

SESIÓN 12

Disfruta con tu gente
de comidas saludables



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Reflexionarán sobre aspectos de la cocina tradicional que pueden incorporar a su alimentación actual para hacerla más saludable.
- Utilizarán la técnica de “El plato del bien comer” para personas con diabetes para adaptar lo que han aprendido sobre alimentación saludable a su vida diaria.
- Revisarán sugerencias para preparar comidas saludables de forma sencilla.
- Reflexionarán sobre la influencia que ejerce la publicidad en los hábitos de compra de alimentos y productos para la salud.

MATERIALES

Para dirigir esta sesión, necesitarás:

- El Manual para Promotoras y Promotores de *Meta Salud Diabetes* y el Cuaderno de Trabajo para Participantes.
- El rotafolio con los acuerdos de convivencia elaborados en la sesión 1.
- Varias hojas de rotafolio, marcadores y cinta adhesiva.
- Ejemplos de publicidad engañosa que encuentres en revistas, periódicos o volantes para la actividad en equipos 5, “La publicidad en la compra de los alimentos”.
- Suficientes elásticos o retazos de tela para todo el grupo, para el “Período de actividad física”.

Esquema de la sesión y actividades



Introducción de la sesión

1. Bienvenida.
2. Afirmación semanal.



Seguimiento a mi meta



La sesión en acción

1. *Lectura en colectivo:* Rescatando los aspectos saludables de la cocina tradicional (10 minutos).
2. *Actividad en equipos:* Come de manera saludable: Hábitos de cocina en la actualidad (20 minutos).
3. *Lectura en colectivo:* Sugerencias para preparar comidas saludables con poco tiempo y dinero (10 minutos).
4. *Actividad en equipos:* Cuando se come fuera de casa (20 minutos).
5. *Actividad en equipos:* La publicidad en la compra de los alimentos (25 minutos).



Período de actividad física



Repaso de los puntos más importantes



Cierre de la sesión



Introducción de la sesión

1. Bienvenida



Nota: Antes de iniciar la sesión, mide el nivel de glucosa y la presión arterial de cada participante y pídeles que registren sus resultados en las tablas que vienen al inicio del Cuaderno de Trabajo en las páginas 9-11.

- Da la bienvenida a las y los participantes a medida que lleguen y menciona que estás muy contenta/o de verlas/os.
- Da a cada participante el gafete con su nombre.
- **Recuérdales** que los acuerdos de convivencia siguen vigentes y que aún pueden anotar otro que consideren importante.



00:04:00

2. Afirmación semanal

Menciona:

“Hoy reflexionaremos sobre las diferencias que hay entre la cocina tradicional y la cocina actual, y también hablaremos sobre la influencia que tiene la publicidad en nuestros hábitos de compras. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Mi ejemplo y mi apoyo son valiosos para alguien más’”.



00:05:00



Seguimiento a mi meta

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“Para empezar la sesión, vamos a tomar 10 minutos para compartir cómo nos fue la semana pasada con nuestra meta y revisar el ejercicio de monitoreo que vamos a hacer esta semana”.



Vayan a la página 189 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 12”.

Instrucciones:

1. Pide al grupo que se reúna en equipos según la meta que escogieron.

a) 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.

b) 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).

2. Pide que lean las instrucciones para la semana 12, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

Menciona:

“En el transcurso de la semana, no olviden usar las tablas que vienen en el anexo de ‘Monitoreo de hábitos’, en su Cuaderno de Trabajo, para registrar los hábitos correspondientes a la meta que escogieron. Recuerden que el cambio de hábitos se construye poco a poco, lo importante es que seamos consistentes”.



00:15:00



La sesión en acción

1. LECTURA EN COLECTIVO: Rescatando los aspectos saludables de la cocina tradicional



Objetivo: Reflexionar sobre los aspectos saludables de la comida tradicional que se pueden incorporar a la alimentación actual.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“La comida tradicional es tan variada como el patrimonio cultural de nuestro país y de nuestra región. Los alimentos saludables para nuestro cuerpo forman parte de esa rica herencia cultural y la diversidad culinaria es parte de la receta para la buena salud.

Ahora vamos a leer sobre los alimentos que consumíamos en nuestra infancia e identificaremos sus aspectos saludables. Tratemos de pensar en cómo podemos incorporar algunos elementos de la comida tradicional en nuestra forma de comer hoy en día, para tener una alimentación más balanceada y saludable”.



Vayan a las páginas 190-191 del Cuaderno de Trabajo:
“Rescatando los aspectos saludables de la cocina tradicional”.

-Pide voluntarias/os para leer.



Pregunta:

“¿Qué aspectos de la cocina tradicional creen que podríamos incorporar a nuestra alimentación actual?”

Menciona:

“Es importante reflexionar que todo tiene sus ventajas y sus desventajas, y no necesariamente lo tradicional es mejor que lo actual, o viceversa. Por ejemplo, hay platillos tradicionales que contienen mucha grasa saturada, pero que se pueden modificar para hacerlos más saludables.

Otro aspecto es que tradicionalmente las mujeres se hacían cargo de la cocina. Hoy sabemos que todos los integrantes de la familia somos capaces de colaborar en la selección y preparación de los alimentos y en las labores del hogar, y que esto no tiene que ser responsabilidad de una sola persona. Todas y todos podemos seguir creando tradiciones más saludables”.



00:25:00

2. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Come de manera saludable: Hábitos de cocina en la actualidad



Objetivo: Reflexionar acerca de los hábitos de la cocina tradicional y de los hábitos de la cocina actual para crear platillos más saludables sin alterar su esencia cultural.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“La vida apresurada, las ocupaciones familiares y laborales entre otras cosas, contribuyen a que adoptemos hábitos poco saludables en nuestra manera de cocinar y de comer, y estos hábitos pueden llevarnos a desarrollar problemas de salud como la hipertensión y las enfermedades del corazón.

En la siguiente actividad vamos a poner en práctica la técnica de ‘El plato del bien comer’ para personas con diabetes que vimos en la sesión 4 (‘Mantén un peso saludable’), para empezar a incorporar a nuestra vida diaria lo que hemos aprendido”.



Vayan a la página 192 del Cuaderno de Trabajo:
“El antes y el después con ‘El plato del bien comer’ para personas con diabetes”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 3 o 4 personas y entrégales varios marcadores y una hoja de rotafolio por equipo.
2. Diles que para esta actividad podrán consultar el ejemplo que viene en su Cuaderno de Trabajo.
3. Pídeles que coloquen la hoja de rotafolio de manera horizontal y que la dividan en dos columnas: “Antes” y “Después”.
4. En la columna del “Antes” deberán escribir el nombre de un platillo típico de la región y su acompañamiento, y en la parte de abajo deberán enlistar sus ingredientes principales (tanto del platillo principal como del acompañamiento).
5. En la columna del “Después” deberán escribir una alternativa más saludable basada en ese mismo platillo y enlistar sus ingredientes. En la parte de abajo del rotafolio deberán escribir indicaciones específicas sobre los cambios saludables que hicieron en la preparación.
6. Da 15 minutos para que seleccionen y modifiquen su platillo y recuérdales que la división del plato deberá hacerse con base en “El plato del bien comer” para personas con diabetes. Cuando terminen, pide que un/a representante de cada equipo pase a compartir con el resto del grupo.



Pregunta:

1. “¿Qué les pareció esta actividad?”
2. “¿De qué otros platillos les gustaría hacer una versión más saludable?”



00:45:00

3. LECTURA EN COLECTIVO: Sugerencias para preparar comidas saludables con poco tiempo y dinero



Objetivo: Compartir distintas sugerencias para cocinar con poco tiempo y dinero.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

“A veces pensamos que preparar comidas saludables es muy complicado. Por ejemplo, no se nos ocurren recetas, sentimos que tomará más tiempo del que tenemos o pensamos que puede ser muy costoso. En los próximos minutos vamos a revisar algunas sugerencias que nos ayudarán a preparar comidas saludables cuando tenemos poco tiempo y dinero”.



Vayan a las páginas 193-194 del Cuaderno de Trabajo:

“Sugerencias para preparar comidas saludables con poco tiempo y dinero”.



Nota: Pide voluntarios/as que lean en voz alta las sugerencias. Permite que los y las participantes hagan comentarios conforme vayan leyendo.



Pregunta:

1. “¿Creen que podemos seguir algunas de estas sugerencias?”
2. “¿Qué otras ideas pueden ser útiles?”

Menciona:

“Cuando compartimos con nuestra gente lo que hemos aprendido sobre alimentación, nos estamos dando la oportunidad de disfrutar una vida más saludable. Adoptar estos hábitos de alimentación de forma permanente requiere de nuestro

esfuerzo, pero será más sencillo hacerlo si contamos con el apoyo de las personas que están a nuestro alrededor. También podemos pedir la asesoría de un especialista en nutrición”.



00:55:00

4. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Cuando se come fuera de casa



Objetivo: Fomentar una reflexión que ayude a las y los participantes a elegir mejores opciones cuando comen fuera de casa, ya sea en restaurantes, puestos de comida o en reuniones sociales.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

“En nuestra cultura, la comida es una parte fundamental de las celebraciones y reuniones sociales. Es normal que nos guste disfrutar comidas sabrosas y por esta razón, en lugar de eliminarlas, podemos aprender a sustituir los alimentos altos en grasa, sodio y azúcar con opciones más saludables”.



Pregunta:

1. “¿Qué lugares frecuentamos cuando comemos fuera de casa?”
2. “¿Por qué vamos a estos lugares?”
3. “¿Hay en nuestra comunidad opciones más saludables que podamos elegir?”



Nota: Hay lugares que sí ofrecen opciones saludables y otros donde no (por ejemplo, las carretas de tacos fritos o de hamburguesas). Orienta la discusión para que el grupo reflexione cómo se puede disminuir el impacto a la salud que causan estos establecimientos (por ejemplo, ir con menos frecuencia, comer porciones más pequeñas, beber agua en lugar de refrescos y bebidas alcohólicas, etcétera).



Vayan a las páginas 195-197 del Cuaderno de Trabajo:
“Comer saludable en reuniones y celebraciones”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 4 o 5 personas.
2. En la columna izquierda del cuadro que viene en el Cuaderno de Trabajo, deberán escribir el tipo de comidas que comúnmente se preparan en las celebraciones y reuniones sociales.
3. Diles que discutan sobre las opciones que contienen más grasa, sal o azúcar, y que escriban en la columna de la derecha algunas alternativas más saludables.
4. Cuando termine su discusión, pide que un/a representante de cada equipo comparta con el resto del grupo las opciones para sustituir que más les gustaron.

Menciona:

“En las reuniones sociales, comer es también una forma de participar y pasar tiempo con nuestras amistades y familiares. Aun si no podemos sustituir o cambiar la comida que se ofrece, sí podemos cuidar el tamaño de las porciones y evitar la ingesta de alcohol y de otros alimentos ricos en grasa, sal o azúcar. Platicar, bailar, cantar o hacer nuevas amistades también son formas sanas y divertidas para compartir esos momentos”.



01:15:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: La publicidad en la compra de los alimentos



Objetivo: Reflexionar acerca de la manera en la que la publicidad influye sobre nuestras compras y en nuestra salud.

Tiempo: 25 minutos.

Menciona:

“La publicidad de los alimentos es una actividad comercial de gran impacto porque:

- Trata de convencernos de comprar cierto producto.
- Los artículos que reciben publicidad nacional en los medios masivos de comunicación (como la televisión), generalmente son más caros que los productos genéricos o los productos locales que no reciben publicidad nacional.
- La mayoría de la gente compramos envases llamativos, bonitos y/o novedosos, aunque el producto no sea de mayor calidad.
- Algunas personas tienden a comprar siempre la misma marca, aunque no sea el producto más saludable o les cueste más.
- Los niños y las niñas que ven más publicidad de alimentos chatarra por televisión tienden al sobrepeso”.



Nota: Para complementar esta actividad puedes usar los ejemplos de publicidad engañosa.



Vayan a la página 198 del Cuaderno de Trabajo:
“Los temas más usados en la publicidad”.

-Pide voluntarias/os para leer cada uno de los temas.

Instrucciones:

1. Divide al grupo en 2 equipos. Cada equipo deberá diseñar un comercial para la televisión en el que anunciarán un producto.
2. Pide a las y los participantes que incluyan y desarrollen los temas que acaban de leer en su Cuaderno de Trabajo (pueden elegir uno o varios).
 - a) El primer equipo diseñará un comercial para un producto “milagroso” o que promete ser maravilloso. Puede ser un alimento, una bebida o un medicamento.
 - b) El segundo equipo diseñará un comercial para promocionar un producto que es realmente saludable. Puede ser un alimento, una bebida o un medicamento.
3. Cada equipo deberá presentar y actuar ante el resto del grupo su comercial (pueden utilizar hojas de rotafolio o plumones si los necesitan).



Pregunta:

“¿Cómo podemos decidir en qué productos confiar?”

Respuesta:

Leyendo la etiqueta nutrimental; revisando los ingredientes que contiene; revisando el producto con mi médica o médico o con un especialista en nutrición; buscando información en fuentes confiables, etcétera.

Menciona:

“La publicidad puede ser útil porque informa al público sobre los diferentes productos que podemos comprar. Pero los anuncios también pueden llevarnos a comprar productos que no necesitamos, que son más caros, que pueden ser dañinos para nuestra salud, o que dicen ser mejores de lo que realmente son”.



01:40:00



Período de actividad física

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Ahora vamos a prepararnos para hacer actividad física. Recuerden que es muy importante mantenernos activas/os todos los días. La rutina que vamos a hacer incluye movimientos terapéuticos que nos van a ayudar a flexibilizar y fortalecer nuestro cuerpo, también vamos a respirar de manera consciente para oxigenar la sangre. La rutina viene en el anexo de ‘Actividad física’ del Cuaderno de Trabajo, así que podemos repetirla en nuestras casas e invitar a nuestra familia o a nuestras amistades a que nos acompañen”.



Nota: Antes de la sesión, practica la rutina para que te familiarices con ella. La rutina propuesta en este programa puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiovasculares, pero si el grupo ya hace otra actividad con la que se sientan cómodas/os (como zumba, tai chi, yoga, etcétera), pueden seguir haciéndola como acostumbran. También puedes hacer las rutinas del Cuaderno de Trabajo durante un par de sesiones para que las y los participantes las conozcan y puedan repetirlas en casa (es recomendable que empieces con la rutina para hacerse en silla por si algunas personas presentan dificultades de movilidad).



Ve a las páginas 213-219 del Cuaderno de Trabajo:
“Anexo de ‘Actividad física’: Rutina para hacerse de pie”.

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que se pongan de pie y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse de pie.

Menciona:

“¡Muy bien! Recuerden que es muy importante traer ropa y zapatos cómodos a la sesión. Es normal sentir un poco de dolor muscular si no acostumbramos hacer actividad física regularmente. Si identificamos un dolor más fuerte díganme al final de la sesión para ver si es necesario que lo comentemos con el personal médico”.



01:55:00



Repaso de los puntos más importantes

Tiempo: 3 minutos.

Menciona:

“Repasemos lo que aprendimos hoy”.



Pregunta:

1. “¿Alguien quisiera compartir qué fue lo que más le gustó de esta sesión?”
2. “¿Alguien más puede comentar algo que aprendió y no sabía antes?”



Nota: Trata de fomentar la participación de quienes no lo hayan hecho.



01:58:00

Cierre de la sesión

Menciona:

“Gracias por asistir hoy. ¡La próxima semana será nuestra graduación del programa! Podemos preparar y compartir alguna de las recetas saludables que vienen en nuestro recetario. ¿Qué les parece? ¿Nos ponemos de acuerdo?”

Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Mi ejemplo y mi apoyo son valiosos para alguien más’. Pueden leerla todas las veces que quieran en su Cuaderno de Trabajo”.



Nota: Apunta los comentarios de las y los participantes en caso de que los haya, pueden servir para mejorar el programa. No olvides hacer tu autoevaluación de esta sesión con base en la guía que se encuentra en la “Introducción” de este Manual.



Tarea para la próxima semana

Para la siguiente sesión:

- Recuerda a las y los participantes que durante la semana registren sus hábitos de alimentación y de actividad física, de acuerdo con la meta que escogieron, en las tablas que vienen en el anexo de “Monitoreo de hábitos” en su Cuaderno de Trabajo.
- Pídeles que revisen el recetario que viene al final del Cuaderno de Trabajo para que preparen y compartan una o varias recetas durante la comida de graduación.

- Busca una botella de vidrio o de plástico para el juego de la botella y haz papelitos con las preguntas que vienen al final de la sesión 13, “Repaso y graduación” de este Manual.
- Consigue sobres y timbres postales para todo el grupo.
- Prepara con tiempo los reconocimientos de graduación que entregarás a cada participante.

