

## OBJETIVOS

Durante esta sesión:

- Conoceremos el objetivo del programa *Meta Salud Diabetes*.
- Compartiremos nuestras expectativas acerca de nuestra participación en el programa.
- Elaboraremos acuerdos para la convivencia y la cohesión del grupo.
- Construiremos una definición colectiva de “salud”.
- Haremos un autodiagnóstico que nos permitirá establecer una meta estratégica e identificar hábitos más saludables que nos ayuden a manejar la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.

## AFIRMACIÓN SEMANAL

Asumo el compromiso de trabajar por mi salud.

# SESIÓN 1

Bienvenida a  
*Meta Salud Diabetes*



## Sesiones de *Meta Salud Diabetes*

Día y hora



**1** Bienvenida a *Meta Salud Diabetes*.



**2** Una vida saludable con diabetes.



**3** ¿Estás en riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares?



**4** Mantén un peso saludable.



**5** Los beneficios de la actividad física.



**6** La glucosa y el azúcar.



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

Día y hora



**8** Controla tu colesterol, come menos grasas.



**9** ¿Nuestra comunidad es saludable?



**10** Disfruta de la vida con bienestar emocional.



**11** El manejo efectivo de la diabetes, una responsabilidad compartida.



**12** Disfruta con tu gente de comidas saludables.



**13** Repaso y graduación.



## Autodiagnóstico: ¿Dónde estoy y a dónde quiero llegar?

Para identificar una meta que te ayude a mejorar tu salud y que puedas trabajar durante las 13 semanas que dura el programa *Meta Salud Diabetes*, responde a las siguientes preguntas (encierra tus respuestas en un círculo):

	1	2	3
<b>ALIMENTACIÓN</b>			
¿Cuántas porciones* de verduras consumo al día?	5 porciones o más	2 a 4 porciones	0 a 1 porción
¿Cuántas porciones de bebidas azucaradas consumo al día?	Ninguna	1-2 porciones	3 o más porciones
¿Cuántas porciones de harina como al día? (por ejemplo: pan, tortilla, pasta, cereal de caja, galletas, pastel, botanas como duros o "Fritos", etcétera)	Ninguna	1-2 porciones	3 o más porciones
<b>ACTIVIDAD FÍSICA</b>			
¿Cuántos minutos de caminata hago cada día?	30 minutos o más	6 - 29 minutos	0-5 minutos
¿Cuántos minutos de actividad física moderada o vigorosa hago al día?*	30 minutos o más	6 - 29 minutos	0-5 minutos
¿Cuántas horas al día estoy sentada/o o acostada/o? (incluye cuando te acuestas a dormir)	Menos de 12 horas	Entre 13 y 17 horas	Más de 18 horas

\*Una porción equivale a una taza de 240 ml, más o menos el tamaño de un puño.

\*\*Tanto la actividad física moderada como la vigorosa requieren un esfuerzo que te hacen respirar un poco más fuerte de lo normal.

Observa las respuestas que se encuentran en la columna número 3. Estas te indican una oportunidad para fijarte una meta y lograr un cambio positivo en tu vida.

Con base en los resultados de este autodiagnóstico, escoge SOLAMENTE UNA de las metas que vienen a continuación, la que consideres prioritaria para ti en este momento. Toma en cuenta que esa es la meta que vas a trabajar durante las siguientes 13 semanas. Es importante escoger una sola meta, porque los tres meses que dura el programa *Meta Salud Diabetes* es precisamente la cantidad de tiempo que nos tardamos los seres humanos en afianzar un hábito nuevo. Al final de cada sesión de *Meta Salud Diabetes* y durante la semana posterior, harás reflexiones y ejercicios diferentes que te ayuden a lograr tu meta. Una vez que la meta que escogiste se vuelva un hábito permanente, puedes escoger otra e iniciar el proceso de nuevo.

## Alimentación

- **Meta 1:** Comer 5 porciones o más de verduras diariamente.
- **Meta 2:** Sustituir las bebidas azucaradas por agua.
- **Meta 3:** Sustituir las harinas por granos enteros.\*

## Actividad física

- **Meta 4:** Caminar 30 minutos todos los días.
- **Meta 5:** Hacer la rutina de actividad física de *Meta Salud Diabetes* dos veces al día todos los días (30 minutos en total).\*\*
- **Meta 6:** Cada 15 minutos, levantarme y moverme 5 minutos (en total son 15 minutos cada hora).

\*Por ejemplo: el trigo, la avena, el centeno, el maíz, el amaranto y el arroz integral. Se pueden consumir enteros, triturados o molidos.

\*\*En el anexo de “Actividad física”, que se incluye al final de este Cuaderno de Trabajo, encontrarás la rutina que puedes hacer en casa, así como recomendaciones para hacer caminata y moverte más.

**Nota:** Si consideras que no es posible para ti escoger una de estas metas, pide asesoría a la persona que facilita el grupo.

## Seguimiento a mi meta: semana 1

---

Reúnete en equipo con las personas que escogieron la misma meta que tú, o con quienes escogieron una similar (ya sea de alimentación o de actividad física). Comparte con ellas por qué escogiste esa meta. Durante la semana que viene, vas a registrar el hábito relacionado con la meta que escogiste para tomar conciencia y elegir cambios que sean alcanzables y que puedas implementar poco a poco. Revisa las tablas que vienen en las páginas 287-292, en el anexo de “Monitoreo de hábitos”, al final de este Cuaderno.

### Semana 1

Registrar mis hábitos e identificar cómo puedo empezar a hacer cambios graduales para lograr mi meta.

*Ejercicio de monitoreo de alimentación para esta semana (según tu meta).*

- **Si escogiste la meta 1:** Contar cuántas porciones de verduras como cada día e identificar en qué momentos puedo agregar otra porción.
- **Si escogiste la meta 2:** Contar cuántas porciones de bebidas azucaradas tomo al día e identificar una que pueda sustituir con agua de manera consistente.
- **Si escogiste la meta 3:** Contar cuántas porciones de productos hechos con harina como al día e identificar dónde puedo reducir por lo menos una porción.

*Ejercicio de monitoreo de actividad física para esta semana (según tu meta).*

- **Si escogiste la meta 4:** Contar cuántos minutos puedo caminar sin agotarme y tratar de caminar ese número de minutos todos los días de la semana.
- **Si escogiste la meta 5:** Contar cuántas repeticiones puedo hacer de cada ejercicio de la rutina de *Meta Salud Diabetes* y hacer ese número de repeticiones las veces que pueda durante la semana.
- **Si escogiste la meta 6:** Tomar conciencia de cuánto tiempo paso sentada/o durante el día y levantarme y moverme cada vez que me acuerde.

