SESIÓN 4

Mantén un peso saludable

OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Sabrán que mantener un peso saludable es de gran ayuda para el control de la diabetes y que se calcula por medio de una escala.
- Conocerán que el sobrepeso es un factor de riesgo para el control de la diabetes que puede resultar en colesterol alto en la sangre, presión arterial alta y enfermedades cardiovasculares.
- Sabrán que las dietas de moda y los productos "milagrosos" generalmente no dan resultado y pueden ser dañinos para la salud.
- Conocerán y utilizarán "El plato del bien comer" para personas con diabetes como una herramienta que les ayude a tener una alimentación más saludable.
- Sabrán que para bajar de peso o mantener un peso saludable es necesario hacer cambios graduales hasta lograr que se conviertan en hábitos.

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.
- 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. *Dinámica grupal:* ¿Qué se entiende por peso saludable? (5 minutos).
2. *Lectura en colectivo:* La manera saludable de bajar de peso (10 minutos).
3. *Actividad en equipos:* ¡Cuidado con las dietas y los productos "milagrosos"! (20 minutos).
4. *Lectura en colectivo:* "El plato del bien comer" para personas con diabetes (20 minutos).
5. *Actividad en equipos:* Come de manera saludable con "El plato del bien comer" para personas con diabetes (20 minutos).
6. *Lectura en colectivo:* ¿Por qué mantenemos hábitos no saludables? (10 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. También mide su peso, estatura y circunferencia de cintura si no lo hiciste en la sesión 1.

- **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 discutiremos por qué es importante mantener un peso saludable para el control de la diabetes y la prevención de las enfermedades cardiovasculares. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: 'Yo soy mi propio caso de éxito'".

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 67 del Cuaderno de Trabajo: "Seguimiento a mi meta: semana 4".

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 4, 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. DINÁMICA GRUPAL: ¿Qué se entiende por peso saludable?

Objetivo: Promover que las y los participantes conozcan su peso, su estatura, su circunferencia abdominal e identifiquen si tienen sobrepeso.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

"El peso saludable se calcula por medio de una escala que se llama índice de masa corporal (conocido por sus siglas como IMC). Se calcula con base en el peso y la estatura a través de una fórmula matemática, pero en su Cuaderno de Trabajo encontrarán una manera más sencilla de conocerlo.

Tomando en cuenta nuestra estatura y peso veremos la escala que nos corresponde. También vamos a poner atención en la medida de nuestra cintura para saber si estamos o no dentro de los rangos de peso saludable".

Vayan a las páginas 68-69 del Cuaderno de Trabajo: "¿Qué se entiende por peso saludable?" y "¿Qué quiere decir la escala de peso?"

-**Pide** voluntarias/os que te ayuden a leer las categorías de la tabla.

Menciona:

"Ahora que ya vimos qué significa tener un peso saludable y cómo medirlo, podemos seguir utilizando esta escala para monitorearlo y continuar haciendo cambios para mejorar nuestra salud. Tener un peso saludable es básico para lograr el control de la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares".

00:20:00

2. LECTURA EN COLECTIVO: La manera saludable de bajar de peso

Objetivo: Compartir información acerca de la manera más recomendable de bajar de peso.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Ahora hablaremos sobre la manera saludable de bajar peso y de cómo están relacionadas la alimentación y la actividad física en este proceso".

Vayan a la página 70 del Cuaderno de Trabajo:
"La manera saludable de bajar de peso".

-**Pide** voluntarias/os que te ayuden a leer.

Menciona:

"Las personas que pierden peso de manera saludable aprenden a hacer cambios permanentes en sus hábitos alimenticios e incorporan actividad física a su vida diaria, por lo que logran bajar lentamente y no recuperan el peso que perdieron. Lo más recomendable es bajar aproximadamente 250 gramos (un cuarto de kilo) por semana hasta llegar a tener un peso saludable. No hay que olvidar hacer actividad física por lo menos 30 minutos diarios".

Vayan a la página 71 del Cuaderno de Trabajo:
"Consejos para bajar de peso de forma saludable".

-**Pide** voluntarias/os que te ayuden a leer.

Menciona:

"Un poco más adelante en la sesión de hoy, conoceremos una herramienta que nos ayudará a comer mejor, tomando en consideración las cantidades adecuadas y los diferentes tipos de alimentos que nos conviene consumir".

00:30:00

3. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: ¡Cuidado con las dietas y los productos "milagrosos"!

Objetivo: Hacer una reflexión grupal acerca de los daños que ocasionan los supuestos productos o dietas milagrosas, promoviendo la adopción de hábitos saludables en la vida diaria.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Muchas veces escuchamos hablar de productos, dietas milagrosas y tratamientos para 'curar' la diabetes que nos prometen bajar de peso rápida y fácilmente. Estos productos solo logran malgastar nuestro dinero porque son un gran negocio. Hoy vamos a reflexionar acerca de cómo estos productos no son buenos para nuestra salud y nos pueden poner en riesgo".

Instrucciones:

1. Pide al grupo que forme 3 equipos y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones.
2. Prepara un rotafolio con las siguientes preguntas, colócalo a la vista de todo el grupo y pídeles que las respondan en equipo:
    a) ¿Qué productos, recetas, dietas o tratamientos conocemos que nos prometen bajar de peso o curar la diabetes, en poco tiempo o sin esfuerzo?
    b) ¿En qué consisten?
3. Una vez que tengan una lista, pide que discutan por qué estos productos o dietas

"milagrosas", en lugar de ayudarnos nos hacen daño. Si alguien tiene una experiencia personal con uno de estos productos o dietas, pide que la comparta con su equipo.

4. Finalmente, pide que compartan brevemente las conclusiones de su discusión con el resto del grupo.

Nota: Si surgen dudas relacionadas con otro tipo de tratamientos alternativos, anótalas y di que vas a consultarlas con el personal médico. Procura aclararlas en la siguiente sesión.

Vayan a la página 72 del Cuaderno de Trabajo:
"Di NO a las dietas, productos y tratamientos 'milagrosos'".

-**Pide** a las y los participantes que lean la hoja en sus equipos.

Menciona:

"Las dietas que prometen una rápida pérdida de peso rara vez dan resultados que permanecen en el tiempo. Por lo general tienen muchas restricciones y nos aburrimos pronto de ellas. Como consecuencia nos damos 'permiso' de comer grandes cantidades de alimentos con un alto contenido en grasa, azúcar y sodio. A esto se le conoce como síndrome del atracón y es una conducta que muchas veces tiene un detonante emocional que nos hace actuar con ansiedad".

00:50:00

4. LECTURA EN COLECTIVO: "El plato del bien comer" para personas con diabetes

Objetivo: Conocer una herramienta que ayude a identificar las porciones recomendadas de los distintos grupos de alimentos.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Podemos dar algunos pasos para mejorar la manera en la que comemos, incluyendo a nuestras familias. El primer paso consiste en aprender qué alimentos debemos consumir con mayor frecuencia, y el segundo es aprender qué cantidad de estos alimentos debemos comer cada día. Es posible que algunas/os de nosotras/os ya conozcamos 'El plato del bien comer', que está diseñado y dirigido a la población en general, pero el día de hoy vamos a trabajar con una versión que está enfocada en las necesidades de las personas con diabetes".

Vayan a la página 73 del Cuaderno de Trabajo:
"'El plato del bien comer' para personas con diabetes".

Instrucciones:

1. Da 3 minutos para que las y los participantes revisen la página de "El plato del bien comer" para personas con diabetes.
2. Lee el siguiente "Menciona", al mismo tiempo que el grupo hace esta revisión.

Menciona:

"'El plato del bien comer' adaptado a las personas con diabetes es una herramienta muy útil que nos ayuda a aprender a comer las porciones recomendadas de todos los grupos de alimentos y así alcanzar y/o mantener un peso saludable; además nos ayuda a controlar nuestro nivel de glucosa. También nos permite incluir más vegetales y porciones más pequeñas de proteínas y almidones distribuidos de la siguiente manera: la mitad del plato se llena con verduras, la cuarta parte con almidones y la otra cuarta parte con proteínas. Además, podemos agregar una porción de fruta y/o un producto lácteo y una bebida (como agua, té o café)".

Vayan a las páginas 74-75 del Cuaderno de Trabajo:
"1, 2, 3 con 'El plato del bien comer' para personas con diabetes".

-**Pide** voluntarios/as para leer.

Menciona:

"Como vimos, hay muchos alimentos con los que podemos hacer platos diferentes cada día. Incluir esta gran variedad hace nuestras comidas más nutritivas, sabrosas y agradables. En la siguiente hoja del Cuaderno de Trabajo vamos a ver algunos ejemplos para dar más variedad a nuestras comidas".

Vayan a las páginas 76-77 del Cuaderno de Trabajo:
"Otras combinaciones de 'El plato del bien comer' para personas con diabetes".

-**Pide** a las y los participantes que observen las imágenes.

Pregunta:

"¿Se les ocurren otras combinaciones?"

Nota: Da 2 minutos para comentar.

Menciona:

"En las páginas 272-275 del recetario que viene en su Cuaderno de Trabajo, podrán encontrar otras ideas para preparar platillos saludables y ejemplos de cómo diseñar menús completos para un día, basados en la distribución de 'El plato del bien comer' para personas con diabetes. A continuación vamos a ver algunos consejos sobre cómo elegir y combinar los diferentes grupos de alimentos".

Vayan a la página 78 del Cuaderno de Trabajo:
"Recomendaciones para incorporar 'El plato del bien comer' en nuestra vida diaria".

-**Pide** voluntarias/os que te ayuden a leer.

Pregunta:

1. "¿Hay alguna sugerencia que ya sigan en su vida diaria?"
2. "¿Cuáles recomendarían al resto del grupo?"

Menciona:

"Debemos recordar que ningún alimento es más importante que otro, cada uno aporta diferentes nutrientes que nuestro cuerpo necesita. Es necesario que comamos de todos los grupos de alimentos, en las cantidades recomendadas para cada persona. En el caso de quienes tenemos diabetes, es importante conocer cuál es la porción más adecuada. Esto nos ayudará a lograr un mejor control y prevenir cualquier complicación. En el recetario se incluye una forma sencilla para calcular porciones usando nuestras manos. También podemos pedir asesoría a una persona especialista en nutrición".

01:10:00

5. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Come de manera saludable con "El plato del bien comer" para personas con diabetes

Objetivo: Promover la reflexión acerca de la gran variedad de alimentos que existen para preparar comidas saludables y explorar la manera en la que pueden incorporarse a la vida cotidiana.

Tiempo: 20 minutos.

Menciona:

"Muy bien, ahora vamos a practicar cómo podemos elegir alimentos saludables utilizando 'El plato del bien comer' adaptado a personas con diabetes".

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que formen equipos de 3 personas.
2. Da varios marcadores y una hoja de rotafolio a cada equipo.
3. Pídeles que coloquen cada hoja de rotafolio de manera horizontal y que dibujen un plato redondo que abarque toda la superficie.
4. Explícales que deberán dividir el plato en las 3 secciones indicadas para verduras, almidones y proteínas, como viene en el ejemplo de la página 79 de su Cuaderno de Trabajo, "Come saludable con 'El plato del bien comer' para personas con diabetes".
5. Asigna a cada equipo la preparación de un desayuno, una comida o una cena.
6. Pídeles que diseñen un plato para su vida cotidiana, que incluya una bebida y una porción de fruta, tomando en cuenta las recomendaciones vistas durante la sesión (pueden apoyarse en su Cuaderno de Trabajo).
7. Cuando terminen, pide que una o un representante de cada equipo pase a compartir el ejemplo de desayuno, comida o cena que elaboraron.

Pregunta:

1. "¿Les resultó fácil o difícil pensar en las opciones de alimentos para hacer su plato?"
2. "¿Creen que es algo que podemos hacer en nuestra vida diaria?"

Menciona:

"Podemos poner 'El plato del bien comer' en la puerta del refrigerador para que nos recuerde cuál es la mejor forma de comer saludablemente. Pueden llenar el plato vacío que viene en su Cuaderno de Trabajo con el ejemplo de desayuno, comida o cena que más les gustó y compartirlo con su familia o sus amistades. Será interesante ver sus reacciones e intercambiar ideas".

01:30:00

6. LECTURA EN COLECTIVO: ¿Por qué mantenemos hábitos no saludables?

Objetivo: Identificar aspectos físicos, emocionales y sociales que pueden modificarse para ganar control sobre nuestros hábitos alimenticios.

Tiempo: 10 minutos.

Menciona:

"Es normal que a veces pensemos que es muy difícil cambiar hábitos no saludables, sobre todo aquellos que tienen que ver con la alimentación y la actividad física. Esto es así porque son cosas que hemos hecho durante mucho tiempo y que mucha gente a nuestro alrededor hace, por lo que puede parecernos complicado sustituir esos hábitos por otros que sean saludables.

Puede haber distintas razones por las cuales mantenemos hábitos no saludables; para entender los diferentes aspectos que influyen en nuestras decisiones y comportamientos, vamos a revisar un esquema que nos facilitará identificar qué podemos hacer para modificar nuestros hábitos y mejorar nuestra salud".

Vayan a las páginas 81-82 del Cuaderno de Trabajo:
"¿Por qué mantenemos hábitos no saludables?"

-**Pide** voluntarias/os que te ayuden a leer.

Nota: Revisa y estudia los esquemas antes de la sesión para que tengas tiempo suficiente para entenderlos y explicarlos al grupo si surgen dudas.

Menciona:

"Algo que puede ayudarnos a tener un mejor control sobre nuestros hábitos de alimentación y de actividad física es ver un panorama más amplio de aquello que

nos influencia al momento de elegir qué comer y qué hacer para mantenernos activas y activos. Con esta nueva claridad mental podemos empezar a hacer cambios graduales e integrar una nueva práctica hasta convertirla en un hábito saludable.

Ahora veremos algunos pasos que pueden ayudarnos a tomar mejores decisiones respecto a nuestros hábitos de alimentación y de actividad física".

Vayan a la página 83 del Cuaderno de Trabajo:
"Pasos que te ayudarán a mejorar el control de tus decisiones".

-**Pide** voluntarias/os que te ayuden a leer.

Nota: Lean y comenten brevemente de manera grupal cada uno de los puntos.

Menciona:

"Es importante buscar alternativas que nos ayuden a cambiar los aspectos que nos llevan a comer de forma poco saludable o llevar una vida sedentaria. ¡Usemos todo lo que estamos aprendiendo en este grupo para adoptar nuevos hábitos!"

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 220-226 del Cuaderno de Trabajo:
"Anexo de 'Actividad física': Rutina para hacerse en silla".

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que permanezcan en sus sillas y que tomen su elástico o tela.
2. Colócate en un lugar visible para todo el grupo.
3. Dirige la rutina para hacerse en silla.

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 hablaremos de los beneficios de la actividad física. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: 'Yo soy mi propio caso de éxito'. 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.

02:00:00

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.
- Lleva equipo de sonido.
- Busca alguna pieza musical alegre, sin letra y que consideres que le gustará al grupo (puede ser música instrumental).
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).