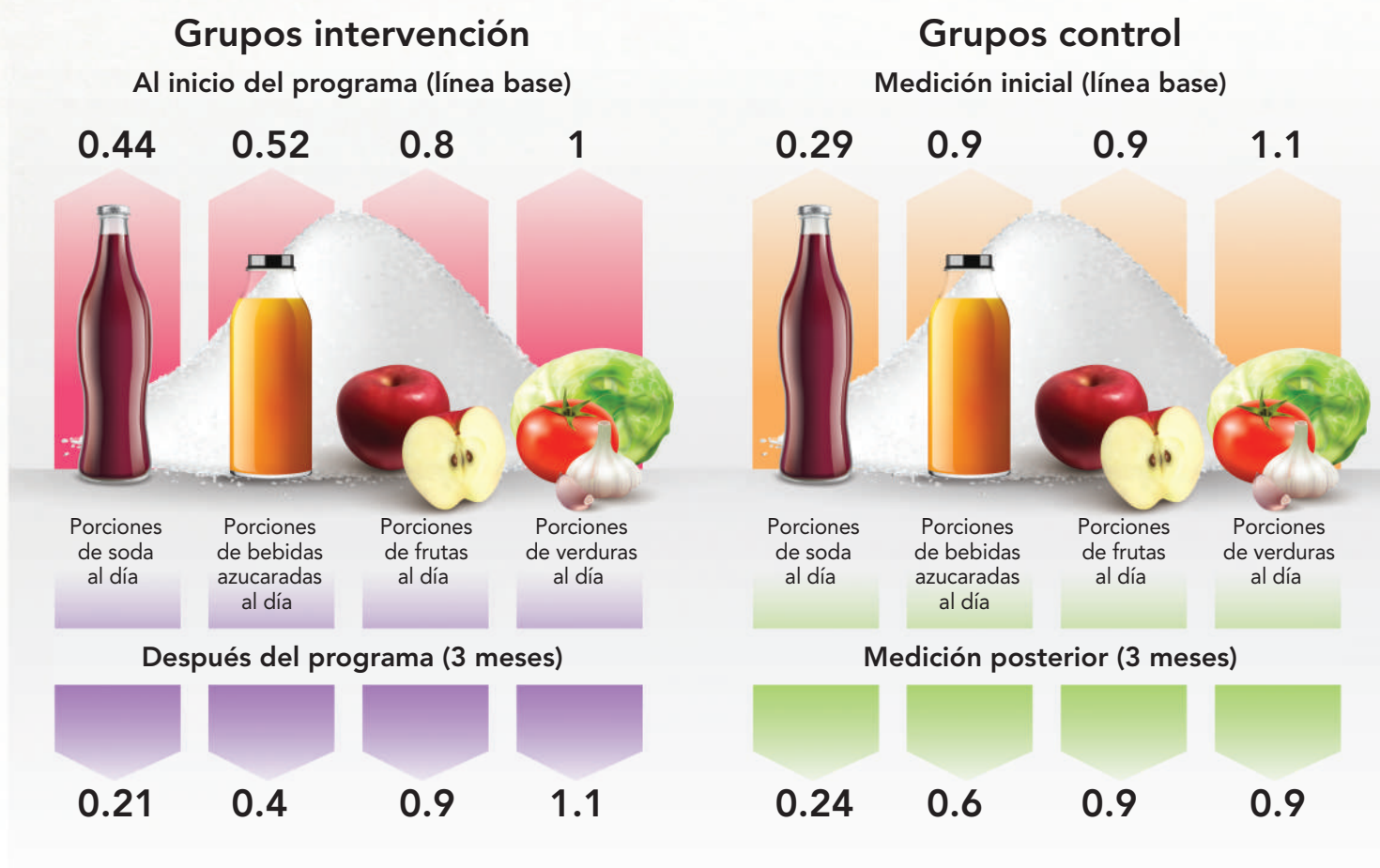




# RESULTADOS DE META SALUD DIABETES: BEBIDAS AZUCARADAS, FRUTAS Y VERDURAS

Aplicamos un cuestionario para saber cuántas porciones de bebidas azucaradas, verduras y frutas consumían al día las personas de los GAM que hicieron *Meta Salud Diabetes* (grupos intervención), para compararlo con los GAM que no hicieron *Meta Salud Diabetes* (grupos control). Una porción equivale a una taza de 240 ml, más o menos el tamaño de un puño.



En ambos grupos disminuyó el consumo de bebidas azucaradas, aunque el cambio fue significativo en quienes llevaron *Meta Salud Diabetes*. El consumo de frutas y verduras solo aumentó en los grupos que llevaron *Meta Salud Diabetes*.

## *Meta Salud Diabetes*

te puede ayudar a vivir mejor con diabetes.  
Si deseas conocer el programa y descargar los materiales visita:

[www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes](http://www.colson.edu.mx/metasaluddiabetes)



# RESULTADOS

## DE META SALUD DIABETES: BEBIDAS AZUCARADAS, FRUTAS Y VERDURAS

### ¿Qué es *Meta Salud Diabetes*?

**Meta Salud Diabetes** es un programa educativo de 13 semanas para reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares en adultos con diabetes. Su objetivo es brindar información y construir estrategias para que las personas lleven una vida saludable y puedan prevenir complicaciones. De 2015-2020 investigamos si *Meta Salud Diabetes* podía ayudar a mejorar la alimentación, la actividad física y el bienestar emocional de las personas para disminuir algunos factores de riesgo.

### Acerca del proyecto de investigación

- Participaron 22 Grupos de Ayuda Mutua (GAM) de Sonora:
  - En 12 grupos se realizó el programa *Meta Salud Diabetes*.
  - 10 fueron grupos control donde no se llevó a cabo *Meta Salud Diabetes* y se realizaron las actividades usuales del GAM.
- Participaron 518 personas con diabetes, 85% eran mujeres y la edad promedio fue de 60 años.
- El ingreso promedio mensual de las y los participantes era de \$3,850 pesos.
- El 74% tenía Seguro Popular.

### RESULTADOS DE ALIMENTACIÓN

	Grupos intervención		Grupos control	
	Al inicio del programa (línea base)	Después del programa (3 meses)	Medición inicial (línea base)	Medición posterior (3 meses)
Porciones de soda al día	0.44	0.21	0.29	0.24
Porciones de bebidas azucaradas al día	0.5	0.4	0.9	0.6
Porciones de fruta al día	0.8	0.9	0.9	0.9
Porciones de verduras al día	1	1.1	1.1	0.9

### Aprendizajes y recomendaciones

- El programa *Meta Salud Diabetes* ayuda a hacer cambios significativos en el consumo de verduras y bebidas azucaradas.
- Sin embargo, sigue siendo un reto consumir la cantidad recomendada de cinco porciones de verduras y frutas al día. Las y los participantes consumían en promedio dos porciones diarias.
- También es un reto disminuir a cero el consumo de bebidas azucaradas.

### Información de contacto

Catalina A. Denman: cdenman@colson.edu.mx  
 María del Carmen Castro: ccastro@colson.edu.mx  
 Centro de Estudios en Salud y Sociedad · El Colegio de Sonora

Cecilia Rosales: crosales@email.arizona.edu  
 Tomás Nuño: tnuño@email.arizona.edu  
 Mel and Enid Zuckerman College of Public Health · The University of Arizona

La investigación reportada en este material de divulgación fue financiada por el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre de los Estados Unidos de América (R01HL125996). El contenido es responsabilidad de las autoras y no representa la postura oficial de los Institutos Nacionales de Salud, ni de la Secretaría de Salud.