



# RESULTADOS DE META SALUD DIABETES: CONSUMO DE HARINAS SODIO Y GRASAS

Aplicamos un cuestionario para saber cómo era el consumo de harinas, sodio y grasas de las personas de los GAM que hicieron *Meta Salud Diabetes* (grupos intervención), comparado con los GAM que no lo hicieron (grupos control).

## Grupos intervención

## Grupos control

Al inicio del programa  
(línea base)

Después del programa  
(3 meses)

Medición inicial  
(línea base)

Medición posterior  
(3 meses)



Porcentaje de personas que consumían tortillas de harina



Porcentaje de personas que consumían botanas saladas



Porcentaje de personas que cocinaban con aceite de oliva, canola o sin aceite



Las personas que hicieron *Meta Salud Diabetes* lograron disminuir el consumo de harinas y de botanas saladas, y cocinaron con aceites más saludables durante su participación en el programa, en comparación con los grupos control.

**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: CONSUMO DE HARINAS, SODIO Y GRASAS

### ¿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)
Porcentaje de personas que consumían tortillas de harina	20%	10%	14%	18%
Porcentaje de personas que consumían botanas saladas	45%	34%	50%	54%
Porcentaje de personas que cocinaban con aceite de oliva, canola o sin aceite	13%	24%	17%	17%

### Aprendizajes y recomendaciones

- Los cambios observados en los grupos intervención fueron significativos, es decir se pueden atribuir a haber participado en *Meta Salud Diabetes*.
- *Meta Salud Diabetes* es una herramienta útil para promover cambios de comportamiento alimentario en los GAM, aunque es un reto mantener los cambios una vez que termina el programa.

### 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.