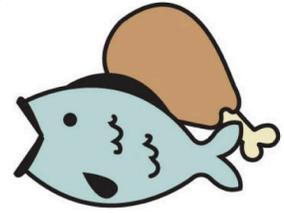


SESIÓN 6

*Controla tu colesterol,
come menos grasas*



IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- Qué es el colesterol.
- Cuáles son los niveles saludables de colesterol.
- Cómo controlar los triglicéridos y el nivel de colesterol sanguíneo.
- Los diferentes tipos de grasas.

OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Conocerán qué es el colesterol y cómo afecta a nuestro cuerpo.
- Aprenderán cuáles son los niveles saludables de colesterol y triglicéridos.
- Aprenderán los pasos que pueden tomar para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Conocerán los diferentes tipos de grasas.
- Aprenderán cómo cocinar con menos grasa.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

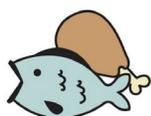
- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta → Salud* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- Varias hojas grandes de rotafolio, un marcador y cinta adhesiva.
- Un modelo de arteria (puedes encontrar las instrucciones al final de esta sesión).
- Varias etiquetas de alimentos.
- Equipo de sonido y música y para bailar.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Repaso de la sesión de la semana anterior.
3. Acerca de esta sesión.



La sesión en acción

1. Información sobre el colesterol en la sangre.
2. Los triglicéridos.
3. El colesterol y las enfermedades del corazón, ¿cómo prevenirlas?
4. Los diferentes tipos de grasa.
5. Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?
6. El colesterol y las grasas en nuestros alimentos.
7. Cómo cocinar con menos grasa.
8. Grupo de actividad física.



Periodo de actividad física



Meta semanal



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida

- **Recibe** cordialmente a los/las participantes que llegan a la sesión y **entregales su gafete** con su nombre.



00:03:00

2. Repaso de la sesión de la semana anterior



Objetivo: Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“La semana pasada hablamos de la sal y el sodio”.



Pregunta:

“¿Quién recuerda por qué debemos disminuir la cantidad de sal y sodio en lo que comemos?”

Respuesta:

Para ayudar a prevenir o para bajar la presión arterial alta.



Pregunta:

“¿Alguno/a de ustedes recuerda las diferentes maneras que existen para reducir la cantidad de sal que comemos?”

Respuesta:

Para reducir la sal y el sodio podemos:

- Leer la etiqueta de los alimentos para elegir aquéllos con menos cantidad de sodio.
- Usar hierbas y especias en lugar de sal para sazonar los alimentos.
- Comer más frutas, verduras y productos derivados de la leche con bajo contenido de grasa entre las comidas en lugar de alimentos salados, como papas fritas o totopos.



Nota: Dales las respuestas correctas si los participantes no las saben o no las recuerdan.



00:08:00

3. Acerca de esta sesión

Menciona:

“Hoy vamos a hablar sobre el nivel alto de colesterol en la sangre como factor de riesgo de las enfermedades del corazón. Aprenderemos qué podemos hacer para controlar nuestro nivel de triglicéridos y colesterol en la sangre. También haremos juntos/as algunas actividades que muestran cuánta grasa tienen algunos alimentos y cómo cocinar con menos grasa”.



00:10:00



La sesión en acción

1. Exposición: Información sobre el colesterol en la sangre



Objetivo: Dar a conocer qué es el colesterol, por qué el cuerpo lo necesita, de dónde proviene, y cuáles son los niveles saludables.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“El colesterol es una sustancia blanda, parecida a la cera. Proviene de dos fuentes: de nuestro cuerpo y de los alimentos que comemos. El cuerpo produce todo el colesterol que necesitamos para estar saludables.

El colesterol que circula en la sangre se llama colesterol sanguíneo y es producido por el hígado. El colesterol que proviene de los alimentos que comemos se llama colesterol alimentario.

Nuestro cuerpo necesita colesterol para producir hormonas, vitamina D y ácidos biliares que ayudan a absorber la grasa. El cuerpo fabrica todo el colesterol que necesita”.



Vayan a la página 75 del Cuaderno de Trabajo:
“La verdad sobre el colesterol”

Menciona:

“Veamos el significado del nivel de colesterol”:

Menos de 200 mg/dL	¡Buenas noticias!
200 a 239 mg/dL	¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar lo que comes, la cantidad de actividad física que haces, y/o bajar de peso.
240 mg/dL o más	¡Peligro! Estás en alto riesgo de tener las arterias bloqueadas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Consulta a tu médico.



Nota: Recuerda que “mg/dL” quiere decir “miligramos por decilitro”.



Vayan a la página 76 de su Cuaderno de Trabajo: “El significado del colesterol HDL y LDL”

Menciona:

“El colesterol circula por la sangre en diferentes tipos de paquetes llamados lipoproteínas (grasa y proteína).

- Las lipoproteínas de baja densidad, o LDL por sus siglas en inglés, transportan el colesterol a los vasos sanguíneos, tapándolos como el sedimento (residuo) en una tubería. Por eso es que al colesterol LDL se le llama generalmente colesterol ‘malo’.
- Las lipoproteínas de alta densidad, o HDL por sus siglas en inglés, ayudan a quitar el colesterol acumulado en las arterias. Por eso es que al colesterol HDL se le llama generalmente colesterol ‘bueno’.

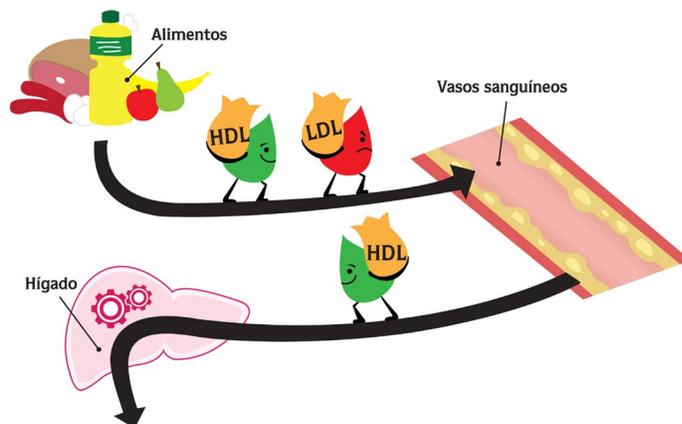


Nota: Si te resulta complicado diferenciar entre el HDL y el LDL, usa esta técnica de memoria: el HDL es el Héroe (bueno) y el LDL es el Ladrón (malo).

Menciona:

“Veámoslo de la siguiente manera:

El LDL (colesterol malo) y el HDL (colesterol bueno) transportan la grasa y el colesterol de los alimentos a los vasos sanguíneos. El LDL acumula la grasa en la arteria y el HDL se encarga de sacarla, llevándola al hígado para que éste la deseche. Si hay un consumo excesivo de alimentos altos en grasa y colesterol, el HDL no puede realizar bien su función”.



Vayan a la página 77 del Cuaderno de Trabajo:
“Los niveles del colesterol HDL y LDL”

Colesterol HDL (bueno): ¡Mantenlo alto!

60 mg/dL o más	¡Buenas noticias!
35 a 59 mg/dL	Entre más alto mejor. Para subir el HDL trata de mantenerte activo y baja de peso si tienes sobrepeso.
Menos de 35 mg/dL	Tienes alto riesgo de tener un ataque al corazón. Para subir el HDL trata de mantenerte activo y pierde peso si tienes sobrepeso.

Colesterol LDL (malo): ¡Mantenlo bajo!

Menos de 130 mg/dL	¡Buenas noticias!
130 a 159 mg/dL	¡Alerta! Este nivel necesita atención. Es tiempo de cambiar tu alimentación, tu actividad y/o tu peso. Si tienes dos o más factores de riesgo, visita a tu médico para que te ayude a bajar el LDL.
160 mg/dL o más	¡Peligro! Tienes alto riesgo de tener las arterias del corazón bloqueadas, lo que puede resultar en un ataque al corazón. Visita a tu médico.



00:20:00

2. Exposición: Los triglicéridos



Objetivo: Dar a conocer qué son los triglicéridos, cuál es su función en el cuerpo, y cuáles son los niveles saludables.

Tiempo: 5 minutos.



Vayan a la página 78 del Cuaderno de Trabajo:
“Los triglicéridos”

Menciona:

“Muchas veces cuando el médico hace una prueba de sangre para medir el colesterol (esa prueba se llama ‘perfil de lípidos’), también mide los triglicéridos sanguíneos.

Los triglicéridos son la forma de grasa más común en el cuerpo. No son lo mismo que el colesterol, pero son parecidos porque ambos son tipos de grasa.

El cuerpo convierte la comida en energía. Lo que no se usa inmediatamente se convierte en triglicéridos. La sangre transporta los triglicéridos a las células para su almacenamiento. Entre comidas las hormonas controlan la liberación de los triglicéridos de las células para mantener el nivel de energía en el cuerpo.

Los niveles de triglicéridos sanguíneos altos están relacionados con enfermedades del corazón. Las personas con diabetes muchas veces tienen el nivel de triglicéridos alto a consecuencia de esa enfermedad.

Estado	Nivel de triglicéridos
Normal	Menos de 150 mg/dL
Medio alto	150 a 199 mg/dL
Alto	200 a 999 mg/dL
Muy alto	1000 mg/dL o más

Para disminuir los triglicéridos, puedes hacer lo siguiente:

- Comer granos y harinas integrales y evitar las harinas refinadas (las que normalmente son blancas).
- Disminuir el consumo de azúcar.
- Disminuir el consumo de grasas, sobre todo grasas saturadas.
- Bajar de peso si tienes sobrepeso.
- Hacer actividad física todos los días”.



00:25:00

3. Exposición: El colesterol y las enfermedades del corazón, ¿cómo prevenirlas?



Objetivo: Conocer el efecto que tienen los altos niveles de colesterol y compartir la manera de reducirlo.

Tiempo: 5 minutos.



Nota: Usa el modelo de arteria (ve las instrucciones para su elaboración al final de esta sesión) para mostrar de qué manera el colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias, retrasar y obstruir el paso de la sangre. Pásalo entre los participantes para que vean de cerca de qué manera el colesterol puede obstruir una arteria.

Menciona mientras muestras la arteria:

“Cuando el colesterol LDL (‘malo’) es demasiado alto, el colesterol puede quedar atrapado en las paredes de las arterias, endureciéndolas. La apertura de las arterias puede quedar más estrecha y obstruida. La arteria bloqueada puede resultar en un ataque al corazón o un derrame cerebral.

Si una persona tiene un nivel demasiado alto de colesterol en la sangre, es más probable que tenga enfermedades del corazón como la insuficiencia cardíaca, sufra derrames cerebrales o desarrolle otros problemas de salud.

Se recomienda hacerse un perfil de lípidos para medir los niveles de colesterol y triglicéridos cada cinco años a partir de los 35 años de edad en personas que no tienen factores de riesgo. Las personas que sí tienen factores de riesgo deberán seguir las instrucciones de su médico”.

Menciona:

“Varias cosas afectan el nivel de colesterol en la sangre de una persona. Algunas no

pueden cambiarse, como la edad, si se es hombre o mujer, o si tenemos familiares con colesterol alto en la sangre. Pero algunas de esas cosas sí podemos cambiar, como los tipos de alimentos que comemos, la actividad física que hacemos y el peso que tenemos. A esto nos referimos cuando hablamos de factores de riesgo”.



**Vayan a la página 79 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo prevenir el colesterol en la sangre”**

Menciona:

“Los alimentos con alto contenido de colesterol también pueden elevar el colesterol en la sangre y aumentar el riesgo de enfermedades del corazón. El colesterol alimentario se encuentra en los alimentos provenientes de animales. Los siguientes son algunos alimentos con más alto contenido de colesterol:

- Las yemas de huevo.
- Los órganos de los animales, como el hígado, riñones, sesos, tripas, corazón y lengua”.

Menciona:

“Los alimentos provenientes de las plantas no contienen colesterol, como: frutas, arroz, frijoles, verduras, granos y cereales. Sin embargo, los alimentos derivados de las plantas que se preparan con un producto animal (por ejemplo, las tortillas de harina o los frijoles que se guisan con manteca) sí tienen colesterol”.

Menciona:

“Lo siguiente puede ayudar a prevenir o bajar el colesterol alto en la sangre:

- Tener una alimentación saludable a base de verduras, frutas, cereales integrales y carnes bajas en grasa.
- Estar activo/a todos los días por lo menos 30 minutos.
- Mantener un peso saludable de acuerdo a tu edad y estatura”.



00:30:00

4. Exposición: Los diferentes tipos de grasas



Objetivo: Dar información detallada acerca de los diferentes tipos de grasa y cuáles son mejores para la salud.

Tiempo: 10 minutos.



Vayan a la página 80 del Cuaderno de Trabajo: “¿Qué es la grasa?”

Menciona:

“Vamos a hablar sobre los diferentes tipos de grasa en los alimentos y cómo afectan la salud de nuestro corazón.

Aunque el exceso en el consumo de grasa es dañino para nuestro cuerpo, necesitamos la grasa para:

- Producir hormonas.
- Almacenar y dar energía.
- Promover una piel y cabello sano.
- Ayudar a transportar las vitaminas A, D, E y K a todo nuestro cuerpo.

Los alimentos contienen diferentes tipos de grasa: grasa saturada y grasa insaturada. Todos los alimentos tienen alguna combinación de estos tipos de grasa. La grasa total que se encuentra en los alimentos es la suma de la grasa saturada y la grasa insaturada”.



Nota: En una hoja de rotafolio dibuja un cuadro sinóptico donde expliques la manera en que se dividen las grasas. Ejemplo:



Menciona:

Grasas saturadas

“Este tipo de grasa aumenta el colesterol LDL, es decir, el colesterol malo, y se encuentran en alimentos que vienen de animales y que tienen un alto nivel de grasa como las carnes, productos lácteos (sobre todo en el queso y la leche), mantequilla, sebo, manteca de cerdo, el chocolate y algunos alimentos preparados. Hay tres aceites que también tienen alto contenido de grasa saturada: el aceite de palma, el aceite de semilla de palma y el aceite de coco. Generalmente se encuentran en productos de pastelería que se compran en los supermercados (como galletas y pasteles).

Grasas insaturadas

- “Las grasas *monoinsaturadas* son ácidos grasos que recubren las arterias y son de las más saludables. Ayudan a prevenir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y son recomendadas para el tratamiento nutricional de pacientes con cáncer de mama. Se encuentran en el aceite de oliva y el aceite de canola, aportando beneficios en la función cardíaca, así como el aceite de maní, y también en el aguacate y las nueces.
- Las grasas *poliinsaturadas* reducen el nivel de ambos tipos de colesterol: el LDL (colesterol malo) y el HDL (colesterol bueno). Se encuentran en los aceites vegetales como los de girasol, maíz, soya, cártamo y en pescados con alto contenido de grasa. Son importantes y deben formar parte de la dieta diaria, en cantidades controladas.

Grasas ‘trans’

También existen las llamadas grasas trans, que son aceites vegetales que han sido solidificados a través de un proceso de hidrogenación. Un ejemplo es la margarina. Se utilizan para prolongar la vida útil de un buen número de productos procesados. Se ha comprobado científicamente que las grasas trans son perjudiciales para la salud, ya que aumentan del colesterol malo (LDL) en las personas, y disminuyen el colesterol bueno (HDL). También se han encontrado asociaciones entre el consumo de grasa trans y la obesidad.

Las grasas trans están presentes en muchos de los alimentos procesados que consumimos, como margarinas, galletas, papas fritas, botanas, helados y chocolates. Cuando leas las etiquetas de los alimentos, busca ingredientes que digan ‘hidrogenado’ o ‘parcialmente hidrogenado’ y evita consumirlos. Muchos de los aceites utilizados para freír en restaurantes y cadenas de comida rápida poseen un alto contenido de grasas trans”.

Menciona:

“Pondremos especial atención en la grasa saturada y en las grasas trans porque son las más dañinas para el corazón. Estas grasas elevan el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa que comemos”.



Pregunta:

“¿Con qué tipos de aceite o grasa cocinamos?”



Nota: Da 3 minutos para responder. Escribe las respuestas en una hoja grande de rotafolio pegada a la pared con cinta adhesiva. De todas las respuestas, identifica las que se pueden utilizar con más frecuencia (aceite de oliva y de canola, por ejemplo) y las que se deben usar con menos frecuencia o evitar (manteca, mantequilla y margarina, por ejemplo). Sobre todo, enfatiza que lo más saludable es consumir aceites o grasas en cantidades moderadas.

Menciona:

“Es muy importante limitar la cantidad de grasa saturada que comemos y evitar las grasas trans para prevenir enfermedades como las del corazón y algunos tipos de cáncer.

La mantequilla (o la manteca) es un ejemplo de grasa saturada. La grasa saturada es generalmente sólida (dura) a temperatura ambiente. La grasa saturada se encuentra generalmente en los alimentos derivados de los animales.

Los siguientes son alimentos con más **alto contenido** de grasa saturada:

- Cortes de carne grasosa como paletilla, carne molida regular, costilla, chorizo y tocino.
- Helado de leche con crema y cobertura de chocolate.
- Leche entera y productos hechos con leche entera (quesos comunes).
- Manteca vegetal y manteca animal.
- Pollo o pavo con la piel.
- Mantequilla.
- Donas y pasteles.

Los siguientes son alimentos con más **bajo contenido** de grasa saturada:

- Carne con bajo contenido de grasa como espaldilla, carne molida con bajo contenido de grasa y carne molida con extra bajo contenido en grasa. Busca carne molida de color rojo mediano o rojo oscuro. Entre más oscuro sea el color, más bajo será el contenido de grasa.
- Pescado.
- Aceite vegetal.
- Pollo o pavo sin piel.
- Tortillas y pan.
- Frijoles.
- Arroz.
- Frutas y verduras.
- Leche, queso o yogur sin grasa (descremado) o con bajo contenido de grasa (*light*)”.



Vayan a la página 82 del Cuaderno de Trabajo:
“Busca el contenido de grasa, grasa saturada y colesterol en la etiqueta de los alimentos”



Nota: Reparte etiquetas de alimentos comunes entre el grupo, y pide que identifiquen los alimentos que tengan mayor y menor cantidad de colesterol y de los diferentes tipos de grasas.



Vayan a la página 83 del Cuaderno de Trabajo:
“Grasas y aceites para elegir”

Menciona:

“Esta tabla nos muestra cuáles son los productos con menos cantidad de grasa saturada”.



Pregunta:

“¿Cuáles son los tres aceites con menos cantidad de grasa saturada?”

Respuestas:

- El aceite de canola.
- El aceite de cártamo.
- El aceite de girasol.

Menciona:

“Aunque las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son mejores para nuestra salud que la grasa saturada, necesitamos comer menos de todos los tipos de grasa. Todas las grasas tienen el mismo contenido de calorías, el cual es muy alto”.



00:40:00

5. Dinámica grupal: Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?



Objetivo: Concientizar acerca de la cantidad de grasa que tienen algunos alimentos comunes en la dieta mexicana.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Vamos a jugar a las adivinanzas para aprender acerca del contenido de grasa de varios alimentos. Si aprendemos qué alimentos tienen un contenido más alto de grasa y cómo reemplazarlos con alimentos que contienen menos grasa, esto nos ayudará a tener un corazón más sano”.



Vayan a la página 86 del Cuaderno de Trabajo:
“Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que, de manera individual o en parejas, adivinen cuántas cucharaditas de grasa tiene una porción de cada uno de estos alimentos. Pide que escriban la respuesta en la columna “A mí me parece” de su hoja.
2. Después que los participantes hayan adivinado la cantidad supuesta, menciona la cantidad real de grasa de cada alimento (recuerda que se refiere a la cantidad de grasa en una porción) y pide que escriban esta cantidad en la parte “Cantidad real de grasa”.

Cantidades reales de grasa:

60 gramos de queso Chihuahua	5 cucharaditas
2 cucharadas de crema agria	1¾ cucharaditas
30 gramos de totopos de tortilla frita	7½ cucharaditas
1 salchicha de carne	4 cucharaditas
1 taza de frijoles hervidos	¾ de cucharadita
1 naranja	0 cucharaditas

Menciona:

“Los niños, los adolescentes, las mujeres activas y los hombres que no hacen mucha actividad física deben comer unas 2,000 calorías por día. No más del 30 por ciento de esas calorías deberán provenir de la grasa (es decir, alrededor de 600 calorías de grasa como máximo). Eso es igual a unas 5½ cucharaditas de grasa de todos los alimentos que consumimos en un día.

Como pueden ver, es fácil sobrepasar el límite de grasa recomendado cuando comemos alimentos con alto contenido de grasa, como frituras, algunos alimentos procesados, salchichas, papas fritas y helado. Para que sea más fácil comer menos grasa, podemos comer más alimentos con bajo contenido de grasa, como fruta, verduras, granos enteros, frijoles y productos derivados de la leche que sean descremados o que tengan bajo contenido de grasa”.



Pregunta:

“¿Cómo se sienten acerca de la cantidad de grasa que suponían que había en los alimentos y la cantidad real?”



Nota: Da de 3 a 5 minutos para hablar sobre su reacción.

Menciona:

“Algunos de los alimentos con alto contenido de grasa que comemos a menudo pueden sustituirse por otros con menor contenido de grasa”. Lee la lista siguiente:

Alimentos	Sustitutos con contenido más bajo de grasa
Queso	Queso sin grasa o con poca grasa.
Leche entera	Leche con bajo contenido de grasa o sin grasa (descremada).
Crema agria	Crema ácida con bajo contenido de grasa, yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa.
Papas fritas y totopos	Papas y totopos horneados.
Salchicha	Salchicha con bajo contenido de grasa.



00:55:00

6. Actividad en equipos: El colesterol y las grasas en nuestros alimentos



Objetivo: Identificar los alimentos con alto y bajo contenido de grasa que consumimos y cómo podemos reemplazarlos.

Tiempo: 20 minutos.

Instrucciones:

1. Forma equipos de 4 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones para escribir.
2. Pide a los grupos que describan y anoten en una hoja de rotafolio lo siguiente:
 - ¿Qué comemos generalmente para el desayuno, la comida y la cena?
 - ¿De los alimentos que generalmente comemos, cuáles tienen más alto contenido de grasa?
 - ¿Qué alimentos con contenido más bajo de grasa podemos elegir para reemplazarlos?



Nota: Para ayudar a responder a las preguntas, los equipos necesitarán revisar las siguientes hojas en el Cuaderno de Trabajo. También puedes proporcionarles etiquetas de alimentos para que revisen los contenidos.



Vayan a las páginas 84 y 85 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo disminuir el consumo de grasa, grasa saturada y colesterol” y
“Los alimentos y las grasas”



Pregunta:

“¿Qué podemos hacer para preparar nuestras comidas con menos grasa?”



Nota: Pide a cada equipo que comparta algunas de las estrategias que discutió.



01:15:00

7. Actividad en equipos: Cómo cocinar con menos grasa



Objetivo: Comprender de manera colectiva que se puede reducir la grasa sin abandonar las comidas tradicionales.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora veremos cómo preparar alimentos con menos grasa, grasa saturada y colesterol”.



Vayan a la página 87 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo cocinar con menos grasa”

Instrucciones:

1. Forma equipos de 4-5 personas.
2. Pide a cada equipo que repase cada uno de los platillos de la lista, compartiendo modificaciones a las recetas u otras estrategias para que la comida sea más sabrosa sin agregar grasa.
3. Pide que cada participante comparta con su equipo su opinión acerca de qué tan fácil o difícil podría ser disminuir la cantidad de grasa en los alimentos que comen en su casa, en la calle, en el trabajo, en la reunión familiar, con las y los amigos, etcétera.



Pregunta:

“¿Por qué las recetas de la hoja contienen menos grasa?”

Respuesta:

- Los frijoles de la olla tienen bajo contenido de grasa, y no se les añade grasa (manteca o aceite).
- El arroz hervido tiene bajo contenido de grasa, y no se le añade grasa.
- Las papas se hornean, se asan o se cuecen, no se fríen.
- Las quesadillas se hacen con tortillas de maíz y no se les añade grasa. Se usa queso con bajo contenido de grasa en lugar de queso de leche entera.
- Se escurre la grasa de la carne molida o chorizo cocinado.
- El licuado de frutas se hace con leche con bajo contenido de grasa en lugar de leche entera.



Pregunta:

1. “¿Cuáles son los obstáculos que identificamos para comer menos grasa en la casa, en el trabajo, en la calle, con las y los amigos, en las reuniones familiares, etcétera?”
2. “¿Qué estrategias podemos implementar para resolver estos obstáculos?”



Nota: Pide que cada equipo comparta por lo menos una estrategia.



01:30:00

8. Grupo de actividad física



Objetivo: Dar seguimiento al grupo de actividad física y motivar al grupo para que se siga reuniendo.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“¡Otra vez disfrutamos la actividad física!”.

- **Entrega** algún premio a las personas que hicieron actividad física con el grupo por lo menos dos veces la semana pasada y un premio especial a quienes hicieron actividad física tres veces, si es posible (opcional).

Menciona:

“Planeamos reunirnos a la misma hora y días de la semana pasada. Nuestra meta es realizar actividad física tres veces como un grupo entero o grupos pequeños antes de la próxima sesión”.



01:35:00



Periodo de actividad física

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Algunas opciones son: aeróbicos con sillas, aeróbicos de bajo impacto, bailar o caminar. No olvides hacer estiramiento antes y después de la actividad.



01:45:00



Meta semanal

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Les pido que se propongan hacer algo concreto para comer menos grasa, grasa saturada y colesterol esta semana”.



Nota: Menciona a los participantes que den detalles de lo que planean hacer. Si alguien dice que va a usar menos aceite para cocinar, pídele un ejemplo como los siguientes:

- “Comeré el pollo sin piel”.
- “Comeré frijoles hervidos en lugar de frijoles refritos”.
- “Tomaré dos días a la semana la leche semidescremada o *light*”.

Menciona:

“Vamos a compartir los resultados de las metas que se pusieron en la próxima sesión. Recuerden mantener sus metas de estar físicamente activos y de reducir la sal y el sodio en la comida”.



Nota: Pide a cada participante que en su casa repasen la Meta semanal en su Cuaderno de Trabajo para que la tengan presente y la cumplan. Los resultados se verán la siguiente semana durante la sesión.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

Dinámica de repaso:

En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo cinco tendrán escritas las preguntas. Se le pedirá a cada uno que tome un papel y los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosos, entre todas/os las responderán.

Pregunta 1:

¿Cuál puede ser la causa de la obstrucción de las arterias?

Respuesta:

- La acumulación de colesterol que deriva de los alimentos con alto contenido de grasas que consumimos.

Pregunta 2:

¿Cuál es el nivel de colesterol en la sangre que se considera deseable?

Respuesta:

- Menos de 200 mg/dL.
-

Pregunta 3:

¿Qué medidas pueden tomar para mantener bajo el nivel de colesterol en la sangre?

Respuesta:

- Comer alimentos con bajo contenido de grasa, grasa saturada, grasa trans y colesterol.
 - Mantener un peso saludable.
 - Mantenerse físicamente activo.
-

Pregunta 4:

¿Pueden nombrar tres alimentos con alto contenido de grasa saturada?

Respuesta:

- Manteca, mantequilla, carnes grasosas, pollo, pavo y otras aves con piel, leche entera.
-

Pregunta 5:

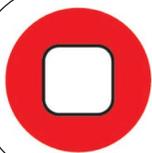
¿Cuáles son algunas de las cosas que puede hacer una persona para que los alimentos tengan menos grasa?

Respuesta:

- Quitar la grasa de la carne antes de cocinarla. Quitar la piel del pollo o pavo.
 - Hornear, hervir, asar o cocinar a la parrilla los alimentos en lugar de freírlos.
 - Sacar la grasa de la sopa o caldo antes de servirlo.
-



02:00:00



Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Espero verles en la próxima sesión. En la sesión siguiente veremos cómo mantener un peso saludable”.



Nota: No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía para la autoevaluación que se encuentra en la introducción a este Manual.

¿Qué cambios personales has tenido del resultado de lo que has aprendido hasta esta sesión? ¿Qué cambios observas en las y los participantes?

Para profundizar:

- Más información acerca del colesterol:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/cholesterol.html>
- Más información acerca de los triglicéridos:
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/triglycerides.html>
- La Revista del Consumidor que publica la PROFECO (<http://revistadelconsumidor.gob.mx>) es un buen recurso con información actualizada acerca de temas como la nutrición:

“Lo que debes saber sobre el aceite”:

<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=17808>

“Mantequilla vs. Margarina”:

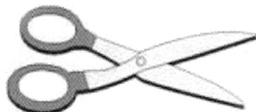
<http://revistadelconsumidor.gob.mx/?p=17901>

Cómo hacer un modelo de arteria

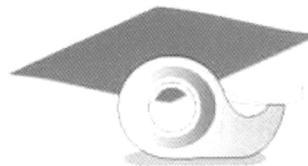
Los materiales que necesitas:



un rollo de papel toalla vacío



tijeras



papel de construcción rojo o fieltro rojo con pegamento adhesivo y cinta adhesiva



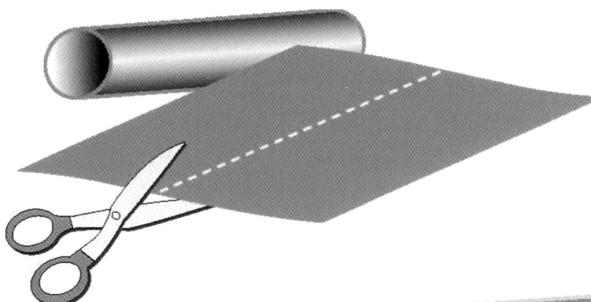
plastilina roja



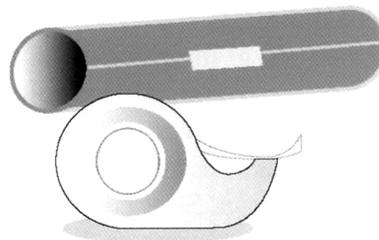
plastilina amarilla

Los que necesitas hacer:

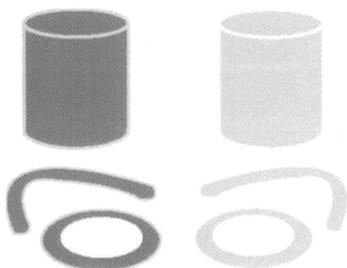
1. Corta el papel rojo o fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.



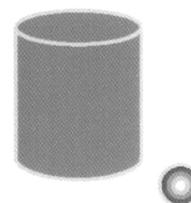
2. Con cinta adhesiva pega el papel rojo o el fieltro para cubrir la parte exterior del rollo



3. Enrolla en forma circular o de "dona" un pedazo pequeño de la plastilina roja y la plastilina amarilla.



4. Con la plastilina roja haz una bolita pequeña



Nota: Puedes utilizar los materiales que tengas disponibles para hacer tu modelo de arteria.

Cómo explicar el modelo de arteria

1. Coloca el pedazo enrollado de plastilina roja en ambos extremos del rollo.
Menciona: Ésta es una arteria saludable. La sangre puede circular fácilmente por el hueco de entrada.
2. Agrega un pedazo de plastilina amarilla a los bordes de la plastilina roja en un extremo del rollo.
Menciona: Éste es el comienzo de una arteria obstruida. El colesterol comienza a acumularse.
3. Continúa agregando un pedazo de la plastilina amarilla a ese extremo del rollo para casi cubrir completamente el hueco del extremo.
Menciona: El hueco de entrada de la arteria obstruida se está estrechando. La sangre no puede circular fácilmente.
4. Coloca la bolita roja en el hueco pequeño que permanece abierto en el extremo del rollo.
Menciona: Cuando el interior de una arteria se hace más estrecho, un coágulo de sangre puede bloquear una arteria que se dirige al corazón. Esto puede causar un ataque al corazón. Si el coágulo bloquea una arteria que se dirige al cerebro esto puede causar un derrame cerebral (ataque al cerebro).

