿Cuántos minutos de actividad física haces diariamente?
- Menos de 10 10 – 30 minutos 30 – 60 minutos Más de 60
18. ¿Cuál consideras que es el obstáculo más grande que tienes para hacer actividad física?
-

¡F I N!

Metas generales que me gustaría lograr

Una vez que hayas contestado todas las preguntas del autodiagnóstico, identifica qué puedes hacer para adquirir hábitos saludables. Esto te ayudará a establecer metas semanales para mejorar tu salud.

Responde a las siguientes preguntas, con base en el autodiagnóstico, para identificar cuáles son tus metas generales.

1. ¿Qué puedo mejorar respecto a mi **salud mental**? ¿Qué es prioritario para mí?

2. ¿Qué puedo mejorar respecto a mi **alimentación**? ¿Qué es prioritario para mí?

3. ¿Qué puedo mejorar respecto a mi **actividad física**? ¿Qué es prioritario para mí?
