

# SESIÓN 9

*La glucosa y el azúcar*



## IDEAS PRINCIPALES

Esta sesión se tratará de:

- El proceso de la glucosa sanguínea en nuestro cuerpo.
- Niveles de glucosa sanguínea.
- Cómo la actividad física beneficia el trabajo de la glucosa sanguínea.

## OBJETIVOS

Al final de esta sesión, las y los participantes:

- Aprenderán sobre el funcionamiento de la glucosa sanguínea en el cuerpo.
- Aprenderán sobre los niveles de la glucosa sanguínea en personas saludables y en personas diabéticas.
- Aprenderán qué es la hipoglucemia y la hiperglucemia.
- Conocerán la cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas.
- Aprenderán cómo la actividad física nos ayuda a mantener estables los niveles de glucosa sanguínea.

## 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.
- Glucómetro y tiras para medir la glucosa.
- Vasos desechables.
- Jugo de uva (cualquier marca).
- Equipo de sonido y música para bailar.
- Opcional: azúcar, cucharitas, vasos transparentes y bebidas para la actividad 6.

## 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. Repaso sobre la diabetes.
2. Cómo cambia el nivel de glucosa.
3. ¿Qué es la glucosa?
4. Hiperglucemia e hipoglucemia
5. La alimentación y la diabetes.
6. Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?
7. La actividad física y la diabetes.
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 las/los participantes que llegan a la sesión y **entregales su gafete** con su nombre.



00:03:00

### 2. Exposición: Repaso de la sesión de la semana anterior



**Objetivo:** Repasar brevemente puntos importantes de la sesión anterior.

**Tiempo:** 5 minutos.



#### **Pregunta:**

1. “¿Qué aprendimos la semana pasada acerca de lo que es una comunidad saludable?”
2. “¿Qué podemos hacer para que nuestra comunidad sea más saludable?”



**Nota:** Da a los participantes 5 minutos para discutir las reflexiones que hayan hecho después de la sesión pasada. Si hay disposición de organizarse para lograr alguno de los cambios sugeridos, orienta al grupo acerca de la mejor manera de hacer esa gestión.

### 3. Acerca de esta sesión

#### **Menciona:**

“En la sesión de hoy hablaremos sobre el tema de la glucosa y el azúcar. Cuando termine la sesión, podremos:

- Reconocer los niveles saludables de glucosa sanguínea, e
- Identificar comidas que tienen altos niveles de azúcar”.



00:10:00



## La sesión en acción

### 1. Exposición: Repaso sobre la diabetes



**Objetivo:** Hacer un repaso general de la Sesión 4 ¿Estás en riesgo de desarrollar diabetes?

**Tiempo:** 5 minutos.



**Nota:** Antes de la sesión, repasa los materiales de la Sesión 4. Puedes pedir a las y los participantes que también revisen esa sesión en su Cuaderno de Trabajo.

### Menciona:

“En la Sesión 4 (hace cinco semanas), hablamos sobre cómo los alimentos se convierten en azúcar por medio del sistema digestivo.

Primero el cuerpo convierte lo que comemos en glucosa (que es un tipo de azúcar). La sangre lleva la glucosa a las células del cuerpo. La glucosa necesita la insulina para entrar en las células.

El páncreas es el encargado de secretar la insulina en la sangre. La glucosa entra a las células con la ayuda de la insulina.

Si el cuerpo no produce suficiente insulina o la insulina no funciona bien, la glucosa no puede entrar a las células y se queda en la sangre. Las personas con altos niveles de glucosa en la sangre tienen diabetes.

En la diabetes tipo 1, el páncreas no produce insulina para controlar la glucosa.

En la diabetes tipo 2, el cuerpo no puede usar efectivamente la insulina. Hay insulina pero no suficiente, o las células no reconocen la insulina.



00:15:00

## 2. Dinámica grupal: Cómo cambia el nivel de glucosa



**Objetivo:** Para esta actividad, se medirá la glucosa de tres voluntarios/as y en tres momentos: al inicio, a la mitad de la sesión después de tomar una bebida azucarada, y al final de la sesión después de hacer actividad física. El objetivo es mostrar los efectos en los niveles de azúcar en la sangre.

**Tiempo:** 10 minutos.



**Nota:** Para esta parte es importante tener a alguien con experiencia en medir el azúcar y quien pueda contestar preguntas sobre niveles bajos o altos. Los participantes también necesitan saber que las pruebas hechas al no estar en ayunas no son exactas. Si alguien tiene un nivel mayor a 240 mg/dL, esta persona debe ir al médico para hacerse una prueba en ayunas.

### Menciona:

“Necesito tres voluntarias o voluntarios que **NO** tengan diabetes para la siguiente actividad. A estas tres personas les vamos a hacer una prueba de glucosa tres veces durante la sesión de hoy”.

### Primera medición de glucosa

#### Instrucciones:

1. Selecciona a tres voluntarias/os de tu grupo que **no** tengan diabetes.
2. Haz una tabla como ésta en una hoja de rotafolio para las/os voluntarias/os y pégala en la pared con cinta adhesiva.
3. Mide el nivel de glucosa de las y los voluntarios con un glucómetro.
4. Anota los niveles de glucosa de las/os voluntarias/os en la *medida inicial*.

Medida inicial	Después de tomar una bebida azucarada	Después de la actividad física
1.		
2.		
3.		



00:25:00

### 3. Exposición: ¿Qué es la glucosa?



**Objetivo:** Explicar qué significa y cómo funciona la glucosa en nuestro cuerpo, y cuáles son los límites saludables.

**Tiempo:** 5 minutos.



Vayan a la página 107 del Cuaderno de Trabajo: “¿Qué es la glucosa?”

#### Menciona:

“Hay millones de células en el cuerpo humano. Las células producen la energía que necesita el cuerpo para funcionar bien. Se puede decir que las células son el motor del cuerpo. La glucosa es un tipo de azúcar que funciona como el combustible para el cuerpo. La sangre lleva este combustible a las células”.

#### Menciona:

“Un motor en un carro necesita una llave para dejar entrar el combustible al motor. En nuestro cuerpo, la insulina es la llave que deja a la glucosa pasar a las células”.



**Menciona:**

- “En personas saludables, el nivel de glucosa sube después de comer y baja a un nivel normal después de una a dos horas.
- Para muchas personas, las hormonas producidas en periodos de estrés pueden provocar un incremento de glucosa sanguínea.
- Reducir el estrés puede ayudar a controlar niveles de glucosa sanguínea”.

**Menciona:**

“El nivel de glucosa sanguínea para una persona que NO tiene diabetes debe estar entre 70 y 100 mg/dL (miligramos por decilitro) en ayunas. Si tienen riesgo de desarrollar diabetes, como mencionamos en la Sesión 4, les invito a visitar a su médico y checar sus niveles de glucosa. Si tienen diabetes es importante que siempre sepan el nivel de glucosa que tienen en la sangre”.

**Menciona:**

“También es importante saber que la prediabetes es una afección en la que el nivel de glucosa sanguínea es más alto que lo normal, pero no lo suficientemente alto para diagnosticar diabetes. Las personas con prediabetes corren un riesgo mayor de desarrollar diabetes tipo 2, desarrollar enfermedades del corazón y derrame cerebral. El nivel de glucosa sanguínea para una persona con prediabetes está entre 100-125 mg/dL (miligramos por decilitro) en ayunas”.

**Menciona:**

“Una persona es diagnosticada con diabetes si tiene el nivel de glucosa sanguínea igual o mayor a 126 mg/dL (miligramos por decilitro) en ayunas. Es importante saber que el nivel de glucosa sanguínea para una persona que tiene diabetes debe mantenerse entre 90 y 130 mg/dL en ayunas y ser menos de 180 mg/dL una a dos horas después de comer”.

### Menciona:

“Ahora vamos a hablar un poco sobre la **hiperglucemia** y la **hipoglucemia**, las cuales son condiciones de niveles de glucosa sanguínea extremas”.



00:30:00

## 4. Dinámica grupal: Hiperglucemia e hipoglucemia



**Objetivo:** Aprender los síntomas de la hiperglucemia y la hipoglucemia de una manera divertida y que fomente el movimiento corporal.

**Tiempo:** 15 minutos.



Vayan a la página 109 del Cuaderno de Trabajo: “Hipoglucemia e Hiperglucemia”

### Menciona:

“Cuando el nivel de glucosa en la sangre está bajo se conoce como **hipoglucemia**. Es normal que personas sin diabetes sientan estos síntomas de vez en cuando, sobre todo si tienen muchas horas sin comer. Los síntomas de hipoglucemia son:

1. Sentirse tembloroso
2. Ansiedad
3. Mareo
4. Debilidad
5. Irritabilidad
6. Dolor de cabeza cuando uno no come”.



### Pregunta:

“¿Se han sentido así cuando no comen?”

### **Menciona:**

“Las personas con diabetes pueden sentir los efectos de la **hipoglucemia** cuando no comen, cuando se han inyectado demasiada insulina, cuando han tomado demasiados medicamentos orales para controlar su diabetes, o cuando han hecho mucho ejercicio. Para las personas que toman insulina o medicamentos para la diabetes, la hipoglucemia puede ser una condición muy seria. Inmediatamente deben tomar jugo, leche o pastillas de azúcar”.

### **Menciona:**

“Un exceso de glucosa en la sangre se conoce como **hiperglucemia**. El decir **hiperglucemia** es equivalente a decir diabetes o altos niveles de glucosa sanguínea. Esto es la definición de diabetes. Las personas con diabetes pueden sentir los síntomas de hiperglucemia cuando comen demasiado, cuando no tienen suficiente insulina, cuando están enfermas o enfermos o cuando tienen mucha tensión o estrés. Algunos síntomas de la hiperglucemia son:

1. Demasiada sed
2. Orinar con frecuencia
3. Piel seca
4. Hambre
5. Visión borrosa
6. Sueño
7. Náuseas”.

### **Instrucciones:**

1. Divide al grupo en dos equipos. Asigna a un grupo que trabaje con la información acerca de hipoglucemia, y al otro con hiperglucemia.
2. Pide al primer equipo que revise la información que le tocó acerca de la hipoglucemia, y que pasen los integrantes uno por uno al frente para actuar cada uno de los síntomas, a ver si el otro equipo puede adivinar a qué síntoma se refiere (Si a alguien le da pena, pueden pasar en parejas o todo el equipo al mismo tiempo a actuar).
3. Repite el proceso con el segundo equipo (síntomas de la hiperglucemia).



00:45:00

## 5. Exposición: La alimentación y la diabetes



**Objetivo:** Reflexionar acerca de cómo la alimentación afecta la prevención y el cuidado de la diabetes.

**Tiempo:** 10 minutos.

### **Menciona:**

“La mejor manera para prevenir la diabetes es tener una alimentación saludable y hacer actividad física.

En general, todas las personas debemos comer:

- Varias porciones diarias de verduras y frutas frescas.
- Pescado y carnes con poca grasa como pollo y pavo.
- Menos harinas refinadas (harinas blancas).
- Menos grasas saturadas y grasas trans.
- Menos comidas y bebidas azucaradas.

Hablaremos más sobre la manera de comer más saludable en las próximas semanas”.

### **Menciona:**

“Si tenemos diabetes, debemos hablar con una nutrióloga o un nutriólogo para crear nuestro propio plan de alimentación.

Durante el siglo pasado, a las personas con diabetes se les decía que evitaran el azúcar. Se suponía que el azúcar cambiaría rápidamente a glucosa y aumentaría el nivel de glucosa en la sangre. Ahora sabemos que esto no necesariamente es cierto. Las personas con diabetes sí pueden comer alimentos que contengan azúcar, pero con moderación, y de preferencia que sean alimentos nutritivos como la fruta”.

### **Menciona:**

“El problema es que la comida azucarada frecuentemente no tiene nutrientes, y entonces consumimos calorías sin nutrición (o calorías vacías). Muchas veces nos

llenamos con esta comida y entonces ya no tenemos el deseo de comer comidas nutritivas”.



**Pregunta:**

“¿Cuál sería un ejemplo de un producto con calorías vacías, es decir, sin valor nutritivo, que comemos frecuentemente?”

**Menciona:**

“Las personas que tomamos demasiadas bebidas azucaradas aumentamos de peso. Hace cincuenta años las personas no tomaban muchas bebidas azucaradas, sin embargo hoy en día es raro ver a un niño que no tome soda. Si cada lata de soda de 355 ml tiene aproximadamente 84 calorías... ¡éstas son muchas calorías de soda, calorías vacías sin ningún valor nutritivo en un día!

**Menciona:**

“Otra cosa que hay que cuidar es el consumo de harinas refinadas. Las harinas se derivan de cereales como el trigo, la avena, el maíz o el centeno que, en estado natural, son ricos en fibra, proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales. Dependiendo del proceso de elaboración, las harinas pueden conservar o no sus propiedades.

Hay dos tipos de harinas, las harinas integrales y las harinas refinadas. Las harinas refinadas son un tipo de harina a la cual se le retira la cáscara y el germen, mientras que las harinas integrales conservan la cáscara y el germen haciéndola rica en fibra, minerales y vitaminas. Las harinas refinadas, al carecer de fibra, permiten que el azúcar llegue más rápido al intestino y a las células de nuestro cuerpo, por lo tanto nuestro nivel de azúcar en la sangre sube más rápidamente”.



**Pregunta:**

1. “¿Cuáles son ejemplos de comidas o productos elaborados con harinas refinadas que consumimos frecuentemente?”

2. “¿Cuáles serían algunas estrategias para disminuir su consumo? (comer algo distinto, cambiarlos por harinas integrales, etcétera)”



**Nota: Segunda medición de glucosa.**

1. En este momento, pide a las o los tres voluntarias/os que se acerquen.
2. Pide que tomen un vaso de jugo de uva y vuelvan a su lugar.
3. Deja pasar **10 minutos** y vuelve a tomar la medida de glucosa con el glucómetro (puedes hacerlo después de la siguiente actividad).
4. Anota el resultado en la hoja de rotafolio.



00:55:00

## 6. Actividad en equipos: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?



**Objetivo:** Conocer cuántas cucharaditas de azúcar tienen algunas de las bebidas que consumimos.

**Tiempo:** 10 minutos.

### Menciona:

“Vamos a jugar a las adivinanzas para aprender acerca de la gran cantidad de azúcar que contienen algunas bebidas”.



**Vayan a la página 111 del Cuaderno de Trabajo: “Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo?”**

### Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes formen equipos de 3 ó 4 personas.
2. Pídeles que discutan cuántas cucharaditas de azúcar creen que tiene una porción de las bebidas de la fotografía. Recuérdales que una porción son 240 mililitros (ml), o aproximadamente una taza.



3. Da a las y los participantes 2 minutos para que llenen la columna “A mí me parece”.
4. Cuando hayan terminado, comparte las cantidades reales de azúcar que contiene una porción de cada bebida, y pide que la escriban en la columna “Cantidad real”.

**Cantidad real:**

Kool-Aid	10 cucharaditas de azúcar
Gatorade	5 cucharaditas de azúcar
Coca Cola <i>light</i>	0 cucharaditas de azúcar
Jugo de uva	16 cucharaditas de azúcar
Coca Cola regular	10 cucharaditas de azúcar
Agua	0 cucharaditas de azúcar



**Nota:** Puedes llevar azúcar, cucharitas y vasos transparentes a la sesión para que las y los participantes puedan ver las cantidades reales de azúcar que contiene cada bebida:





### Pregunta:

“¿Les sorprendió que el jugo de uva contiene más azúcar que la soda? Muchas veces tomamos jugo azucarado porque creemos que es saludable, pero es todo lo contrario”.



**Vayan a la página 112 del Cuaderno de Trabajo: “¡Piensa en el azúcar antes de consumirla!”**

### Menciona:

“Repasen la información de esta página, les ayudará a recordar y demostrar a su familia la cantidad de azúcar en estas bebidas”.



**Nota:** No olvides que en este momento debes tomar la segunda medición de glucosa a las tres personas voluntarias.



01:05:00

## 7. Exposición: La actividad física y la diabetes



**Objetivo:** Compartir los beneficios de la actividad física para las personas con diabetes, y los cuidados que debe tener una persona con diabetes que hace actividad física.

**Tiempo:** 5 minutos.

### Menciona:

“Como dijimos antes, la mejor manera de prevenir la diabetes es comer de manera saludable y hacer ejercicio. El ejercicio incluye actividades ligeras como caminar, uno no tiene que ser un atleta profesional para recibir los beneficios de la actividad física”.



### **Menciona:**

“Los científicos están de acuerdo con el hecho de que el ejercicio es de gran ayuda para prevenir la diabetes y ayuda a las personas que tienen diabetes a controlarla.

Algunos de los beneficios son que:

- Puede disminuir los niveles de glucosa sanguínea (el ejercicio quema la glucosa, produciendo energía).
- Facilita el trabajo de la insulina.
- Fortalece la actividad del corazón.
- Mejora la circulación.
- Disminuye los niveles de colesterol.
- Puede aliviar la tensión nerviosa.
- Mejora la condición física.
- Nos hace sentir mejor”.

### **Menciona:**

“Es importante cuidar nuestros pies, especialmente para las personas con diabetes, por lo que debemos usar zapatos cómodos y calcetines suaves. Recordemos que los pies pueden tener problemas si no los cuidamos bien. Es buena idea reemplazar los zapatos desgastados por unos nuevos; los zapatos viejos y muy usados ya no tienen el soporte necesario. Las personas con diabetes también deben de examinarse todo el pie (arriba, abajo y a los lados) después de caminar. Si encuentran una llaga, deben ver a su médico lo más pronto posible”.

### **Menciona:**

“Las personas con diabetes también deben saber sus niveles de azúcar antes, durante y después del ejercicio. El ejercicio puede causar un bajón de glucosa y producir **hipoglucemia**”.

### **Menciona:**

“La gente con diabetes debe programar su actividad física según el horario de comidas y de inyecciones de insulina.

- Generalmente las personas con diabetes no deben hacer actividad física después de comer.
- La comida les ayuda a mantener el nivel de glucosa sanguínea estable.
- Es mejor hacer actividad física de una a tres horas después de comer cuando el nivel de glucosa sanguínea es más alto”.

### **Menciona:**

“La gente que tiene diabetes debe estar preparada en caso de hipoglucemia, especialmente cuando hacen ejercicio. Siempre deben traer jugo, pasas u otros alimentos que contienen azúcares simples por si tienen alguna reacción. De ser posible deben hacerse una prueba de azúcar sanguínea. También es importante traer identificación por si se desmaya y no anda acompañado/a, al igual que todos/as nosotros/as”.

### **Menciona:**

“Las personas con diabetes deben saber cuándo es seguro hacer ejercicio:

- Si el nivel de glucosa sanguínea, medido en ayunas, está sobre 300 mg/dL, la diabetes está fuera de control.
- Las personas con diabetes no deben hacer ejercicio hasta que su nivel de glucosa sanguínea baje o hasta que hayan hablado con su médico”.

### **Menciona:**

“Las personas con diabetes deben consultar con su médico cuando comienzan un régimen de ejercicio. Recuerda que el ejercicio facilitará el trabajo de la insulina y posiblemente las personas con diabetes no necesitarán tanta insulina ni pastillas para controlar su diabetes. El médico puede ayudarle a la persona con diabetes a hacer un plan de ejercicio individual”.



01:10:00

## 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.



### **Pregunta:**

“¿Cómo les fue con la actividad física de la semana pasada?”



**Nota:** No debes caminar con el grupo más de una vez esta semana. Anima a las y los participantes a caminar solos. Avísales que ésta será la última vez que caminarás con ellos. Ellos deben elegir a alguien que anotará y llenará la hoja de asistencia. Recógela la próxima semana.



01:15:00



## Periodo de actividad física

**Tiempo:** 30 minutos.

### Instrucciones:

1. Pon música que eleve el ritmo cardíaco y pide al grupo que baile o haga ejercicios aeróbicos contigo durante 15 minutos.
2. No olvides poner los ejercicios de estiramiento al inicio y al final.



### Pregunta:

“Quisiera que hoy nos tomáramos un momento para platicar acerca de nuestros hábitos de actividad física.

1. ¿Hemos logrado crear un hábito de hacer actividad física por lo menos 30 minutos tres veces por semana?
2. Si la respuesta es sí, ¿cómo lo logramos?
3. Si la respuesta es no, ¿qué es lo que nos está deteniendo?
4. ¿Cómo podemos lograr que la actividad física se vuelva un hábito, es decir, que ya no requiera un esfuerzo extraordinario hacerla?”



**Nota:** Dedicar 10 minutos a esta discusión. Fomenta la escucha activa entre el grupo y pide que las y los participantes se apoyen mutuamente para resolver cualquier obstáculo que se haya identificado.



**Nota:** *Tercera medición de glucosa.*

1. **10 minutos después de la actividad física**, pide a las personas voluntarias que se acerquen para medir su nivel de glucosa sanguínea por tercera vez.
2. Anota los resultados en la misma tabla en la hoja de rotafolio pegada a la pared.

3. El nivel de glucosa sanguínea debe bajar después de la actividad física. Si el nivel medido fue más bajo que el inicial, platica con el grupo acerca de cómo la actividad física ayuda a bajar el nivel de glucosa sanguínea. Por lo contrario, si la lectura fue más alta o igual, es probable que el periodo o la intensidad de la actividad física no fue suficiente.
4. Como sea el resultado, recuerda a las y los participantes que todos somos diferentes. Todos tenemos diferente genética, diferente nivel de condición física, hemos comido diferentes comidas hoy y posiblemente sentimos diferentes niveles de estrés o tensión. Recuerda a las y los participantes que todos estos factores influyen en los niveles de glucosa sanguínea.



01:45:00



## Meta semanal

**Tiempo:** 10 minutos.

- **Pide** a cada una/o de las y los participantes que comente sobre su meta semanal de la Sesión 8, si pudieron lograrla, qué les motivó y cuáles fueron los obstáculos.



**Nota:** Es importante que cada participante comente su meta y los obstáculos que encontró. Esto ayudará a motivar al grupo y generar apoyo mutuo.

### Menciona:

“Vamos a evaluar cómo nos fue con nuestra meta la semana pasada. Si la logramos, podemos incrementarla. Por ejemplo, si la semana pasada logré comer una porción de verduras tres días de la semana, esta semana puedo proponerme incrementar el número de porciones o el número de días. Si la meta que nos propusimos ya se volvió un hábito, podemos proponernos una nueva meta”.



**Nota:** Asegúrate de que cada participante dé detalles de lo que piensa hacer. Por ejemplo, en lugar de decir “Voy a caminar”, sugiere que su meta sea “Voy a caminar tres veces por semana durante 30 minutos”. Ayúdales pidiendo que elaboren su meta tratando de responder las siguientes preguntas: ¿Qué haré? ¿Cómo lo haré? ¿Cuándo lo haré? ¿Dónde lo haré? ¿Por qué lo haré?



01:55:00



## Repaso de los puntos más importantes

**Tiempo:** 5 minutos.

### Menciona:

“Repasemos ahora lo que aprendimos hoy”.

### Instrucciones:

1. En una urna se pondrán varios papelitos dependiendo del número de participantes. Sólo cuatro tendrán escritas las preguntas.
2. Pide a cada participante que tome un papel. Los que saquen las preguntas las leerán en voz alta. Menciona que no se preocupen o se pongan nerviosas/os, entre todas/os las responderán.

### Pregunta 1:

¿Qué es la glucosa?

#### Respuesta:

- Es el combustible del cuerpo.
- 

### Pregunta 2:

¿Cuáles son los niveles de glucosa sanguínea normal para una persona con diabetes?

#### Respuesta:

- Los niveles de glucosa sanguínea para una persona que tiene diabetes deben estar entre 90 y 130 mg/dL en ayunas y menos de 180 mg/dL una a dos horas después de comer.
-

### Pregunta 3:

¿Por qué las bebidas azucaradas son malas para la salud?

#### Respuesta:

- Porque muchas veces tienen pocos nutrientes y reemplazan comidas que son más saludables.
- 

### Pregunta 4:

¿Por qué el ejercicio es bueno para mantener el nivel óptimo de azúcar sanguínea?

#### Respuesta:

- Porque el ejercicio facilita el trabajo de la insulina y puede disminuir el nivel de glucosa sanguínea.
- 



02:00:00





## Cierre de la sesión

### Menciona:

“Gracias por asistir hoy. Espero verles en la sesión siguiente. Hablaremos sobre el riesgo de desarrollar diabetes”.



**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.

Piensa en cómo puedes seguir motivando a las y los participantes no sólo a hacer actividad física durante la sesión, sino también a participar en el grupo de actividad física.

### Para profundizar:

- Si quieres profundizar en el proceso del azúcar y las harinas refinadas en nuestro cuerpo te recomendamos sigas la siguiente liga en YouTube y veas un reporte especial de la revista del consumidor “*Reporte especial: Bájale a las harinas refinadas*” (<http://www.youtube.com/watch?v=PFBa5Vgt4QE>).

