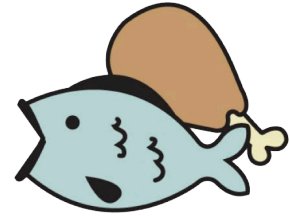


SESIÓN 8

Controla tu colesterol,
come menos grasas



OBJETIVOS

Durante esta sesión, las y los participantes:

- Conocerán qué es el colesterol y cómo afecta a su cuerpo.
- Sabrán cuáles son los niveles recomendables de colesterol y triglicéridos.
- Conocerán los pasos que pueden dar para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre.
- Conocerán los diferentes tipos de grasa.
- Sabrán cómo cocinar con menos grasa.

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.
- Un modelo de arteria para la lectura en colectivo 2, “El colesterol y las enfermedades cardiovasculares, ¿cómo prevenirlas?”
- 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:* Información sobre el colesterol en la sangre (15 minutos).
2. *Lectura en colectivo:* El colesterol y las enfermedades cardiovasculares, ¿cómo prevenirlas? (10 minutos).
3. *Lectura en colectivo:* Los triglicéridos (5 minutos).
4. *Lectura en colectivo:* ¿Qué es la grasa? (5 minutos).
5. *Lectura en colectivo:* Los diferentes tipos de grasa (20 minutos).
6. *Dinámica grupal:* Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo? (15 minutos).
7. *Actividad en equipos:* Cómo cocinar nuestros alimentos con menos grasa (15 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 vamos a hablar sobre cómo tener un nivel alto de colesterol en la sangre es un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares y un problema grave para la diabetes. La afirmación que repetiremos durante esta semana es: ‘Cada meta es una oportunidad para superarme’”.



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 137 del Cuaderno de Trabajo:
“Seguimiento a mi meta: semana 8”.

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 8, que vienen en su Cuaderno de Trabajo, y recuérdales que registren su avance en las tablas de “Monitoreo de hábitos”.

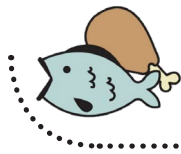
3. Menciona que estás dispuesta/o a resolver dudas individuales si es necesario.

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: Información sobre el colesterol en la sangre



Objetivo: Dar a conocer qué es el colesterol, por qué el cuerpo lo necesita, de dónde proviene y cuáles son los niveles saludables.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Una cuestión muy importante para el control de nuestra diabetes es saber qué es el colesterol y cómo lo utiliza nuestro cuerpo para funcionar de una manera óptima cuando los niveles son los adecuados”.



Nota: En la siguiente lectura, 5 participantes deberán leer la información que viene en su Cuaderno de Trabajo simulando que son reporteras/os de radio (radio *Meta Salud Diabetes*).

Instrucciones:

1. Pide 5 voluntarias/os que les guste leer para que participen en radio *Meta Salud Diabetes*. Separa a este pequeño grupo del resto y da las siguientes instrucciones.
 - a) A cada voluntaria/o le asignarás una lectura del Cuaderno de Trabajo en el orden que se indica más adelante en este Manual.
 - b) Diles que deberán simular que son reporteras/os de radio y que tienen que transmitir la información como si fueran noticias.
2. Pide al resto del grupo que se sienten en círculo y siga la lectura.
3. Tú serás el o la locutora y llevarás el orden de la información.



Vayan a las páginas 138-139 del Cuaderno de Trabajo:
“La verdad sobre el colesterol” y “El significado del nivel de colesterol total”.

-Pide a las primeras 2 personas voluntarias que empiecen a leer.

Menciona:

“¡Atención radioescuchas de radio *Meta Salud Diabetes!* Ahora sabemos qué es el colesterol y lo que significan sus niveles en la sangre. Monitorearlo con regularidad nos indica si la actividad física y la alimentación que estamos llevando son favorables o si debemos tomar medidas preventivas para evitar una enfermedad cardiovascular porque nuestros resultados salen elevados”.



Vayan a la página 140 del Cuaderno de Trabajo:
“El significado del colesterol HDL y LDL”.

-Di a 1 persona voluntaria que lea la parte que le tocó.



Nota: Si observas que a las y los participantes les resulta complicado diferenciar entre el colesterol HDL y el LDL, usa esta técnica de memoria: el HDL es el **Héroe** (‘bueno’) y el LDL es el **Ladrón** (‘malo’).



Vayan a la página 141 del Cuaderno de Trabajo:
“Los niveles del colesterol HDL y LDL”.

-Pide a las/os últimas/os 2 voluntarias/os que lean la parte que les tocó.

Menciona:

“Auditorio de radio *Meta Salud Diabetes*, vamos a terminar nuestra cápsula informativa del día de hoy con una recomendación: Cuando tenemos diabetes aumenta el riesgo de desarrollar aterosclerosis, que es el endurecimiento de los

vasos sanguíneos causado por la acumulación de depósitos de grasa y colesterol. Vamos a estar muy alertas para alejar los problemas de salud que esta condición ocasiona en el corazón y en otros órganos, y de ser necesario, preguntaremos y recordaremos al personal médico acerca de nuestro nivel de colesterol total, tanto del ‘bueno’, como del ‘malo’”.



00:30:00

2. LECTURA EN COLECTIVO: El colesterol y las enfermedades cardiovasculares, ¿cómo prevenirlas?



Objetivo: Conocer el efecto que tiene el nivel de colesterol alto en el organismo y compartir la manera de reducirlo.

Tiempo: 10 minutos.



Nota: Usa el modelo de arteria (revisa las instrucciones para su elaboración al final de esta sesión) para mostrar de qué manera el colesterol puede acumularse en las paredes de las arterias, retrasar y obstruir el paso de la sangre. Circúlalo entre las y los participantes para que vean de cerca de qué manera el colesterol puede obstruir una arteria.

Menciona (mientras muestras la arteria):

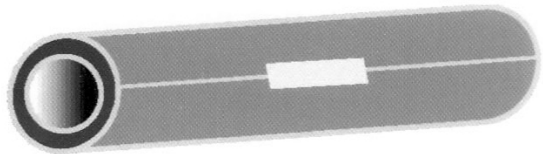
“Cuando el colesterol LDL (‘malo’) es demasiado alto, puede depositarse en las paredes de las arterias, formar una placa endureciéndolas y estrechar el interior del vaso sanguíneo, hasta llegar a obstruir la arteria. La arteria bloqueada puede resultar en un ataque al corazón, un derrame cerebral, o también puede afectar nuestras extremidades”.

Menciona:

“Esta es una arteria saludable. La sangre puede circular fácilmente por el hueco de entrada”.



Nota: Coloca el pedazo enrollado de plastilina roja en ambos extremos del rollo.

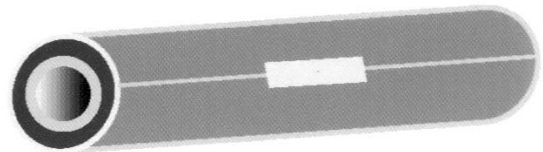


Menciona:

“Este es el comienzo de una arteria obstruida. El colesterol comienza a acumularse”.



Nota: Agrega un pedazo de plastilina amarilla a los bordes de la plastilina roja en un extremo del rollo.

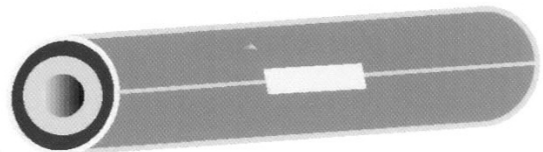


Menciona:

“El hueco de entrada de la arteria obstruida se está estrechando. La sangre no puede circular fácilmente”.



Nota: Continúa agregando un pedazo de la plastilina amarilla a ese extremo del rollo para casi cubrir completamente el hueco del extremo.

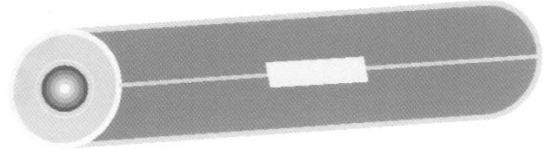


Menciona:

“Cuando el interior de una arteria se hace más estrecho, un coágulo de sangre puede bloquear una arteria que se dirige al corazón. Esto puede causar un ataque al corazón. Si el coágulo bloquea una arteria que se dirige al cerebro esto puede causar una trombosis cerebral o un derrame cerebral (ataque al cerebro)”.



Nota: Coloca la bolita roja en el hueco pequeño que permanece abierto en el extremo del rollo.



Vayan a la página 142 del Cuaderno de Trabajo:
“Cómo prevenir el colesterol en la sangre”.

-Pide a un/a participante que te ayude a leer la información.

Menciona:

“Una de las herramientas más efectivas para el tratamiento de la diabetes es el autocontrol, es decir tomar el control de nuestras acciones para hacer cambios en nuestra alimentación, en nuestra actividad física y tomar los medicamentos cuando se nos indiquen. Esto nos permite participar activamente, y en equipo, con el personal médico para mejorar nuestra calidad de vida. En el anexo de ‘Monitoreo médico’, que viene en el Cuaderno de Trabajo, podemos consultar una guía que nos ayudará a convertirnos en pacientes participativas/os”.



3. LECTURA EN COLECTIVO: Los triglicéridos



Objetivo: Conocer qué son los triglicéridos, cuál es su función en el cuerpo y cuáles son los niveles saludables.

Tiempo: 5 minutos.

Menciona:

“Otro tipo de grasa que circula en nuestra sangre son los triglicéridos, y se sabe que en la mayoría de las personas con diabetes tienden a estar altos”.



Vayan a la página 143 del Cuaderno de Trabajo:
“Los triglicéridos”.

-Pide a un/a voluntario/a que te ayude a leer la información.

Menciona:

“Aunque es común que las personas con diabetes tengamos los triglicéridos altos o se nos dificulte bajarlos sin medicamentos, estos son un factor de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, ya que la grasa va depositándose en las paredes de las arterias hasta obstruirse”.



00:45:00

4. LECTURA EN COLECTIVO: ¿Qué es la grasa?



Objetivo: Saber qué es la grasa y qué beneficios y daños causa en el organismo.

Tiempo: 5 minutos.



Pregunta:

1. “¿Alguien sabe cómo es la grasa que tenemos en nuestro cuerpo?”
2. “¿Cómo se la imaginan?”

Menciona:

“La grasa juega un papel muy importante en nuestro cuerpo, pero a veces no tenemos información clara sobre su función o tenemos ideas confusas sobre ella, especialmente cuando estamos preocupadas/os por bajar de peso. Por ejemplo, hace un momento vimos que la grasa promueve la creación de células nuevas y de hormonas, y que además protege nuestros órganos internos. Vamos a hacer una lectura que nos va a aportar más información al respecto”.



Vayan a la página 144 del Cuaderno de Trabajo:
“¿Qué es la grasa?”

-Pide a una persona que lea la información.

Menciona:

“Muy bien, para seguir profundizando en este tema es necesario saber que también existen diferentes tipos de grasa que provienen de los alimentos que consumimos. Para tener un mejor control de nuestra diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares, debemos familiarizarnos y conocer bien cada tipo de grasa y hacer los ajustes necesarios en nuestros hábitos de alimentación y de actividad física”.



00:50:00

5. LECTURA EN COLECTIVO: Los diferentes tipos de grasa

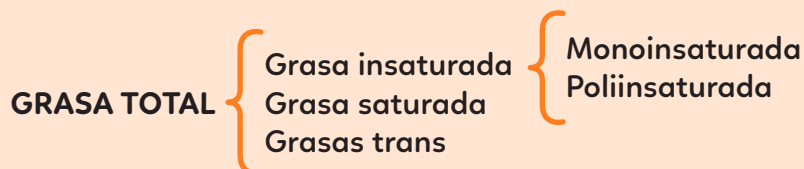


Objetivo: Dar información detallada acerca de los diferentes tipos de grasa y saber cuáles son mejores para la salud.

Tiempo: 20 minutos.



Nota: Previo a la sesión dibuja en una hoja de rotafolio una tabla como la que se muestra a continuación para que expliques la manera en la que se dividen las grasas.



Menciona:

“Ahora sí, vamos a hablar sobre los diferentes tipos de grasa que hay en los alimentos y de cómo algunos de ellos favorecen la producción de colesterol ‘bueno’. Otros tipos de grasa aumentan el riesgo de desarrollar enfermedades del corazón. En la siguiente lectura, me gustaría que nos detuviéramos cuando no entiendan algo. Recuerden que entre todas y todos podemos aclarar dudas y encontrar soluciones”.



**Vayan a las páginas 145-147 del Cuaderno de Trabajo:
“Tipos de grasa”.**

-Pide a 4 participantes que lean la información.

Menciona:

“Vamos a poner especial atención en la grasa saturada y en las grasas trans porque son las más dañinas para el corazón. Estas grasas elevan el nivel de colesterol en la sangre más que cualquier otra cosa que comemos”.



**Vayan a la página 148 del Cuaderno de Trabajo:
“Busca el contenido de grasa y de grasa saturada en la etiqueta de los alimentos”.**

-Pide a las y los participantes que consulten rápidamente la etiqueta nutrimental.

Menciona:

“Limitar la cantidad de grasa saturada que comemos y evitar las grasas trans nos ayudará a controlar la diabetes y prevenir las enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer. Aunque las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas son mejores para nuestra salud que las grasas saturadas y trans, necesitamos comer menos de todos los tipos de grasa. Todas las grasas tienen el mismo contenido de calorías, el cual es muy alto”.



01:10:00

6. DINÁMICA GRUPAL: Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?



Objetivo: Concientizar acerca de la cantidad de grasa que tienen algunos alimentos y postres que consumimos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Vamos a jugar a las adivinanzas para aprender acerca del contenido de grasa de varios alimentos. Si aprendemos qué alimentos tienen un contenido más alto y sabemos cómo reemplazarlos con alimentos que contienen menos grasa, podremos tener un corazón más sano”.



Vayan a las páginas 149-150 del Cuaderno de Trabajo:
“Adivina adivinador, ¿cuánta grasa tengo yo?”

Instrucciones:

1. Pide a las y los participantes que de manera individual o en parejas, adivinen cuántas cucharaditas de grasa contiene una porción de cada uno de los siguientes alimentos. Pide que escriban la respuesta en la columna “A mí me parece” que viene en su Cuaderno de Trabajo.
2. Después de que las y los participantes hayan escrito la cantidad supuesta, menciona la cantidad real de cada alimento (recuerda que se refiere a la cantidad de grasa en una porción) y pídeles que escriban esta cantidad en gramos y en cucharadas en la columna “Cantidad real de grasa”.
3. Menciona que una cucharadita aporta 5 gramos de grasa.

Cantidad	Alimento	Cantidad de grasa total	Cucharaditas de grasa
60 g	Queso Chihuahua	18.0 g	3 ½ cucharaditas
60 g	Totopos de maíz	13.4 g	2 ½ cucharaditas
1 pieza (45 g)	Salchicha de carne	12.7 g	2 ½ cucharaditas
2 rebanadas (16 g)	Tocino	9.2 g	1 ½ cucharaditas
1 pieza (26.25 g)	Donita “Bimbo”	7 g	1 ½ cucharaditas
1 pieza (50 g)	Gansito “Marinela”	8 g	1 ½ cucharaditas
100 g	Cacahuete estilo japonés	26.4 g	5 ½ cucharaditas
1 pieza (200 g)	Tamal de carne	30 g	6 cucharaditas
1 taza (170 g)	Frijoles en caldo	1 g	½ cucharadita
1 pieza (121 g)	Naranja	0 g	0 cucharaditas

Menciona:

“Es fácil sobrepasar el límite de grasa recomendado cuando comemos alimentos con alto contenido de grasa, como frituras, algunos alimentos procesados, postres como panecitos, papas fritas y helado. Para que sea más fácil comer menos grasa, podemos comer alimentos como verduras, granos enteros, frijoles (en caldo) y productos derivados de la leche que sean descremados o que tengan bajo contenido de grasa”.



Pregunta:

1. “¿Cómo se sienten acerca de la cantidad de grasa que suponían que había en los alimentos y respecto a la cantidad real?”
2. “Si el Gansito tiene menos grasa que el queso Chihuahua, ¿quiere decir que es más saludable?”

Respuesta:

No, porque hay que considerar que el Gansito tiene mucha azúcar.



Nota: Existen diferentes tipos de grasa, por ejemplo el tocino tiene grasa saturada y los productos procesados tienen grasas trans. También se debe tener en cuenta que no es lo mismo 1 gramo de grasa que 1 gramo de carbohidratos. Un gramo de carbohidratos (almidones, azúcar) aporta 4 kcal y un gramo de grasa aporta 9 kcal. Es decir, la grasa aporta más calorías a nuestra alimentación diaria.

Menciona:

“Algunos de los alimentos que comemos, que tienen un alto contenido de grasa, a menudo pueden sustituirse por otros con menor contenido de grasa. Lo mejor es evitarlos y consumir más verduras, granos enteros y alimentos integrales”.



01:25:00

7. ACTIVIDAD EN EQUIPOS: Cómo cocinar nuestros alimentos con menos grasa



Objetivo: Identificar los alimentos con alto y bajo contenido de grasa que consumimos y saber cómo podemos reemplazarlos.

Tiempo: 15 minutos.

Menciona:

“Después de conocer los diferentes tipos de grasa, el colesterol y los triglicéridos, es momento de que veamos algunas cosas que nos ayudarán a reducir el consumo de estas grasas y controlar el efecto que tienen en nuestro cuerpo”.

Instrucciones:

1. Forma equipos de 4 personas y entrega a cada equipo una hoja de rotafolio y plumones para escribir.

2. Pide a los equipos que anoten en la hoja de rotafolio los alimentos que consumieron un día antes (es importante que identifiquen lo que comen con regularidad). Después responderán las siguientes preguntas:
 - a) De los alimentos que generalmente consumimos, ¿cuáles tienen más alto contenido de grasa?
 - b) ¿Qué alimentos con contenido más bajo de grasa podemos elegir para reemplazarlos?
3. Pide que cada equipo comparta su reflexión con el resto del grupo.



Vayan a las páginas 151-152 del Cuaderno de Trabajo:
“Recomendaciones para disminuir el consumo de grasa”.

-Da 3 minutos para leer.



Pregunta:

“¿Alguien quiere compartir cómo usó el sazónador casero?”

Menciona:

“Todas y todos sabemos que cambiar nuestros hábitos no saludables respecto al consumo de grasas puede ser muy difícil. Sin embargo, debemos estar conscientes de que nuestra salud merece que poco a poco vayamos haciendo modificaciones en nuestra alimentación, hasta adquirir hábitos más saludables que nos permitan controlar la diabetes y evitar alguna enfermedad cardiovascular”.



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 vamos a hacer un recorrido por nuestra comunidad y discutiremos si posee aspectos que promueven nuestra salud. Recuerden repetir en sus casas la afirmación semanal: ‘Cada meta es una oportunidad para superarme’. 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

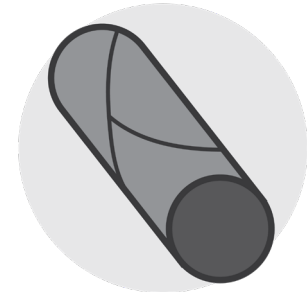
Para la siguiente sesión:

- 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.
- Pídeles que lleven una gorra, un sombrero o una sombrilla para protegerse del sol y una botella con agua, porque harán un recorrido por su comunidad.
- Realiza con anticipación el recorrido y elige la ruta más conveniente para todo el grupo, procura que pueda realizarse en 25 minutos y que no pase por zonas problemáticas.
- Recuerda llevar o pedir a las y los participantes los materiales para la rutina de actividad física (tela o elástico).

Cómo hacer un modelo de arteria

Los materiales que necesitas son:

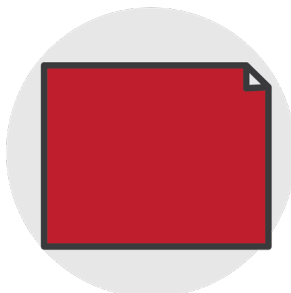
- Un rollo de papel de cocina vacío.
- Tijeras.
- Papel de lustre o china de color rojo o fieltro rojo.
- Pegamento adhesivo o cinta adhesiva.
- Plastilina roja.
- Plastilina amarilla.



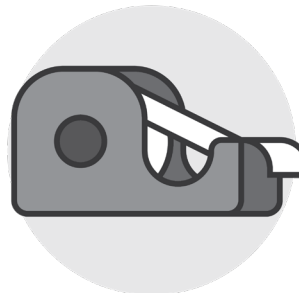
UN ROLLO DE PAPEL DE COCINA VACÍO



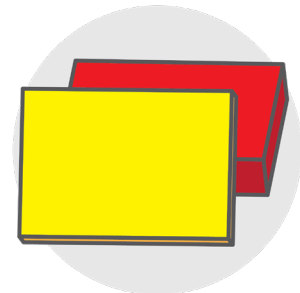
TIJERAS



PAPEL DE LUSTRE O CHINA DE COLOR ROJO O FIELTRO ROJO



CINTA



PLASTILINA ROJA Y AMARILLA

Lo que necesitas hacer:

1. Corta el papel rojo o el fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.
2. Pega con cinta adhesiva el papel rojo o el fieltro para cubrir la parte exterior del rollo.
3. Enrolla en forma circular o en forma de “dona” un pedazo pequeño de la plastilina roja y otro de la plastilina amarilla.
4. Con la plastilina roja haz una bolita pequeña.



Nota: Puedes utilizar otros materiales que tengas disponibles para hacer tu modelo de arteria.