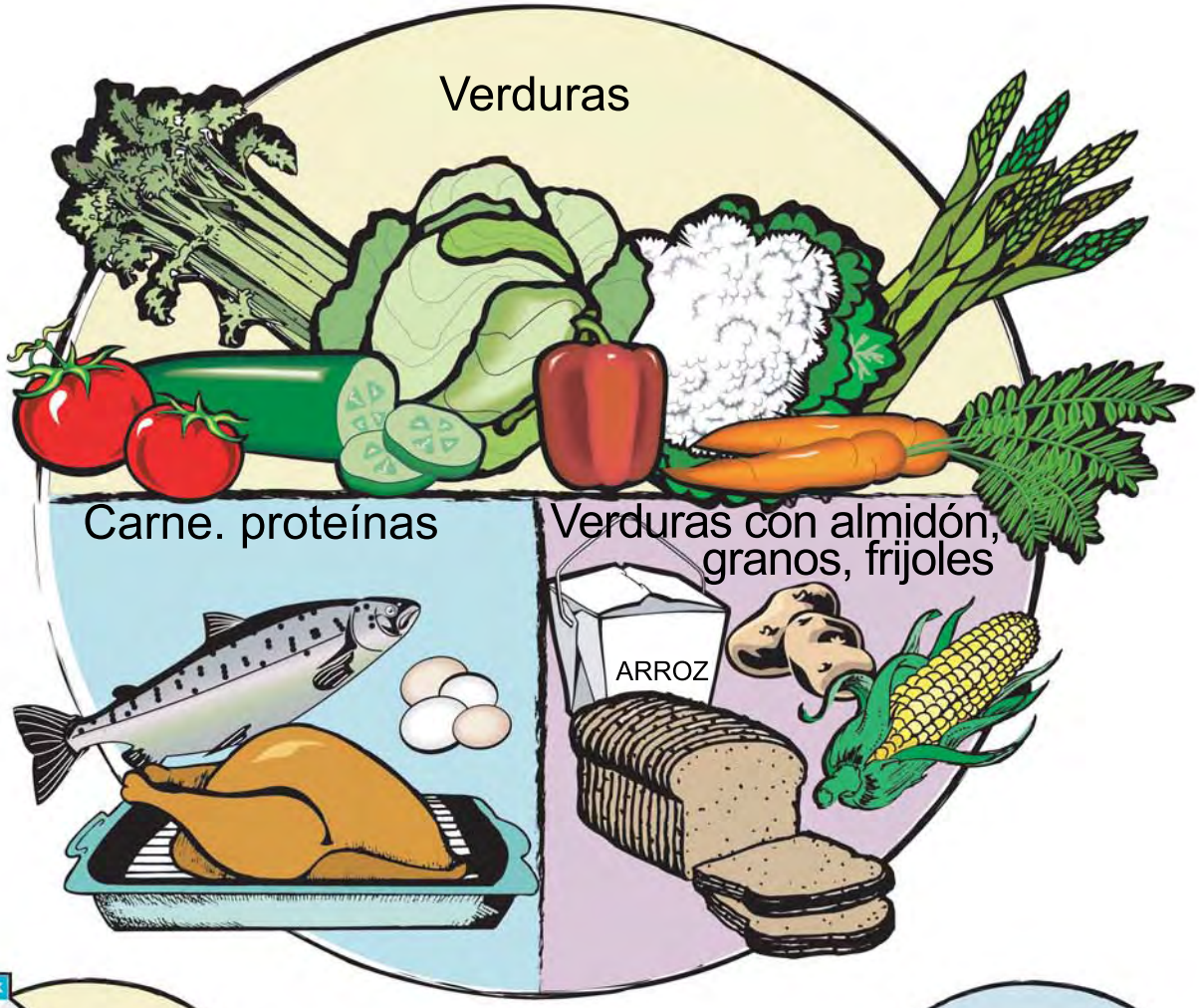
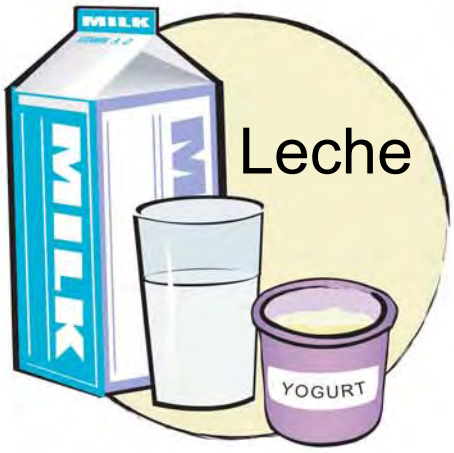
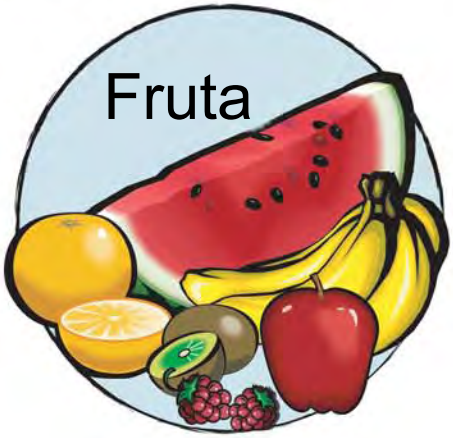
Comidas Fáciles de Preparar para la Diabetes 2006







Agradecimientos

Agradecemos a las siguientes personas y organizaciones por haber contribuido con su tiempo y experiencia a la creación del Programa Comidas Fáciles de Preparar para la Diabetes:

Patty Case MS, RD, CDE

Valerie Conner, MS, RD

Debra Minar Driscoll

Janice Gregg, MS

Patricia Hirte

Angela Kemple, MPH

Jamie Klein, MPH

Richard Leman, MD

Joan Ottinger, MS, RD

Jennifer Price, RN, CDE

Carol Scarpinatto, MS, RD

Ellen Schuster, MS, RD

Darcy Trego, MPH, RD, CDE

Carol Walsh, RD, CDE

Servicios de Salud del Departamento de Servicios Humanos

Programa de Diabetes de Oregón

Servicio de extensión de Oregon State University

Desarrollo comunitario y familiar

Comidas fáciles de preparar para la diabetes
Índice

Introducción

Se estima que 178.000 adultos en Oregón, alrededor del 6,5%, saben que tienen diabetes. Otros 64.800 probablemente tienen la enfermedad, pero no lo saben. Esto es preocupante porque la diabetes es una enfermedad crónica que puede tener complicaciones graves, como enfermedades cardíacas, enfermedades renales, ceguera, derrames cerebrales, amputaciones y la muerte.

La carga económica ocasionada por la diabetes es asombrosa: casi 42.700 hospitalizaciones, con cualquier tipo de relación con la diabetes, costaron a los habitantes de Oregón más de $700 millones solamente durante el año 2004. Desafortunadamente, la diabetes es un problema creciente en nuestro estado: en el año 1995, el 4% de las personas informaron por su cuenta que tenían diabetes. Este porcentaje subió al 6,5% en el año 2004.

Las investigaciones muestran claramente que el riesgo de sufrir complicaciones a causa de la diabetes se puede disminuir si los niveles de glucosa en sangre se mantienen dentro de un rango similar a los niveles "normales". Para alcanzar este nivel de control, se recomiendan cambios en el estilo de vida (dieta saludable, actividad física regular y control del peso).

¿Por qué Comidas Fáciles de Preparar?

En el año 2000, más de un tercio de los habitantes de Oregón con diabetes informaron que nunca habían recibido educación sobre la planificación de comidas o que, si la habían recibido, todavía estaban confundidos. Esta falta de educación y comprensión se unió al hecho de que, en 2004, el 36% de los adultos con diabetes de Oregón dijo que es "difícil" o "muy difícil" seguir un plan de alimentación recomendado.

Se considera que una dieta saludable y la actividad física regular son los puntos esenciales para el autocontrol de la diabetes. Las lecciones y recetas incluidas en el programa Comidas Fáciles de Preparar se presentan a la gente con diabetes y a los miembros de sus familias para mejorar sus elecciones diarias de alimentos. El programa Comidas Fáciles de Preparar fue desarrollado con el objeto de ayudar a reducir la carga de las complicaciones de la diabetes mediante un programa que mejore las habilidades de planificación de comidas y preparación de alimentos para el autocontrol, con la meta fundamental de logar un buen control del nivel de azúcar en sangre.

El programa Comidas Fáciles de Preparar ofrece un entorno social conducente a la transferencia de conocimientos y habilidades por educación participativa sobre nutrición, actividades de preparación de comidas y degustación de alimentos. La autoeficiencia mejora con el apoyo social de las otras personas que participan en el salón de clases. Los facilitadores de las sesiones son docentes de actividades de extensión y profesionales del cuidado de la salud especializados en diabetes, quienes incorporan aprendizaje, debates y fijación de objetivos.

Objetivos del programa Comidas Fáciles de Preparar:

- Los participantes comprenderán cómo la elección de los alimentos y el tamaño de las porciones tienen un efecto sobre la glucosa en sangre.
- Los participantes podrán planificar comidas usando el Método del Plato y las etiquetas de información nutricional de los alimentos.
- Los participantes aprenderán a comprar alimentos saludables para las comidas del Método del Plato.
- Los participantes podrán evaluar recetas y hacer modificaciones de recetas saludables para las comidas del Método del Plato.

Estos son los temas que se tocan en las cuatro sesiones:

1. Lo que usted come es importante — enseña a los participantes cómo las elecciones y porciones de los alimentos tienen un efecto sobre la glucosa (azúcar) en sangre. Además, se presentará a los participantes el Método del Plato como un método simplificado para planificar comidas balanceadas.

2. *Planificación de comidas saludables — provee a los participantes práctica para planificar comidas y usar el Método del Plato. También se enseña a los participantes a utilizar las etiquetas de información nutricional en la planificación de comidas y refrigerios.*

3. *Compras inteligentes — enseña a los participantes a comprar alimentos saludables usando las etiquetas de información nutricional y a reforzar sus conocimientos sobre las porciones apropiadas de los alimentos.*

4. *En la cocina — explica técnicas para evaluar recetas y hacer modificaciones de recetas saludables.*

Con el Método del Plato no se trata de reemplazar la educación sobre diabetes que brindan los profesionales de la salud calificados, como los nutricionistas registrados y los educadores de diabetes certificados. Este programa no intenta brindar planes de comidas individualizados a los participantes. No se ofrecen metas individualizadas sobre calorías, carbohidratos, grasas ni sodio. Los planes de clases no incluyen el uso de Listas de Intercambio ni conteo de carbohidratos. En este programa se presentan los grupos alimenticios y las Guías Alimenticias para Norteamericanos de 2005. Esto se hace sólo para suplementar, y no para reemplazar, las instrucciones individualizadas para la planificación de comidas que brindan los profesionales calificados del cuidado de la salud.

Guía de implementación

¿Quién se beneficiará con este curso?

Este curso se desarrolló para ayudar a las personas con diabetes a escoger los alimentos para controlar mejor su nivel de azúcar en sangre. Esta clase también es apropiada para familiares y proveedores de cuidado, ya que la persona con diabetes no siempre es quien toma las decisiones sobre la planificación de las comidas en la casa.

Selección de participantes

¿*A qué* participantes incorporar?

El programa Comidas Fáciles de Preparar para la Diabetes fue diseñado para las personas con diabetes y sus familiares o persona(s) de apoyo. La clase está mejor equipada para ayudar a los siguientes grupos de diabéticos:

- Ancianos
- De bajos ingresos
- De poca educación
- Interesados en la planificación de comidas para diabetes
- Hispanos

¿*Dónde* se puede encontrar participantes?

Las siguientes son ideas sobre lugares donde sería bueno poner información sobre las clases que usted ofrece. Tenga en cuenta el tipo de audiencia que desea tener y dónde tendrían más probabilidades de enterarse sobre su programa:

- Clínicas de salud
- Farmacias
- Consultorios médicos
- Boletines de planes de salud
- Lugares de reunión de la comunidad local (como centros para ancianos, locales de comedores, banco de comida local)
- Organizaciones religiosas
- Principales empleadores
- Recomendación de un proveedor de cuidado de la salud

¿Cómo invitar a los participantes y *qué* decir?

¿Qué métodos usará para conseguir que las personas con diabetes o sus familiares asistan una vez que haya identificado el lugar donde los reclutará? ¿De qué manera recibe la información la gente que a usted le interesa? ¿Reciben la información por radio, de boca en boca, o en los periódicos? Comience a hacer publicidad seis semanas antes de la clase.

Aquí le damos algunas ideas sobre cómo hacer llegar información sobre el programa Comidas Fáciles de Preparar (MME, por sus siglas en inglés) a su audiencia:

Anuncios de servicio público (PSA, por sus siglas en inglés) en las estaciones de radio locales — usted tal vez ya esté vinculado con las estaciones de radio locales. Si no, identifique qué estaciones de radio podría escuchar su público y comuníquese con ellas para que pasen los anuncios. Puede usar la carta modelo que se encuentra en el CD ROM para dar información a la estación de radio; la carta también se puede adaptar para una organización comunitaria. El CD ROM también contiene un modelo de guión de radio.

Avisos en los periódicos — comuníquese con el periódico local que anuncia eventos de la comunidad y pídales que coloquen un aviso en el periódico. Usted podría agregar su propio logotipo y personalizar el anuncio para su organización comunitaria. El CD ROM contiene un aviso modelo.

Volantes/Folletos — adapte el volante modelo que se encuentra en el CD ROM, haga copias y colóquelas en los lugares donde piensa ponerse en contacto con posibles participantes.

Logística

Ubicación de la clase

El programa se puede realizar con éxito en distintos lugares. Sería bueno tener en cuenta qué tipo de recetas va a usar y qué tipo de instalaciones necesitará para poder prepararlas. ¿Hay algún lugar de reunión común o centro comunitario donde su audiencia se reúne con frecuencia? ¿Hay alguna ubicación de fácil acceso usando transporte público?

Las escuelas secundarias o primarias con laboratorios de economía doméstica pueden ser lugares ideales. Los centros de ancianos o centros culturales con comedores también se pueden adaptar y son buenos lugares para dar clase. También se pueden usar con éxito las salas de fraternidad con cocina adyacente de las iglesias, centros de educación técnica y bibliotecas públicas con cocina.

Asegúrese de que los participantes y voluntarios estén autorizados para usar la cocina del lugar que elija. Reserve el sitio con mucho tiempo de anticipación. Necesitará tener acceso al lugar por lo menos una hora antes del programa para hacer los preparativos y una hora después del programa para la limpieza.

Horarios de las clases

La hora y el día de la semana son consideraciones importantes. Según quién sea su audiencia, la hora y el día de la semana pueden ser importantes para la asistencia. Determine quién es su público e identifique el horario más conveniente para llevar a cabo la clase. Por ejemplo, una persona joven que trabaja tal vez no pueda asistir a una clase durante el día, en un día laboral. Una persona mayor que no puede manejar de noche es más probable que asista a una clase que se realice durante el día. El clima también puede ser un factor. Un sitio ofreció las clases los domingos después de la iglesia y el lugar estaba lleno siempre. Otro sitio ofreció la clase los sábados por la tarde cuando muchos de los abuelos latinos de la comunidad tenían tiempo libre para cuidar a sus nietos. También busque los mejores horarios/días para los maestros voluntarios (nutricionistas registrados y educadores de diabetes certificados - RD/CDE) ya que de esto dependerá si pueden ayudarle o no.

Tamaño de las clases

El tamaño de clase ideal es de 15 a 20 personas. Usted tal vez pueda acomodar a más personas, según el lugar donde se dé la clase. Tenga en cuenta que si inscribe a 20 personas, tal vez sólo de 15 a 17 terminen asistiendo al curso. También podría decidir hacer una lista de espera si tiene pensado volver a ofrecer la clase. Los participantes deben asistir a todas las sesiones.

Tarifas de las clases

Algunos sitios pilotos pudieron ofrecer las clases sin costo, mientras que otros decidieron que tendrían que cobrar. El cobro de una tarifa para la clase depende de los recursos que tenga disponible su organización para comprar suministros, y de las donaciones que reciban en artículos tales como el lugar de reunión, la comida, y el material impreso.

Instructor/Líder de la clase

En el proceso de ensayo piloto, aprendimos que es necesario contar con la presencia de un educador de diabetes certificado (CDE, por sus siglas en inglés) o un nutricionista registrado (RD, por sus siglas en inglés) en cada sesión. Los profesores de actividades de extensión que dictaron las clases dijeron que las preguntas clínicas de los participantes estaban fuera del alcance de su experiencia, por lo que fue muy valioso contar con la presencia de un CDE o un RD. El CDE o RD pudo brindar información clínica precisa y actual sobre la diabetes.

Sugerencias para visitas al supermercado

- ⇨ Identifique tiendas de fácil acceso para su grupo y que estén cerca de las paradas de transporte público.
- ⇨ Considere pedir ayuda para la visita con su grupo o haga arreglos para encontrarse con grupos pequeños en diferentes horarios, o en días diferentes. Más de 4 ó 5 personas bloquearían los pasillos para los compradores.
- ⇨ Hable con el gerente de la tienda y pídale permiso para llevar a su grupo al local. Haga esto en cuanto ponga fecha para sus clases. Las preguntas que puede hacerle al gerente son:
  - ¿Cuáles son los mejores horarios para una visita? No sería bueno hacer la visita durante las “horas pico”.
  - ¿Puede el grupo reunirse en una sala de reuniones o en un comedor al comienzo y al final de la clase?
  - ¿Sería posible dar muestras de productos? Entre las sugerencias podemos incluir frutas y verduras inusuales, leche o queso con diferentes niveles de grasa, alimentos especiales para “diabéticos”, o muestras de otros artículos que beneficiarían a su grupo.

Personas que podrían dictar las clases:

- Cuerpo docente de actividades de extensión local: visite la página http://extension.oregonstate.edu/people/employeeSearch/employeeSearch.php para localizar a un miembro del cuerpo docente de extensión en su área.
- CDE: comuníquese con un hospital o clínica local.
- RD: comuníquese con un hospital o clínica local.

Reúnase con la Coalición de Diabetes u organización profesional local en donde los RD y CDE se encuentran regularmente. Estos grupos por lo general tienen la misión de colaborar en los esfuerzos educativos como éste y hasta pueden contar con un presupuesto para ayudar. Cuénteles los antecedentes del programa, sus metas e historias de éxito. Solicite ayuda para dictar la clase, tal vez de manera rotativa, de modo que se pueda compartir la "carga" entre los voluntarios.

Solicite una reunión con el RD/CDE de un hospital o clínica local. Tenga un plan listo en mente (fechas, lugar, horario), pero esté dispuesto a ser flexible para que estos profesionales puedan ayudarlo. Por lo general sus administradores apoyan el trabajo voluntario, pero el trabajo con los pacientes/clientes tiene prioridad.

Grupos de la Asociación Dietética de Oregón: Comuníquese con un nutricionista registrado local de un hospital, clínica o centro de vida asistida para conseguir información sobre la persona responsable y el programa de reuniones. (www.eatrightoregon.com)

Educadores de Diabetes de Oregón (ODE): usted encontrará una lista de miembros en el sitio Web de ODE: www.odenet.org aunque no todos los CDE son miembros de esta organización.

Programación de la presentación

(2 horas con los participantes/lecciones)

Tenga previsto tomarse por lo menos 30 minutos antes de cada clase para repasar el guión y las actividades de la lección. Necesitará más tiempo para reunir los materiales. Este tiempo variará dependiendo de las actividades/demostraciones específicas. A continuación presentamos un tiempo estimativo de duración de las actividades de las clases:

Actividad	**Duración**
Bienvenida/Revisión de metas	5 – 10 minutos
Lección/Actividades	60 – 90 minutos
Demostración de las recetas	15 – 30 minutos (actividad grupal en el supermercado)
Fijación de objetivos/Cierre	10 – 20 minutos (no omitir)

Retención de la clase

Póngase en contacto con una persona con influencia del grupo para que lo ayude a identificar las necesidades e inquietudes de los asistentes. Es más probable que los participantes sigan asistiendo a las clases si ven que encuentran respuestas a sus preguntas e inquietudes y si las condiciones de la clase se acomodan a sus situaciones.

Aquí presentamos algunas cosas que han hecho los grupos comunitarios para lograr que la gente vuelva a la próxima clase:

- **Proveer transporte.** ¿Tiene su organización una camioneta, o hay alguna organización local que le pueda prestar una, para recoger a las personas que no manejan y no tienen otra manera de llegar a la clase? ¿Puede ayudar a los participantes con el sistema de transporte público para que puedan llegar al lugar donde se dictan las clases?

- **Proveer cuidado de niños.** ¿Puede encontrar a un voluntario para que cuide a los hijos de los participantes mientras están en la clase? ¿Puede hacer arreglos para que un centro de cuidado de niños diurno local ofrezca a algunos empleados como voluntarios para cuidar a los niños?

- **Obtener incentivos.** Algunos sitios han hecho arreglos con la tienda de alimentos, donde se lleva a cabo la 3ra clase, para que provean certificados de regalo o algún otro artículo gratuito a los participantes de la clase. Considere la posibilidad de rifar un libro de cocina para diabéticos en cada clase. Estos libros de cocina podrían ser donados por librerías locales o por representantes de compañías farmaceúticas de medicamentos contra la diabetes (pida ayuda al nutricionista o educador de diabetes local).

- **Recordatorios.** Haga llamadas telefónicas o envíe tarjetas postales a modo de recordatorio.

Recursos

Recursos comunitarios para los participantes

Tal vez algunos de los participantes de su clase quieran saber dónde pueden recibir más información sobre la diabetes o sobre otras clases de autocontrol. Los departamentos de salud de los condados suelen tener listas de recursos comunitarios para enfermedades crónicas disponibles para el público. De lo contrario, usted puede ofrecer información sobre estos recursos comunitarios:

- Clínicas de salud locales
- Programas de educación sobre diabetes dictados en hospitales locales
- Otros programas de autocontrol de diabetes o de enfermedades crónicas
- Restaurantes con opciones de comidas adecuadas para diabéticos
- Grupos de apoyo locales
- Proveedores locales de servicios sociales
- Lugares donde las personas pueden hacerse un análisis y luego recibir cuidado de seguimiento. Esto puede ser importante si usted tiene participantes sin seguro de salud o sin un proveedor de cuidado de la salud regular.

Recursos impresos para los participantes

Tarjeta para el cuidado de diabetes — Esta tarjeta tamaño bolsillo tiene información sobre los exámenes y servicios de control de la diabetes apropiados que las personas con diabetes deben recibir. Los diabéticos pueden usar esta tarjeta para trabajar con su proveedor de cuidado de la salud y saber si están recibiendo servicios oportunos. Para obtener copias de la tarjeta, comuníquese con el Programa de Diabetes de Oregón al 971.673.0984 o haga su pedido por Internet en http://egov.oregon.gov/DHS/ph/diabetes/carecard.shtml.

Libros de registro de alimentos/actividad física — Estos libros de registro, disponibles a través del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes, incentivan a los individuos a registrar la cantidad de actividad física que hacen durante cada día, y el consumo de alimentos diario. Los formularios de registro han demostrado ser herramientas efectivas para ayudar a las personas a cambiar su conducta (Wadden, 1995). Estos libros se pueden descargar en http://ndep.nih.gov/diabetes/pubs/GP_FoodActTraker.pdf o pedir por teléfono al 1-800-860-8747.

Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes (NDIC, por sus siglas en inglés) — Un servicio de difusión de información del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK, por sus siglas en inglés) que forma parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH, por sus siglas en inglés). El NDIC se formó para aumentar el conocimiento y el entendimiento de la diabetes en pacientes, profesionales de la salud y el público en general. Se pueden solicitar publicaciones en diferentes idiomas gratuitas o a un bajo costo, a través del sitio Web: http://diabetes.niddk.nih.gov/

Libros de cocina recomendados

Diabetic Cooking for Seniors de Kathleen Stanley, CDE, RD, LD, MSEd. Disponible a través de la Asociación de Diabetes de los EE.UU. (ADA), $12,95, ISBN: 1-58040-073-6

Diabetic Meals in 30 Minutes – or Less de Robyn Webb. Disponible a través de la ADA, $11,95, ISBN: 0-945448-60-0

Diabetes Meals on $7 a Day - or Less de Patti B. Geil y Tami A. Ross. Disponible a través de la ADA, $12,95, ISBN: 1-58040-023-X

Express Lane Diabetic Cooking de Robyn Webb. Disponible a través de la ADA, $16,95, ISBN: 1-58040-005-1

How to Cook for People with Diabetes de ADA. Disponible a través de la ADA, $11,95, ISBN: 0-945448-68-6

More Diabetic Meals in 30 Minutes - or Less de Robyn Webb. Disponible a través de la ADA, $16,95, ISBN: 1-58040-029-9

Month of Meals: Meals in Minutes. Disponible a través de la ADA, $19,95, ISBN: 1-58040-078-7

The Diabetes & Heart Healthy Cookbook. Disponible a través de la ADA, $16,95, ISBN: 1-58040-180-5

Recursos para los instructores

Guías Alimenticias para Norteamericanos 2005

- www.healthierus.gov/dietaryguidelines/

Porciones de alimentos/tamaños de las porciones

- **MyPyramid, dentro de la pirámide:** www.mypyramid.gov/pyramid/index.html
- Cuestionario interactivo sobre la distorsión de las porciones provisto por los Institutos Nacionales de Salud: http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/

Seguridad alimenticia

- Fight BAC!, Asociación para la Educación sobre Seguridad Alimenticia (Association for Food Safety Education) – Información sobre la contaminación cruzada y sobre cómo se diseminan las bacterias: www.fightbac.org
- Entrada a la información sobre seguridad alimenticia del gobierno: www.FoodSafety.gov

Comidas económicas

- Recetas y consejos para preparar comidas saludables y económicas del Centro para la Política y Promoción de la Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos: www.usda.gov/cnpp/Pubs/Cookbook/thriftym.pdf
- Thrifty Meals For Two: Making Food Dollars Count (Comidas económicas para dos: Cómo hacer valer el dinero para comida): www.hoptechno.com/book28.htm

Costo por unidad

- Cómo usar el costo por unidad: consejos para los consumidores con problemas de práctica del Departamento de Protección al Consumidor: www.westchestergov.com/consumer/get5.htm
- Precio por unidad: www.umass.edu/nibble/infofile/unitpric.html

Acerca de la diabetes y la pre-diabetes

- Small Steps, Big Rewards (Pequeños pasos, grandes recompensas): www.ndep.nih.gov/campaigns/SmallSteps/SmallSteps_index.htm
- Programa Nacional de Información sobre la Diabetes: www.ndep.nih.gov/
- Revista Diabetes Forecast publicada por la Asociación de Diabetes de los Estados Unidos: www.diabetes.org/diabetes-forecast.jsp
- Revista Diabetes Self-Management: http://DiabetesSelfManagement.com

La actividad física y la diabetes

- Declaración de posición 2003 de la Asociación de Diabetes de los Estados Unidos: "Actividad física/ejercicio y la diabetes mellitus" en Diabetes Care 26:S73-S77, 2003: http://care.diabetesjournals.org/cgi/content/full/26/suppl_1/s73

- "Lo que tengo que saber sobre la actividad física y la diabetes", del Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes:
  http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/physical_ez/index.htm
- De la Red de Información sobre el Control del Peso, usted puede descargar una versión en PDF de la publicación "Walking: A Step in the Right Direction" (Caminar: Un paso en la dirección adecuada) (http://win.niddk.nih.gov/publications/walking.htm) que incluye consejos de seguridad y ejercicios de precalentamiento para las personas que estén listas para aumentar su actividad física a través de un programa para caminar.
- El Centro Nacional de Actividad Física y Discapacidad cuenta con un sitio Web en la siguiente dirección: www.ncpad.org/index.php. Allí podrá encontrar información relacionada con la diabetes en la sección "Disability/Condition". Brinda asistencia sobre cómo utilizar un podómetro.

Sustitutos del azúcar

- Comparación de los sustitutos del azúcar que hay disponibles y vínculos a recetas probadas: http://homecooking.about.com/library/weekly/bl010598b.htm
- "Low-calorie Sweeteners and Other Sugar Substitutes: A Review of the Safety Issues" (Edulcorantes bajas calorías y otros sustitutos del azúcar: Revisión de los asuntos de seguridad) en el Vol.5 de 2006 de *Comprehensive Reviews in Food Sciences and Food Safety*: http://members.ift.org/NR/rdonlyres/DA941122-00F5-49AA-8BC3-27E32F80B746/0/crfsfsv5n2p3547.pdf
- En el sitio Web de la ADA (www.eatright.org) usted encontrará el documento de posición de la Asociación Alimenticia de los Estados Unidos sobre el uso de edulcorantes nutritivos y no nutritivos: www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/advocacy_adap0598_ENU_HTML.htm

Información nutricional/grasas trans

- Este sitio de la Administración de Alimentos y Medicamentos explica la clasificación "grasas trans" y provee una divertida comparación interactiva entre las margarinas y los refrigerios: www.cfsan.fda.gov/~dms/transfat.html#main

Alimentación a conciencia

- Si quiere leer más acerca de cómo alentar a sus participantes a tomarse un tiempo y prestar más atención a sus hábitos alimenticios, visite el Centro para una Alimentación a Conciencia (Center for Mindful Eating) en: www.tcme.org/

Más sitios Web útiles

- **Programa de Diabetes de Oregón:** www.oregon.gov/DHS/ph/diabetes/
- **Asociación de Diabetes de los Estados Unidos (ADA)**: www.diabetes.org. Este sitio Web brinda información sobre la diabetes, los factores de riesgo y las maneras en que una persona con diabetes puede controlar esta enfermedad.
- **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), Recurso de Salud Pública sobre la Diabetes:** www.cdc.gov/diabetes. Este sitio Web proporciona información sobre las estadísticas relacionadas con la diabetes y brinda novedades sobre recursos para la diabetes y descubrimientos de investigaciones actuales.
- **Institutos Nacionales para la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK):** www.niddk.nih.gov. Información sobre la diabetes. También incluye un completo glosario de términos relacionados con la diabetes.
- **Asociación Norteamericana del Corazón (American Heart Association):** www.americanheart.org/

- **Centro Coordinador Nacional de Información sobre Diabetes (National Diabetes Information Clearinghouse:** www.niddk.nih.gov/health/diabetes/ndic.htm
- **Recetas para diabéticos en línea:** www.diabeticgourmet.com/recipes/, http://vgs.diabetes.org/recipe/index.jsp
- **Asociación Alimenticia de los Estados Unidos (American Diatetic Association):** Organización nacional para los profesionales alimenticios y de nutrición. Provee información sobre nutrición y estilos de vida saludables. www.eatright.org/
- **Asociación de Educadores de Diabetes de los Estados Unidos (American Association of Diabetes Educators:** Organización de membresía profesional multidisciplinaria que tiene la misión de promover estilos de vida saludables a través del autocontrol para todas las personas con diabetes: http://www.aadenet.org/index.shtml

Artículos opcionales que se pueden comprar

- Afiches y manteles individuales del Método del Plato de Idaho: www.platemethod.com
- Modelos de comidas en 3D: www.nascofa.com/prod/Static?page=foodrep&seqid=0
- Tarjetas de comidas y otros artículos del Consejo de la Leche: http://www.oregondairycouncil.org/catalog/categories/
- Revistas de alimentos para poder recortar imágenes de diferentes alimentos y usarlas en las actividades.

Misceláneos

Glosario de términos

- **Equivalente a una onza:** En el grupo alimenticio de granos, cantidad de alimento que se cuenta como equivalente a una rodaja de pan de una onza; en el grupo de la carne y sustitutos, cantidad de alimento que se cuenta como equivalente a una onza de carne, ave o pescado cocido. Los ejemplos se encuentran en el folleto "Porciones del Método del Plato" que se provee en la lección 1.

- **Porción/Tamaño de la porción:** Cantidad de alimento que se consume durante una comida; cantidad sugerida de cualquier grupo alimenticio para una comida del Método del Plato.

- **Tamaño de la ración**: Cantidad de alimento estandarizada, como por ejemplo una taza o una onza, que se usa para dar una guía alimenticia o para hacer comparaciones entre alimentos similares. Como el Método del Plato proporciona tamaños de raciones sugeridos como porciones en un plato, estos dos términos se usan de manera indistinta.

- **Granos enteros:** Alimentos preparados usando la semilla entera del grano, llamada por lo general núcleo, y que incluye el salvado, germen y endospermo. Si el núcleo del grano fue picado, machacado o convertido en hojuelas, debe conservar aproximadamente las mismas proporciones relativas de salvado, germen y endospermo del grano original para que se lo pueda llamar grano entero.

- En el glosario de las Guías Alimenticias para Norteamericanos 2005, se definen otros términos: www.healthierus.gov/dietaryguidelines

Información adicional

Selección de recetas

- Las recetas y menús provistos en este plan de estudios se escogieron para dar a conocer las comidas saludables del Método del Plato, con la intención de que sean fáciles de preparar con ingredientes inmediatamente disponibles y de costo relativamente bajo. Se recomienda a los líderes del programa Comidas Fáciles de Preparar que tengan en cuenta estas razones al momento de hacer sustituciones para su grupo (¡vea la sección de Recursos de esta guía de implementación para encontrar recursos de recetas que sólo rozan la superficie de lo que hay disponible!). Las recetas se pueden usar para comunicar diferentes principios y para alentar a los participantes a aumentar la variedad de alimentos que están dispuestos a probar en la clase y a preparar en casa.

Actividad física

- Para la mayoría de los adultos no es necesario visitar al proveedor del cuidado de la salud antes de empezar un programa de actividad física de intensidad moderada. Sin embargo, las personas con diabetes (un factor de riesgo para enfermedades cardíacas) deben consultar a su médico para diseñar un programa seguro y efectivo. Recomiende a los participantes que hablen sobre la actividad física en la próxima visita a su proveedor del cuidado de la salud.

- Durante el tiempo libre, es importante limitar el comportamiento sedentario como mirar televisión o videos, y reemplazarlo con actividades que requieran más movimiento. Si las personas de su grupo no han hablado con su proveedor del cuidado de la salud acerca de la actividad física, usted puede alentarlos a empezar a fijar metas para reducir el comportamiento sedentario. También les puede enseñar ejercicios de precalentamiento y relajación mediante estiramiento. Vea los Recursos de Actividad Física sugeridos en la lista provista arriba.

- Algunos líderes del programa Comidas Fáciles de Preparar han incorporado el uso de podómetros en sus clases. Los cuentapasos simples pueden dar a los participantes de la clase una idea de cuánto movimiento hacen en un día típico. America on the Move es una fuente de podómetros confiables: www.americanonthemove.org/store/detail.asp?id=1

Análisis nutricional de las recetas

Se proveen las siguientes etiquetas de información nutricional para las recetas del programa Comidas Fáciles de Preparar para la diabetes:

Muffins de arándanos con Splenda

Nutrition Facts
Serving Size 1 muffin (85g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving	
Calories 180	Calories from Fat 50
	% Daily Value*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 45mg	15%
Sodium 300mg	13%
Total Carbohydrate 30g	10%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 8g	
Protein 5g	

Ensalada de legumbres

Nutrition Facts
Serving Size 3/4 cup (213g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 70
	% Daily Value*
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 420mg	18%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 8g	32%
Sugars 2g	
Protein 8g	

Bróculi al jengibre

Nutrition Facts
Serving Size 3/4 cup (179g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 15
	% Daily Value*
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 340mg	14%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 4g	
Protein 4g	

Batido de frutas "Caribbean Sunrise"

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (207g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 0
	% Daily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 25g	8%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 16g	
Protein 4g	

Sopa de pollo y vegetales

Nutrition Facts
Serving Size 1 serving (326g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 90	Calories from Fat 10
	% Daily Value*
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 20mg	7%
Sodium 630mg	26%
Total Carbohydrate 7g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 4g	
Protein 12g	

Rollitos de pollo

Nutrition Facts
Serving Size 1/6th recipe (3-4 oz.) (99g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 40
	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 400mg	17%
Total Carbohydrate 3g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 2g	
Protein 19g	

Revuelto de huevos con jamón y queso

Nutrition Facts
Serving Size 1 serving (96g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 80	Calories from Fat 20
	% Daily Value*
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 2g	1%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 2g	
Protein 11g	

Rollitos de tortilla

Nutrition Facts
Serving Size 1 wrap (167g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 30
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 760mg	32%
Total Carbohydrate 26g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 2g	
Protein 19g	

Arroz a la española

Nutrition Facts
Serving Size 3/4 cup (197g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 130	Calories from Fat 10
	% Daily Value*
Total Fat 1g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 25mg	1%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 4g	
Protein 3g	

Ensalada de col

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (1152g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 810	Calories from Fat 320
	% Daily Value*
Total Fat 35g	54%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 970mg	40%
Total Carbohydrate 118g	39%
Dietary Fiber 23g	92%
Sugars 73g	
Protein 17g	

Sloppy Garden Joes
de (incluye panecillos de 2 oz.)

Nutrition Facts
Serving Size 1/8th recipe (281g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving	
Calories 270	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1.5g	8%
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 530mg	22%
Total Carbohydrate 40g	13%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 10g	
Protein 18g	

Zanahorias al eneldo

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (75g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 40	Calories from Fat 20
	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 3g	
Protein 0g	

Brocheta de pollo

Nutrition Facts
Serving Size 1/4th recipe (426g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 270	Calories from Fat 45
	% Daily Value*
Total Fat 5g	8%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 65mg	22%
Sodium 230mg	10%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 20g	
Protein 26g	

Salteado de coliflor

Nutrition Facts
Serving Size 1/2 cup (102g)
Servings Per Container 6

Amount Per Serving	
Calories 50	Calories from Fat 25
	% Daily Value*
Total Fat 3g	5%
Saturated Fat 0.5g	3%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 2g	8%
Sugars 2g	
Protein 2g	

Pescado frito al horno

Nutrition Facts
Serving Size 4 oz. (141g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving	
Calories 220	Calories from Fat 60
	% Daily Value*
Total Fat 7g	11%
Saturated Fat 1g	5%
Cholesterol 80mg	27%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 2g	
Protein 30g	

Consejos para fijar metas

A continuación presentamos los pasos que ayudarán a los participantes a fijar metas semanales. Esta información se sacó de *Living a Healthy Life with Chronic Conditions* (Vida saludable con enfermedades crónicas) de Kate Lorig, y otros. Las hojas de trabajo para el *plan de acción* se encuentran al final de la sección de cada clase en el cuaderno y también están disponibles en el CD ROM.

Decida lo que quiere lograr

- Piense en algo que le gustaría hacer y que no está haciendo en su vida en este momento.

Plan de acción

Piense en cómo logrará la meta que se ha fijado.

- Piense en acciones que, en términos realistas, puedan hacerse en una semana.
- Los pasos de la acción deben "especificar la conducta". Por ejemplo, no afirme simplemente "aumentaré mi consumo de frutas y verduras". En lugar de eso, diga "Voy a comer 5 frutas y verduras 3 veces esta semana".

Elaboración del plan

Siga estos cinco pasos que lo ayudarán a determinar cómo lograr su meta.

1. Diga exactamente **lo que** va a hacer. Por ejemplo, caminaré todos los días. Aumentaré la cantidad de frutas y verduras que como por día.
2. Decida **cuánto** va a hacer. Caminaré ½ milla todos los días. Comeré 2 frutas y 4 verduras por día.
3. Decida **cuándo** lo va a hacer. Caminaré por la mañana, después del desayuno. Comeré una ración de fruta en el desayuno y 2 raciones de verduras en el almuerzo.
4. Si conecta una actividad nueva con una actividad vieja será más sencillo poder realizarla. También puede hacer la actividad nueva antes de una actividad vieja favorita. Por ejemplo, coma un trozo de fruta cuando se siente a ver su programa de televisión favorito. Salga a caminar antes de leer el periódico matutino.
5. Diga **con qué frecuencia** hará esta actividad. Lo ideal sería hacerla todos los días, aunque esto a veces puede ser difícil. Por ejemplo, comeré una ración de fruta en el desayuno 5 veces por semana.

Puntos a tener en cuenta al crear un plan de acción

- Comience lentamente. Si su objetivo es caminar 30 minutos y usted antes nunca caminaba, piense en empezar con un tiempo más corto.
- Permítase un poco de tiempo libre. Algunos días tal vez no tenga ganas de seguir el plan de acción, y eso está bien. Sea realista cuando decida "la frecuencia" con la que hará la actividad.
- Coloque su plan de acción en un lugar donde pueda verlo.

Evaluación

El Programa de Diabetes de Oregón desea recopilar información sobre el programa Comidas Fáciles de Preparar para la Diabetes. Estamos específicamente interesados en dónde y cuándo se dictan las clases y en cuántas personas asisten. A cambio de este plan de estudios, pedimos al instructor que llene el formulario "Registro de clase". Llenar este formulario implica ingresar información básica sobre la asistencia de los participantes después de cada clase, y enviar el formulario por correo al Programa de Diabetes de Oregón. El tipo de información recopilado en el formulario "Registro de clase" nos ayudará a hacer un mejor seguimiento de Comidas Fáciles de Preparar; esta información también puede ser un dispositivo de seguimiento útil para su organización. Como muestra de agradecimiento por devolver el "Registro de clase" completo, le enviaremos diez copias de manteles individuales del Método del Plato de Idaho para usar como material didáctico en sus futuras clases.

También quisiéramos recopilar información sobre los participantes de las clases. Estamos específicamente interesados en conocer la edad, sexo, etnia, raza, educación, y si el participante asiste a las clases porque es diabético o porque está ayudando a alguien que es diabético. Esta información se registra en el formulario "Información del participante". Aunque este formulario es voluntario, alentamos a los instructores a entregar este cuestionario a los participantes durante la primera sesión. Antes de administrarles el cuestionario, por favor comuníqueles lo siguiente:

- El cuestionario es voluntario
- Los participantes **no deben** escribir su nombre en el cuestionario
- La información se mantendrá de manera confidencial
- La información recolectada ayudará al Programa de Diabetes de Oregón a planificar mejor los programas en el futuro

Por favor envíe juntos por correo los formularios "Registro de clase" e "Información del participante" a:

Oregon Diabetes Program
Oregon Department of Human Services
Attn: Carrie Washburn
800 N.E. Oregon Street, Suite 730
Portland, OR 97232-2162

Además de los formularios "Registro de clase" e "Información del participante", hemos proporcionado dos documentos que usted tal vez quiera usar para evaluar aún más el programa. El primer documento es un cuestionario para participantes que contiene preguntas sobre datos demográficos, confianza, comportamientos alimenticios y satisfacción. Este cuestionario se usó en el pasado para evaluar, entre otras cosas, el cambio de comportamiento. Si lo usa, el cuestionario se debe administrar al comienzo de la primera clase y al final de la última clase. También se lo puede usar como evaluación seis meses después de la última clase, para evaluar el mantenimiento del cambio de conducta en los participantes.

El segundo documento es una herramienta cualitativa para los instructores, que incluye tres preguntas abiertas. Las preguntas se pueden hacer a los participantes de la clase en grupo al final de la última clase. Podría ser útil registrar comentarios en los espacios provistos y/o pedir a uno de los participantes que tome notas mientras usted dirige el debate. **No** devuelva el cuestionario para los participantes ni las preguntas abiertas al Programa de Diabetes de Oregón. Úselos sólo para sus propios fines evaluativos. Ambos documentos están incluidos en el CD ROM, pero no en formato impreso.

Los siguientes documentos de evaluación están incluidos en el CD ROM:

- Registro de clase MME.doc
- Formulario de información de los participantes MME.doc
- Material opcional: Preguntas abiertas.doc
- Material opcional: Cuestionario para los participantes.doc

El Programa de Diabetes de Oregón está disponible para recibir todo tipo de preguntas y comentarios, y para ofrecer asistencia técnica. Se puede comunicar con nosotros por:

Teléfono: (971) 673-0984
Fax: (971) 673-0994
Correo electrónico: carrie.l.washburn@state.or.us

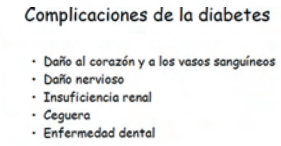
Lección 1
Los alimentos que usted escoge son importantes

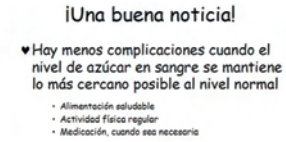
Propósito	La lección 1 tiene por objeto enseñar a los participantes cómo los alimentos que escogen y los tamaños de las porciones tienen un efecto en la glucosa en sangre (azúcar). Además, se presentará a los participantes el Método del Plato, un método simplificado para planificar comidas balanceadas.
Tema de la lección	Esta clase les ayudará a comprender que los diferentes alimentos y las cantidades que comen afectan los niveles de azúcar en su sangre.
Objetivos de aprendizaje	• Los participantes reconocerán que las complicaciones de la diabetes se pueden reducir manteniendo el nivel de azúcar en sangre cercano al nivel normal. • Los participantes comprenderán que los alimentos que contienen carbohidratos son los que más afectan la glucosa en sangre. • Los participantes identificarán los diferentes grupos alimenticios y el efecto de cada uno de ellos sobre el nivel de glucosa en la sangre. • Los participantes comprenderán que la porción de alimento que comen determina la cantidad total de carbohidratos consumidos. • Los participantes podrán medir y estimar porciones de cada uno de los grupos alimenticios.
Preparación del líder	Revisar el guión y las actividades de la lección 1.
Material necesario	• Etiquetas de identificación • Guión y diapositivas de PowerPoint de la lección 1 • Proyector de PowerPoint • Imágenes de alimentos (Consejo de la Leche, imágenes de revistas, tarjetas/papel en blanco y marcadores) • Folleto “Porciones del Método del Plato” • Folleto “Consejos para estimar las porciones de los alimentos” • Comparación(es) de porciones grandes de modelos de alimentos y “alimentos reales” • Alimentos y utensilios de medición (vea la actividad de la lección 1: Cómo medir los alimentos) • Platos de papel de 9” (por lo menos 3) • Folleto “Una semana de menús del Método del Plato” • Suministros para la demostración de desayuno (vea la actividad de la lección 1: Demostración de desayuno) • Folleto “Ideas para el desayuno con el Método del Plato” • Folleto “Recetas para el desayuno” • “Hoja de trabajo para el Plan de Acción: Lección 1”
Tiempo estimado de enseñanza	Inscripción, evaluación y presentaciones de los miembros – 15 minutos Presentaciones y actividades de aprendizaje – 60 minutos Demostración y degustación del desayuno – 20 minutos Plan de acción y cierre - 20 minutos

Material, diapositivas, folletos

- Lista de inscripción
- Etiquetas de identificación
- Plumas / lápices
- Herramienta de evaluación

Comience a pasar las diapositivas





Lección 1

Los alimentos que usted escoge son importantes

- Registre a los participantes, entregue la etiqueta de identificación.
- Presente la evaluación.

- Presente a los docentes y voluntarios del curso.
- Haga que los participantes se presenten (*puede pedirles que cuenten algo sobre su experiencia con la diabetes tipo 2*)

- ***Presentación:* Esquema del curso e Introducción**

Este curso de 4 semanas ha sido diseñado para las personas con diabetes tipo 2 y para quienes les preparan las comidas. Se basa en una manera simple de planificar comidas llamada El Método del Plato. Cada semana habrá actividades nuevas y la posibilidad de probar algunos alimentos saludables (**diapositiva 1**). El curso *no* proveerá planes individualizados de comidas y *no* tiene por objeto reemplazar la educación sobre diabetes que brindan los proveedores del cuidado de la salud calificados (*indíqueles a los participantes cuáles son los recursos locales para el cuidado y educación sobre la diabetes; vea las sugerencias en la Guía de implementación*).

Como ustedes probablemente sepan, la diabetes es una enfermedad que se diagnostica o descubre cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre de una persona está por encima de lo normal. A veces las personas van al médico con síntomas preocupantes, como fatiga, sed u orina excesiva, o visión borrosa, y se enteran de que tienen diabetes. Otras personas no tienen síntomas pero lo descubren cuando van al médico para una visita de rutina o por cualquier otra razón médica (**diapositiva 2**) (*puede preguntar a los presentes si desean compartir con el resto cómo se enteraron de que tenían diabetes*).

La diabetes es una enfermedad grave por las consecuencias que puede haber cuando los niveles de azúcar en sangre son demasiado altos. Entre estas complicaciones se pueden mencionar daño al corazón o a los vasos sanguíneos, enfermedades dentales, insuficiencia renal, ceguera y daño nervioso (**diapositiva 3**) (*puede preguntar a los presentes si desean compartir con el resto lo que saben sobre las complicaciones de la diabetes, o sus experiencias al respecto*).

Aunque la diabetes no tiene cura, la buena noticia es que manteniendo los niveles de azúcar en sangre lo más cerca posible a los normales, las personas diabéticas se pueden sentir mejor hoy y reducir las probabilidades de desarrollar complicaciones en el futuro. Este objetivo se puede alcanzar con una dieta saludable, actividad física regular y medicamentos, cuando sea necesario (**diapositiva 4**) (*puede preguntar si esos dos primeros "tratamientos" sólo se recomiendan para diabéticos… es muy probable que los participantes se den cuenta de que una dieta saludable y la actividad física regular son recomendables para todos nosotros.*)

Tarjetas de alimentos del Consejo de la Leche
- Imágenes de alimentos
- Papeles / fichas en blanco

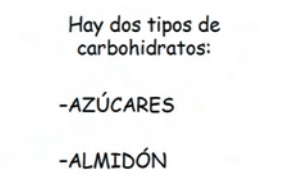
- ***Actividad:*** ***Los participantes identifican alimentos que comen típicamente escogiendo imágenes del Consejo de la Leche, imágenes de alimentos de revistas o nombres de alimentos escritos en tarjetas en blanco.***

Antes de seguir avanzando, me gustaría que todos miraran los nombres/ imágenes de alimentos que hay sobre la mesa. Escojan cinco o seis que coman con regularidad. Si no encuentran ninguno que comen con regularidad, tomen las tarjetas en blanco. Escriban en ellas el nombre o hagan un dibujo de los alimentos que ustedes comen y que no ven en la mesa. Los vamos a usar para nuestra primera actividad. Por ejemplo, si por lo general les gusta comer una banana, hojuelas de maíz y leche en el desayuno, busquen esos alimentos o anótenlos. Si necesitan ayuda, avísenos cuando nos acerquemos a cada mesa.

- ***Presentación:*** ***Los alimentos con carbohidratos afectan el nivel de azúcar en la sangre***

La glucosa (azúcar) se encuentra normalmente en la sangre de todas las personas, porque es nuestra principal fuente de energía (**diapositiva 5**).

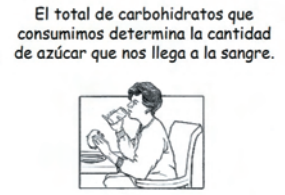
Y de todos los alimentos que comemos, los que contienen **carbohidratos** son los que más afectan el nivel de azúcar en nuestra sangre (**diapositiva 6**). Esto no quiere decir que los carbohidratos sean malos. El azúcar de la sangre que proviene de ellos es la fuente de energía favorita de nuestro cerebro. Sin embargo, como la diabetes afecta la habilidad del cuerpo para mantener el nivel normal de azúcar en sangre, es muy importante aprender qué alimentos contienen carbohidratos para la planificación de comidas para la diabetes.



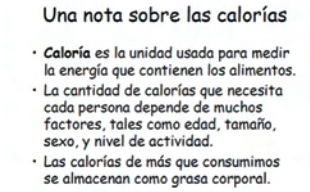
Los alimentos contienen dos tipos principales de carbohidratos que aumentan la glucosa en sangre: los azúcares y el almidón (**diapositiva 7**).

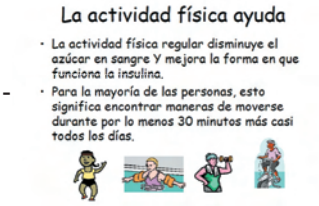
Los azúcares incluyen la glucosa y sus asociados. Son ingredientes que se encuentran en los alimentos dulces, como caramelos, galletitas, sodas regulares y helados. Los azúcares también están presentes naturalmente en las frutas, jugos de fruta, leche y yogurt.

El almidón es otro tipo de carbohidrato. Los granos, las legumbres con almidón y las verduras con almidón contienen almidón. Algunos ejemplos son el pan, avena, arroz, frijoles pinto, papas y maíz.



La cantidad de carbohidratos que se comen en cada comida determina cuánto azúcar llega a su torrente sanguíneo después de esa comida (**diapositiva 8**). Por esto, los planes de comidas para diabéticos están diseñados para alentarlos a comer la misma cantidad de carbohidratos a la misma hora cada día. El Método del Plato los ayudará a hacerlo de una manera que es simple de ver y recordar.





- ***Presentación:* *Identificar grupos alimenticios y notar cuáles contienen carbohidratos.***

La clasificación de los alimentos según su contenido nutritivo será el primer paso para aprender a usar el Método del Plato.

Como ya mencionamos, los alimentos que aumentan la glucosa en sangre *por su contenido de carbohidratos* están en el grupo de los **granos, legumbres y verduras con almidón**, el grupo de las **frutas** y el grupo de la **leche**. Los **dulces** también contienen carbohidratos y aumentan la glucosa en sangre (**diapositiva 9**). Dado que la mayoría de los dulces no contienen las vitaminas, minerales y fibras de los demás grupos alimenticios, es mejor comerlos muy de vez en cuando y no en todas las comidas o refrigerios.

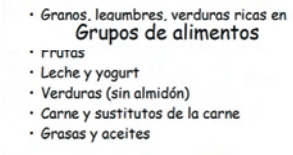
Los alimentos que no tienen un efecto directo sobre el nivel de glucosa en sangre están en el grupo de las **verduras**, el grupo de la **carne** y **sustitutos de la carne** y en el grupo de las **grasas y aceites** (**diapositiva 10**).

Se recomienda a todos los norteamericanos (no sólo a los diabéticos) que eviten comer demasiada grasa, porque es una fuente muy concentrada de calorías. Comer demasiadas calorías es más fácil de lo que se cree, y con el tiempo puede contribuir al aumento de peso. Además, algunas grasas aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, una de las complicaciones de la diabetes.

Una nota sobre las calorías: los carbohidratos, las proteínas y las grasas proporcionan la energía (combustible) que nuestro cuerpo necesita para funcionar, y la unidad que usamos para medir la energía alimenticia se llama caloría (**diapositiva 11**). Por lo tanto, cuantas más calorías contiene un alimento, más energía proporciona. La necesidad de energía de cada persona depende de un número de factores, entre los cuales se encuentran el tamaño, edad, sexo y nivel de actividad. Cada vez que una persona come con regularidad más energía de lo que su cuerpo necesita (para mantenerse en un tamaño en particular), esa energía extra se almacena gradualmente en forma de grasa y la persona aumenta de peso. Por otro lado, si una persona come con regularidad un poco menos de lo que su cuerpo necesita (para mantenerse igual), perderá gradualmente la grasa almacenada.

La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 se beneficiarían bajando moderadamente de peso (por ejemplo, 10 libras) porque tener menos grasa corporal ayuda a la insulina a trabajar mejor (**diapositiva 12**). El Método del Plato está diseñado para ayudar a comer menos calorías de lo normal para poder bajar de peso. Si no están seguros de cuál es el peso saludable para ustedes, un nutricionista o educador de diabetes les puede ayudar a determinar una meta realista y razonable de peso.

La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 también se benefician con la actividad física moderada porque ésta disminuye el azúcar en sangre Y ayuda a que la insulina trabaje mejor (**diapositiva 13)** (*opcional: pregunte cuántos participantes hacen ejercicio regularmente y pídales que lo compartan con el resto. Si piensa incluir programación adicional de actividad física, ahora es el momento de mencionar cuándo se hablará sobre el tema*.)



- ***Actividad:* Ubicar los alimentos que se consumen normalmente en los grupos alimenticios apropiados**

Me gustaría darles la oportunidad de que practiquen y ubiquen los alimentos que comen generalmente en los grupos alimenticios a los que pertenecen, y que veamos si hay preguntas sobre el sistema de clasificación de alimentos. Fíjense en los alimentos que eligieron antes. En grupo, apilen las imágenes o tarjetas en uno de los siete grupos alimenticios que acabamos de mencionar: Granos, legumbres y verduras con almidón; Frutas; Leche/yogurt; Carne y sustitutos de la carne; Verduras; Grasas y aceites; y Dulces (otros carbohidratos) (**diapositiva 14**). No duden en platicar sobre sus decisiones (l*os líderes circulan entre las mesas de los grupos para responder preguntas y evaluar la comprensión*).

Veamos cómo les fue. Le pediré a cada grupo que nombre algunos alimentos que ubicaron en cada grupo y los compararemos con el resto. También pueden decir cuándo o cómo les gusta comer esos alimentos. Si se les ocurre otro alimento y no están seguros de dónde ubicarlo, no duden en preguntar.

Ahora dibujen una línea vertical imaginaria en la mitad del cuadro (**diapositiva 15**). Coloquen los grupos alimenticios/alimentos que SÍ contienen carbohidratos de un lado de la línea, y los grupos alimenticios/alimentos que NO contienen carbohidratos del otro lado de la línea. Veamos cómo les fue: Granos, legumbres y verduras con almidón; Fruta; Leche/yogurt; y Dulces van del lado de los que SÍ contienen carbohidratos. Carne y sustitutos de la carne; Grasas y aceites; y Verduras (sin almidón) van del lado de los que NO contienen carbohidratos (**diapositiva 16**). ¿Qué preguntas tienen todavía sobre la clasificación de los alimentos?

- ***Presentación:* Presentación del Método del Plato**

Ahora que tienen una buena base de los grupos alimenticios, es hora de darles una simple descripción del Método del Plato (**diapositiva 17**). El Método del Plato ayuda a planificar las comidas para que la respuesta del azúcar de su sangre a los alimentos sea más predecible a lo largo del día y de un día para el otro.

La animación en esta diapositiva llena el plato en forma gradual

Siempre comenzaremos con un plato de 9”. Primero dibujaré una línea horizontal por la mitad del plato. Luego dibujaré una línea vertical para separar la mitad de abajo en cuartos.

Para un almuerzo o cena con el Método del Plato:

- Llene la mitad superior del plato con verduras (sin almidón).
- Llene un cuarto con granos, legumbres o verduras con almidón.
- Llene el otro cuarto con carne o sustituto de la carne.
- Agregue, fuera del plato, una porción de fruta y una taza de leche.

Para un desayuno con el Método del Plato:

- No incluya la verdura, si así lo desea.
- Llene un cuarto con granos, legumbres o verduras con almidón.

Tenga a mano un plato de 9” y modelos de alimentos que pueda mostrar mientras explica la diapositiva del Método del Plato

Figuras del Consejo de la Leche y plato de papel de 9” con ranuras para calzar las lenguetas de las figuras de comidas en la parte correcta del plato.

- Es opcional incluir carne/sustituto de la carne en uno de los cuartos del plato.
- Agregue, al igual que en el almuerzo y cena, una porción de fruta y una taza de leche.

Aquí presentamos un ejemplo “dibujado” de una comida preparada según el Método del Plato (**diapositiva 18**).

Les mostraré algunos ejemplos más de comidas del Método del Plato usando las imágenes/modelos de alimentos que tenemos aquí:

(*Estos son sólo ejemplos con modelos o imágenes de alimentos; al dar ejemplos a su audiencia, usted debe usar los alimentos que ellos comen generalmente… Recuerde los que se mencionaron durante la actividad de clasificación de alimentos*.)

Ejemplos de comidas

Cena:
Mitad del plato con “verduras”: ensalada verde y bróculi cocido
Cuarto del plato con “almidón”: 1 rebanada de pan con margarina
Cuarto del plato con “carne”: pollo a la parrilla
Leche fuera del plato: vaso de leche
Fruta fuera del plato: plato de fresas rebanadas

Almuerzo:
Mitad del plato con “verduras”: sopa de verduras
Cuarto del plato con “almidón”: galletitas de grano entero
Cuarto del plato con “carne”: carne de res (en sopa)
Leche y frutas fuera del plato: plato de yogurt con durazno

Desayuno:
Verduras: omitidas
Cuarto del plato con “almidón”: avena
Cuarto del plato con “carne”: nueces picadas (agregar a la avena)
Leche fuera del plato: leche (agregar a la avena)
Fruta fuera del plato: arándanos (agregar a la avena)

Después de ver estos ejemplos, ¿qué preguntas tienen sobre el Método del Plato? (*aproveche esta oportunidad para responder preguntas y clarificar el entendimiento básico*).

- ***Presentación:* Explicación y medición de los tamaños de las porciones**

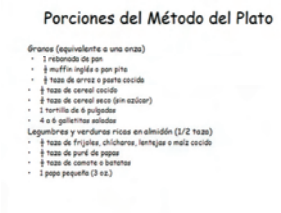
Ahora que ya saben qué alimentos/grupos alimenticios afectan el nivel de azúcar en sangre y cómo equilibrar esos alimentos con carbohidratos en cada comida usando el Método del Plato, fíjense en la siguiente comparación: Sabemos que las manzanas, que corresponden al grupo de las frutas, contienen carbohidratos. ¿Cuál de estas dos manzanas estiman que tiene más carbohidratos? (**diapositiva 19**) ¿Y cuál de ellas, al comerla, afectará más su nivel de glucosa en sangre? (*los participantes muy probablemente dirán que la porción más grande contiene más carbohidratos y causará un mayor aumento del nivel de glucosa en la sangre.*

Considere tener otras comparaciones a mano para aclarar el punto de los tamaños de las porciones… una papa de 3 oz. vs. una más grande, un muffin pequeño vs. uno más grande, etc.)

Parece que entienden que, además de saber *qué* alimentos contienen carbohidratos, podría ser útil saber *cuánto*, porque la *cantidad* que comen determina el efecto que tendrá sobre el nivel de azúcar en su sangre.

Aquí tenemos otra situación para considerar: Si yo usara el Método del Plato para planificar mi cena, pero pusiera más cantidad del grupo de granos, legumbres o verduras con almidón (o me sirviera una segunda porción) o si tomara un vaso de leche más grande, ¿cómo afectaría esa comida el nivel de azúcar en mi sangre en comparación con los ejemplos que recién les mostré? (*otra vez, los participantes muy probablemente dirán que las porciones más grandes, aunque se use el Método del Plato para planificar la comida, causarán un mayor aumento del nivel de glucosa en la sangre.*)

Folleto "Porciones del Método del Plato"


Porciones del Método del Plato

Granos (equivalente a una onza)
- 1 rebanada de pan
- ½ muffin inglés o pan pita
- ½ taza de arroz o pasta cocida
- ½ taza de cereal cocido
- ¾ taza de cereal seco (sin azúcar)
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- 4 a 6 galletitas saladas

Legumbres y verduras ricas en almidón (1/2 taza)
- ½ taza de frijoles, chícharos, lentejas o maíz cocido
- ½ taza de puré de papas
- ½ taza de camote o batatas
- 1 papa pequeña (3 oz.)

Por esta razón, es útil saber la cantidad de alimento que se debe incluir en las comidas del Método del Plato. Se diseñó un folleto llamado "Porciones del Método del Plato" para ayudarlos a hacerlo (*distribuya este folleto y revisen los tamaños de las porciones.* **Diapositivas 20 – 25**).

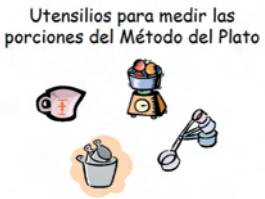
Se omitieron las diapositivas 20 a 25 por falta de espacio en este margen.

¿Tienen preguntas sobre la forma de medir las porciones de algún otro alimento? (*use este momento para aclarar todas las preguntas sobre el tamaño de las porciones. Es muy probable que le pregunten sobre porciones de arroz o pastas. Si alguno de los participantes recibió educación de un RD o CDE, tal vez haya aprendido que un 1/3 de taza de pasta cocida o arroz equivale a "una elección de carbohidratos". Como el Método del Plato es un método de planificación de comidas simplificado, las porciones de almidones cocidos son consistentes. Cuando se incluye sólo una o dos porciones en una comida, habrá pocas consecuencias.)*

Modelos de alimentos, tazas y cucharas medidoras, balanza de alimentos, alimentos y bebidas para la demostración

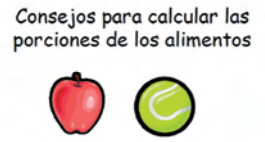
- ***Actividad:* Cómo medir los alimentos (vea las actividades de la lección 1 para más información)**

La cantidad de alimento que se come determina el efecto sobre la glucosa en sangre y/o el total de energía consumido. Por esta razón, sería muy útil practicar formas de reconocer las cantidades medidas de alimentos. Aquí tengo tazas, cucharas, balanzas, modelos de alimentos y otros utensilios que servirán para mostrarles cómo hacerlo (**diapositiva 26**).



(Información para los instructores de MME: se puede suponer que el día de comidas básico del Método del Plato representa una ingesta de 1400 a 1600 calorías cuando se eligen porciones de alimentos reducidos en grasa/ azúcares.)

Ya que ustedes no siempre podrán (o estarán interesados) en medir los alimentos cada vez que coman, puede ser útil aprender algunas formas de estimar estas cantidades (**diapositiva 27**).



Recuerden que media taza de fruta equivale a una pieza del tamaño aproximado de una pelota de tenis. Aquí tengo un modelo de fruta y una pelota de tenis. La pasaré para que todos tengan una idea del tamaño que

tiene de acuerdo a cómo les cabe en la mano. La próxima vez que vayan a la tienda, pueden practicar y encontrar manzanas (y otras frutas) que equivalgan a "media taza" de manzanas.

Folleto "Consejos para estimar las porciones de los alimentos"

Fíjense que el folleto "Consejos para estimar…" explica que hay otras maneras de usar las manos para determinar la cantidad de un alimento. Esto puede ser útil cuando quieran saber alrededor de qué cantidad están comiendo pero no tengan una taza para medir. Para estimar ½ taza, podría poner cerca mi mano en forma de copa o mi palma para comparar. Para estimar 1 taza, puedo verlo en comparación con mi puño.

Las personas tienen manos de distinto tamaño, así que ténganlo en cuenta cuando hagan las comparaciones con lo que sugiere el folleto. Si tienen manos grandes, ½ taza podría ser sólo la mitad de la palma de sus manos.

Tómese un poco de tiempo para demostrar cómo medir elementos con medidores estándar (tazas, cucharas, balanzas) y luego transferirlos a las manos o a un plato de 9" para hacer la comparación. Solicite la ayuda de voluntarios. También puede pasar de mano en mano más modelos de alimentos o elementos de asistencia por el salón, como un mazo de naipes. El objetivo es lograr que se comprendan las cantidades de alimentos que se supone hay que incluir en una comida del Método del Plato.

¿Qué aprendieron de la actividad de medición que podrán usar a partir de hoy? ¿Qué preguntas tienen todavía sobre las porciones del Método del Plato? (*responda las preguntas y aliente a los participantes a que practiquen cómo medir y estimar los tamaños de las porciones después de esta lección*).

¿Pueden contar cuántas porciones de alimentos con carbohidratos se incluyen en una comida del Método del Plato? (**diapositiva 28**) (l*a respuesta es 3: una de almidón, una de fruta y una de leche*). Ya que se incluyen medidas similares de los diferentes grupos alimenticios, el Método del Plato es una manera sencilla de planificar su plato con alimentos que brindan una cantidad similar de carbohidratos en cada comida. Esto evitará que el azúcar en su sangre suba demasiado. Además, los alienta a incluir una variedad de alimentos saludables y sabrosos. Si son más jóvenes, grandes o activos, es probable que tengan que agregar otra porción de un alimento con carbohidratos a cada comida, o consumir uno como refrigerio entre las comidas. Pueden experimentar esto durante la próxima semana.

Folleto "Una semana de comidas con el Método del Plato"

- ***Folleto:* *Una semana de comidas con el Método del Plato***
  Estos menús se ofrecen para dar orientación adicional a los participantes hasta que se vuelvan a reunir con usted. Los participantes pueden encontrar ideas que los ayuden a reforzar el uso del Método del Plato. Puede darles tiempo para que miren los menús y hagan sustituciones dentro de cada grupo… pero destaque el tema del tamaño de las porciones. Si sabe que los menús no son adecuados para su grupo, puede preparar otros más apropiados.

Suministros para la demostración de desayuno

Folleto "Ideas para el desayuno con el Método del Plato"
Folleto "Recetas para el desayuno"

- ***Actividad:* Demostración de desayuno (vea el folleto de Actividades de la Lección 1 para más información)**

  El desayuno no siempre llena todos los espacios del plato (verduras y carne/sustitutos de la carne), pero es importante no comer carbohidratos de más en esta comida, ya que el nivel de azúcar en su sangre podría aumentar más de lo deseado.

  Demuestre las recetas y dé tiempo para degustarlas.

Hoja de trabajo para el Plan de Acción

- ***Actividad:* Desarrollo de un plan de acción (vea la Guía de implementación para obtener más contexto)**

  Me gustaría que cada uno de ustedes pensara en algo que les gustaría hacer de manera diferente después de lo que aprendieron hoy. ¿Quiere alguien compartir sus ideas? (suponga que habrá algunos voluntarios).

  Para aumentar las probabilidades de hacer lo que están pensando, puede ser útil poner sus ideas en forma de un Plan de Acción.

  Tener un plan de acción significa pensar bien la idea y ser más específico acerca de lo que va a hacer y cuándo lo va a hacer. Anotarla es como darle a la mente un grupo de instrucciones a seguir. También le permite revisar el plan con frecuencia, por lo menos una vez al día, para poder seguirlo (*dirija a los participantes a la Hoja de trabajo para el Plan de Acción*).

  ¿Alguien quiere compartir su Plan de Acción para la semana? (permita que los voluntarios compartan sus metas con el resto del grupo.)

  Cierre: Traigan la Hoja de trabajo para el Plan de Acción la semana que viene.

"Comidas fáciles de preparar" con el Plato para diabéticos

- Semana 1: Lo que usted come es importante
- Semana 2: Planificación de comidas saludables
- Semana 3: Compras inteligentes
- Semana 4: En la cocina

Diabetes

- El nivel de glucosa (azúcar) en sangre es más alto que lo normal
- Algunas veces hay síntomas
- Con frecuencia no hay síntomas

Complicaciones de la diabetes

- Daño al corazón y a los vasos sanguíneos
- Daño nervioso
- Insuficiencia renal
- Ceguera
- Enfermedad dental

"

¡Una buena noticia!

♥ Hay menos complicaciones cuando el nivel de azúcar en sangre se mantiene lo más cercano posible al nivel normal

- Alimentación saludable
- Actividad física regular
- Medicación, cuando sea necesaria

Todos tenemos azúcar en la sangre.

El azúcar de la sangre nos da la energía necesaria para hacer todo lo que hacemos.

Los carbohidratos presentes en los alimentos y bebidas que consumimos son las sustancias que más afectan el nivel de azúcar en nuestra sangre.

Hay dos tipos de carbohidratos:

-AZÚCARES

-ALMIDÓN

El total de carbohidratos que consumimos determina la cantidad de azúcar que nos llega a la sangre.

Grupos de alimentos *con* carbohidratos:

- Granos, legumbres y verduras ricas en almidón
- Frutas
- Leche y yogurt
- Dulces

Grupos de alimentos *sin* carbohidratos:

- Verduras (sin almidón)
- Carne y sustitutos de la carne
- Grasas y aceites

Una nota sobre las calorías

- **Caloría** es la unidad usada para medir la energía que contienen los alimentos.
- La cantidad de calorías que necesita cada persona depende de muchos factores, tales como edad, tamaño, sexo, y nivel de actividad.
- Las calorías de más que consumimos se almacenan como grasa corporal.

Un peso saludable ayuda

- La pérdida moderada de peso (de 10 a 20 libras para la mayoría de las personas) mejora la forma en que funciona la insulina
- El Método del Plato puede ayudarle a concentrarse en comer menos calorías para así bajar de peso.

La actividad física ayuda

- La actividad física regular disminuye el azúcar en sangre Y mejora la forma en que funciona la insulina.
- Para la mayoría de las personas, esto significa encontrar maneras de moverse durante por lo menos 30 minutos más casi todos los días.




Grupos de alimentos

- Granos, legumbres, verduras ricas en almidón
- Frutas
- Leche y yogurt
- Verduras (sin almidón)
- Carne y sustitutos de la carne
- Grasas y aceites


Grupos de alimentos
Grupos de alimentos con carbohidratos
Grupos de alimentos sin carbohidratos


Explicación del Método del Plato
Fruta
Verduras
(sin fécula)
Carne y sustitutos
Granos, legumbres, verduras ricas en almidón
Leche

El Método del Plato

El tamaño de las porciones es importante

¿Cuál manzana afectará más el nivel de azúcar en la sangre?

Porciones del Método del Plato

Granos (equivalente a una onza)

- 1 rebanada de pan
- $\frac{1}{2}$ muffin inglés o pan pita
- $\frac{1}{2}$ taza de arroz o pasta cocida
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal cocido
- $\frac{3}{4}$ taza de cereal seco (sin azúcar)
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- 4 a 6 galletitas saladas

Legumbres y verduras ricas en almidón (1/2 taza)

- $\frac{1}{2}$ taza de frijoles, chícharos, lentejas o maíz cocido
- $\frac{1}{2}$ taza de puré de papas
- $\frac{1}{2}$ taza de camote o batatas
- 1 papa pequeña (3 oz.)

Porciones del Método del Plato

Frutas (1/2 taza)

- 1 fruta fresca pequeña (de 4 piezas por libra)
- $\frac{1}{2}$ taza de fruta enlatada (almíbar de jugo o liviano)
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de frutas
- $\frac{1}{4}$ taza de fruta seca

Porciones del Método del Plato

Leche y yogurt (1 taza)

- 8 oz. de leche (de vaca, de soja o de arroz)
- 8 oz. de yogurt natural
- 6 a 8 oz. de yogurt con edulcorante de bajas calorías

Porciones del Método del Plato

Verduras (1/2 taza)

- 1 taza de verduras crudas
- $\frac{1}{2}$ taza de verduras cocidas
- $\frac{1}{2}$ taza de jugo de verduras

Porciones del Método del Plato

Carne, pescado, aves

- 2 a 3 oz. de carne magra cocida de res, pescado o ave

Sustitutos de la carne**

- $\frac{1}{4}$ taza de queso cottage o atún
- 1 $\frac{1}{2}$ oz. de queso
- 1 huevo
- $\frac{1}{4}$ taza de sustituto de huevo
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete
- 4 oz. de queso de soja (tofu)

** equivalente a 1 oz. de carne, pescado o aves

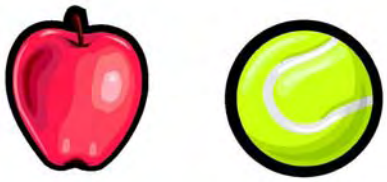
Porciones del Método del Plato

Grasas y aceites (1 cucharadita)

- 1 cucharadita de margarina o aceite
- 10 cacahuetes
- 1 cucharada de aderezo para ensalada
- 2 cucharadas de aderezo para ensalada con bajo contenido de grasa
- 1/8 de aguacate mediano
- 2 cucharaditas de mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada de queso crema
- 2 cucharadas de queso crema con bajo contenido de grasa
- 8 aceitunas pequeñas
- 1 cucharada de crema agria
- 1 lonja de tocino

Utensilios para medir las porciones del Método del Plato

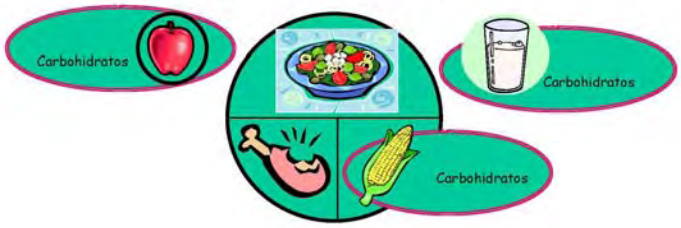
Consejos para calcular las porciones de los alimentos



El Método del Plato

Lo ayudará a…

- Comer cantidades similares de carbohidratos en las comidas y refrigerios
- Planificar comidas simples y sabrosas



Actividad de la lección 1: **Cómo medir los alimentos**

Objetivo: Ayudar a las personas a comprender cómo las mediciones estándares son importantes para determinar la cantidad de carbohidratos y calorías que se comen durante una comida o refrigerio. El contar con guías prácticas que ayuden a estimar las porciones estándares aumentará la exactitud.

Materiales necesarios:

Tazas y cucharas medidoras (2 de cada una: cucharita; cuchara; ¼ taza, ½ taza y 1 taza producto seco; 8 oz. de líquido)
Balanza de alimentos
Cuchillos (para sumergir, untar, cortar)
Mazo de naipes, taza de café, frasco de jalea (de vidrio), pelota de tenis
Modelos de alimentos (fruta mediana, trozo de carne de 3 oz., queso de 1 oz.)
Pretzels* - 1 taza
Arroz cocido – porción de ½ taza (o modelo de alimento)
Almendras* - ½ taza
Pieza de fruta de tamaño mediano (manzana, durazno o pera de 4 oz.)
Pan – dos rebanadas por participante
Mantequilla de cacahuetes – 1 frasco pequeño estilo cremoso (o mayonesa)
Queso – 2 a 3 onzas
Agua en una jarra para verter en el medidor de líquidos

1 cucharadita (punta del pulgar)

- Margarina (o jalea) y galleta salada: saque el equivalente a la "punta del pulgar" con un cuchillo, colóquelo dentro de la cuchara medidora para ver qué tan cerca está de llenar la cucharita normal, unte sobre la galleta para ver cuánto la cubre.

1 cucharada (pulgar)

- Mantequilla de cacahuetes (o mayonesa) y pan: saque el equivalente al "pulgar" con un cuchillo, colóquelo dentro de la cuchara medidora para ver qué tan cerca está de llenarla, unte sobre el pan para ver cuánto lo cubre.

¼ de taza (mano pequeña en forma de copa)

- Almendras: coloque la medición de ¼ taza de almendras en su mano para determinar cuánto la llena.

½ taza (mano grande en forma de copa/pelota de tenis/palma de la mano)

- Arroz: coloque la medición de ½ taza sobre un plato (o use ½ taza de modelo de puré de papas); coloque la mano cerca para comparar.
- Fruta mediana (4 oz.): sostenga para determinar "la sensación" en la mano o cuánto la llena, compárela con una pelota de tenis
- Pretzels: coloque ½ taza en su mano para determinar cuánto la llena.

1 oz. (pulgar, disco de computadora de 3-1/2")

- Queso: corte el equivalente a un "pulgar" o "disco de computadora" de un trozo de queso y colóquelo sobre una balanza para pesarlo.

3 oz. (palma de la mano/mazo de naipes)

- Modelo de pechuga de pollo de 3 oz. (u otra "carne"): colóquelo en su palma para comparar, tenga a mano un mazo de naipes para comparar.

8 oz. de líquido (taza de café normal, frasco de jalea)

Instrucciones:

Demuestre diferentes mediciones de los participantes. Considere hacer que le ayuden. Aliéntelos a hacer comentarios sobre la utilidad de los consejos para llevar un registro de las porciones de las comidas del Método del Plato. Sugiérales que hagan anotaciones en el folleto "Consejos para estimar…".

* Puede usar una bolsa de almendras y una de pretzels para esta actividad y volver a usarlas para otras clases. O, por supuesto, puede usar otros elementos que tenga a mano.

Actividad de la lección 1: **Demostración de desayuno**

A continuación encontrará una lista de sugerencias para el desayuno del Método del Plato. Prepare por lo menos dos desayunos diferentes para la clase, y demuestre los métodos seguros de preparación de alimentos (vea la Guía de implementación para obtener recursos).

Muestre las porciones apropiadas en un plato de 9" y tenga más cantidad disponible para degustación. Agrande las recetas lo que sea necesario según el número de participantes. Los menús y las recetas se pueden imprimir para distribuir a la clase.

Desayuno Nº 1
Tortilla para el desayuno

2 huevos o ½ taza de sustituto de huevo, revuelto con
2 cucharadas de cebolla picada y
2 cucharadas de pimiento verde picado y
2 cucharadas de salsa picante, envuelto en
1 pequeña tortilla de harina de trigo integral
1 kiwi
8 oz. de leche descremada o baja en grasas (1%)

Desayuno Nº 2
1 taza de batido de frutas "Caribbean Sunrise"*
1 tostada de trigo integral con
1 – 2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes

Desayuno Nº 3
1 Muffin de arándanos con Splenda* con
1 cucharadita de margarina blanda (opcional)
6 – 8 oz. de yogurt natural bajo en grasas (o liviano bajo en grasas) sobre
½ taza de papaya (u otra fruta) cortada en cubos

Desayuno Nº 4
1 huevo, cocinado en una sartén antiadherente y
1 rebanada de 1 oz. de tocino canadiense
Sobre ½ muffin inglés de trigo integral tostado con
1 cucharadita de margarina blanda
½ toronja
1 taza de leche descremada o baja en grasas (1%)

Desayuno Nº 5
½ taza de cereal integral caliente y cocido (por ejemplo, avena, Zoom)
1 porción de tortilla de huevos con jamón y queso*
1 taza de leche descremada o baja en grasas (1%)
½ taza de duraznos enlatados en almíbar liviano

Desayuno Nº 6
1 waffle integral congelado tostado, untado con
1 cucharada de mantequilla de cacahuetes y
½ banana en rebanadas
1 taza de leche descremada o baja en grasas (1%)

* vea las recetas en los folletos

Porciones del Método del Plato

Grupos alimenticios con carbohidratos

Granos (equivalente a una onza)
1 rebanada de pan
1 panecillo (dinner roll) pequeño
1 muffin pequeño
½ muffin inglés o pan pita
½ taza de arroz o pasta cocidos
½ taza de cereal cocido
¾ taza de cereal seco (sin azúcar)
1 tortilla de 6 pulgadas
4 a 6 galletitas saladas

Legumbres y verduras con almidón (1/2 taza)
½ taza de frijoles, habichuelas, lentejas o maíz cocidos
½ taza de puré de papas
½ taza de camote o batatas
1 papa pequeña (3 oz.)

Frutas (1/2 taza)
1 fruta fresca pequeña (4/libra)
½ taza de fruta enlatada, almíbar liviano
½ taza de jugo de frutas
¼ taza de fruta seca

Leche y yogurt (1 taza)
8 oz. de leche (de vaca, de soja o de arroz)
8 oz. de yogurt natural
6 a 8 oz. de yogurt con sustituto del azúcar

Grupos alimenticios con pocos o sin carbohidratos

Verduras (1/2 taza)
1 taza de verduras crudas
½ taza de verduras cocidos, frescos o congelados

Carne, pescado, pollo
2 a 3 oz. de carne, pescado o ave magra cocida

Sustitutos de la carne**
¼ taza de queso cottage o atún
1 ½ oz. de queso
1 huevo o clara de huevo
¼ taza de sustituto de huevo
1 cucharada de mantequilla de cacahuetes
4 oz. de queso de soja (tofu)

** equivalente a 1 oz. de carne

Grasas (1 cucharadita)

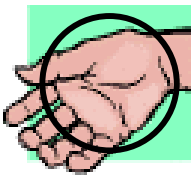
En su mayoría grasa no saturada:
1/8 de aguacate mediano (2 cucharadas de puré)
1 cucharadita de margarina, mantequilla, aceite o mayonesa
6 a 10 cacahuetes, 8 almendras
4 mitades de nueces, 8 mitades de pacana
2 cucharaditas de mantequilla de cacahuetes
1 cucharada de aderezo para ensaladas
2 cucharadas de aderezo para ensalada reducido en grasas
8 aceitunas negras

En su mayoría grasa saturada:
1 cucharada de queso crema
2 cucharadas de queso crema de bajo contenido en grasas
1 ½ cucharada de crema agria
1 lonja de tocino

Consejos para estimar las porciones de los alimentos

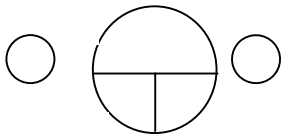
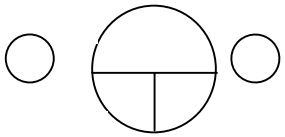
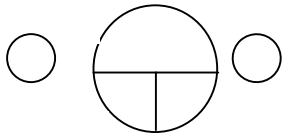
1 cucharadita =	la punta del dedo pulgar
1 cucharada =	el tamaño de un dedo pulgar mediano
¼ de taza =	el tamaño de la palma llena de una mujer
½ taza =	el tamaño de la mano llena de una mujer el tamaño de una palma mediana, sin dedos el tamaño de una pelota de tenis
1 taza =	el tamaño de la mano llena de un hombre el tamaño de un puño mediano
1 fruta mediana (4 oz.) =	el tamaño de una pelota de tenis
1 papa pequeña mediana (más (3 oz.) =	el tamaño de una papa colorada nueva (pequeña que una pelota de béisbol)
1 onza =	el tamaño de su dedo pulgar el tamaño de un disco de computadora de 3½”
3 onzas =	el tamaño de la palma de una mujer promedio el tamaño de un mazo de naipes





Una semana de menús del Método del Plato

Éstas son comidas simples del Método del Plato que usted puede probar. Reemplace las frutas, verduras, carnes y granos con lo que tenga disponible o lo que esté de oferta en el mercado. Practique lo que aprendió en clase para determinar la cantidad de alimento para cada sección del plato.

	Día 1	Día 2	Día 3
Desayuno 	**Cereal frío** • Cereal integral frío • Banana • Leche descremada o baja en grasas (1%)	**Cereal caliente** • Avena cocida • Trocitos de manzana Canela, edulcorante • Leche descremada o baja en grasas (1%)	**Burrito para desayuno** • Huevo revuelto • Tortilla de trigo integral • Verduras (espinaca, cebolla, salsa picante) • Jugo de naranja • Leche descremada o baja en grasas (1%)
Almuerzo 	**Rollo de pavo** • Rebanadas de pavo • Tortilla de trigo integral • Aderezo tipo ranch o queso crema bajo en grasas • Hojas de espinaca, zanahoria rallada, cebolla picada • Puré de manzana • Yogurt liviano	**Sándwich de jamón** • Rebanadas de jamón magro • Pan de trigo integral • Mayonesa liviana, mostaza • Lechuga, tomate • Frijoles verdes cocidos al vapor • Uvas • Budín, sin azúcar añadida	**Papa rellena** • Queso rallado bajo en grasas • Papa pequeña horneada • Margarina blanda • Bróculi cocido • Mango • Yogurt liviano
Cena 	**Pescado al horno** • Tilapia horneada • Camote asado • Espárrago asado • Bolitas de melón • Leche descremada o baja en grasas (1%)	**Pollo al horno** • Muslo de pollo • Pasta de trigo integral • Zapallito italiano (zucchini) y cebolla picados • Vinagreta baja en grasas • Bayas (fresas, moras, etc.) • Leche descremada o baja en grasas (1%)	**Hamburguesa de res a la parrilla** • Hamburguesa de picadillo de res • Maíz (en o sin la mazorca) • Ensalada verde, tomate en rodajas • Aderezo para ensalada bajo en grasas • Pera mediana • Leche descremada o baja en grasas (1%)
	Refrigerios	Refrigerios	Refrigerios

Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Tostada • Mantequilla de cacahuetes • Tostada de trigo integral • Naranja • Leche	**Waffles** • Waffle integral • Rebanadas de durazno en lata • Yogurt liviano	**Omelet** • Huevo • Jamón y queso bajo en grasas • Cebolla, champiñón • Muffin integral • Jugo de naranja • Leche	**Tostada a la francesa** • Pan de trigo integral • Huevo, leche, canela • Almíbar bajo en azúcar • Bayas (fresas, moras, etc.) • Leche
Ensalada de taco • Queso rallado • Picadillo de pavo • Frijoles negros • Hojas de varios tipos de lechuga • Aderezo bajo en grasas • Salsa picante • Aguacate • Yogurt natural bajo en grasas	**Sándwich de atún** • Atún envasado en agua • Apio, cebolla • Mayonesa liviana • Pita de trigo integral • Zanahorias bebé • Cerezas • Leche	**Sopa y galletitas saladas** • Sopa de pollo y verduras • Galletitas saladas integrales • Rebanadas de manzana • Salsa de yogurt liviano	**Pizza de muffin** • Queso muzzarella rallado • Muffin inglés • Salsa de tomate • Verduras picadas • Banana pequeña • Leche
Salmón asado a la parrilla • Filete de salmón • Pilaf de arroz salvaje • Coliflor y pimiento rojo • Uvas verdes • Leche	**Salteado (stir-fry)** • Cerdo magro, en rebanadas delgadas • Verduras de cualquier tipo • Salsa para saltear baja en sodio • Arroz negro • Piña • Leche	**Bife grillado** • Bife magro • Puré de papas • Zanahorias cocidas al vapor • Mezcla de frutas • Leche	**Chili** • Chili de res y frijoles • Muffin de pan de maíz • Ensalada de bróculi (incluye pasas) • Leche
Refrigerios	Refrigerios	Refrigerios	Refrigerios

Ideas para el desayuno con el Método del Plato

Desayuno Nº 1
Tortilla para el desayuno
2 huevos o ½ taza de sustituto de huevo, revuelto con
2 cucharadas de cebolla picada y
2 cucharadas de pimiento verde picado y
2 cucharadas de salsa picante, envuelto en
1 pequeña tortilla de harina de trigo integral
1 kiwi
8 oz. de leche descremada o baja en grasas (1%)

Desayuno Nº 2
1 taza de batido de frutas "Caribbean Sunrise"*
1 tostada de trigo integral con
1 – 2 cucharadas de mantequilla de cacahuetes

Desayuno Nº 3
1 Muffin de arándanos con Splenda* con
1 cucharadita de margarina blanda (opcional)
6 – 8 oz. de yogurt natural bajo en grasas (o liviano bajo en grasas) sobre
½ taza de papaya cortada en cubos

Desayuno Nº 4
1 huevo, cocinado en una sartén antiadherente y
1 rebanada de 1 oz. de tocino canadiense
Sobre ½ muffin inglés de trigo integral tostado, con
1 cucharadita de margarina blanda
½ toronja
1 taza de leche descremada o baja en grasas (1%)

Desayuno Nº 5
½ taza de cereal integral caliente y cocido (por ejemplo, avena, Zoom)
1 porción de tortilla de huevo con jamón y queso*
1 taza de leche descremada o baja en grasas (1%)
½ taza de duraznos enlatados en almíbar liviano

Desayuno Nº 6
1 waffle integral congelado tostado, untado con
1 cucharada de mantequilla de cacahuetes y
½ banana en rebanadas
1 taza de leche descremada o baja en grasas (1%)

* vea las recetas en el reverso

Recetas para el desayuno

Batido de frutas (smoothie) "Caribbean Sunrise"
Rinde 4 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

1 banana pequeña madura y pelada, congelada
1 lata de 8 oz. de piña triturada en jugo, congelada hasta que esté medio espesa
2 frascos de 8 oz. de yogurt sin azúcar sabor crema de coco, limón o lima
½ taza de jugo de naranja 100% natural

Porciones del Método del Plato: 1 fruta y ½ leche

Bata todos los ingredientes en una licuadora hasta lograr una consistencia homogénea. Ponga la fruta en el congelador la noche anterior para poder preparar este batido rápidamente en la mañana. Pase la piña de la lata a un recipiente para congelador. Si se pone demasiado dura, descongele levemente en el microondas.

Muffins de arándano con Splenda
Rinde 10 porciones
Tamaño de la porción: 1 muffin

1 taza de harina de trigo integral para pastelería
1 taza de harina todo propósito
2 cucharaditas de polvo para hornear
½ cucharadita de sal
¼ taza de miel
½ taza de margarina liviana
1 taza de edulcorante Splenda granulado bajas calorías
2 huevos grandes
1 cucharadita de extracto de vainilla
½ taza de leche descremada
Aceite en aerosol

Porciones del Método del Plato: 2 de granos

Precaliente el horno a 350 grados. Combine la harina, el polvo para hornear y la sal. En un recipiente aparte, bata la margarina, el Splenda y la miel hasta obtener una mezcla esponjosa. Agregue los huevos de a uno sin dejar de batir, y luego incorpore la vainilla. Añada los ingredientes secos alternando con la leche, revolviendo sólo hasta que se combinen. Incorpore las frutas y, con una cuchara, coloque la masa en moldes de hojalata para muffins engrasados. Hornee durante 25 a 30 minutos, hasta que los panecillos estén dorados y esponjosos al tacto. Deje enfriar sobre una rejilla.

Tortilla de huevos con jamón y queso
Rinde 4 porciones. Tamaño de la porción: ¼ de la receta

1 taza de sustituto de huevo o 4 huevos
1/3 taza de leche baja en grasas
Pizca de sal y pimienta
1 oz. de jamón en cubitos
1 oz. de queso cheddar sabor intenso, bajo en grasas

Porciones del Método del Plato: 1 ¼ oz. de carne

Mezcle los huevos, la leche, la sal y la pimienta. Caliente una sartén antiadherente sobre fuego medio. Vierta la mezcla de huevo y cocine durante 1 a 2 minutos, levantando los bordes para permitir que el huevo crudo llegue al fondo. Voltéelo y coloque jamón a una de las mitades; coloque el queso encima y dóblelo para servir.

Hoja de trabajo para el Plan de Acción: Lección 1

Fijarse objetivos y luego tomar medidas para alcanzarlos es una manera de pasar de simplemente querer algo a realmente hacer que algo suceda. Piense en algo que aprendió hoy que usted podría convertir en un Plan de Acción para esta semana. Aquí le presentamos algunas sugerencias para empezar:

Usar el Método del Plato para planificar la cena
Comer granos enteros
Medir las porciones en las comidas
Comer verduras en las comidas

En la siguiente sección, escriba sus metas en forma de un Plan de Acción. Utilice el Registro Diario del Plan de Acción para controlar su progreso.

Su Plan de Acción debe incluir:

1. **Qué** va a hacer.
2. **Cuánto** va a hacer.
3. **Cuándo** lo va a hacer.
4. **Cuántos** días por semana lo va a hacer.

Por ejemplo: Esta semana, voy a comer (qué) 2 porciones ya sea de frutas o verduras (cuánto) en cada comida (desayuno, almuerzo y cena) (cuándo) por lo menos tres días (cuántos días) de la semana que viene.

Esta semana:
Qué voy a hacer:
Cuánto voy a hacer:
Cuándo lo voy a hacer:
Cuántas veces lo voy a hacer:

Mi Registro Diario del Plan de Acción

	¿Se completó la acción? (Sí/No)	Comentarios
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Traiga este folleto a clase la semana que viene.

Lección 2
Comidas y refrigerios con el Método del Plato e Información nutricional

Propósito	La lección 2 tiene el objetivo de brindar a los participantes práctica en la planificación de comidas y en el uso del Método del Plato. También se les muestra a los participantes cómo usar las etiquetas de información nutricional para que los ayude a planificar las comidas y refrigerios.
Tema de la lección	El Método del Plato es un método simple para planificar comidas que cumplen con las Guías Alimenticias 2005. El panel de información nutricional de las etiquetas de los alimentos les puede ayudar a planificar las comidas y refrigerios del Método del Plato.
Objetivos de aprendizaje	• Los participantes podrán usar el Método del Plato para planificar una variedad de comidas, con énfasis en los alimentos que promueven la salud y reducen el riesgo de sufrir enfermedades crónicas importantes, tal como lo recomiendan las Guías Alimenticias para Norteamericanos 2005. • Los participantes podrán reconocer cómo las combinaciones de alimentos pueden entrar en la planificación de comidas con el Método del Plato. • Los participantes podrán usar las etiquetas de información nutricional de los alimentos para planificar comidas con el Método del Plato y para elegir refrigerios.
Preparación del líder	Revise el guión y las actividades de la lección 2 (30 minutos).

Material necesario	• Etiquetas de identificación
	• Guión y diapositivas en PowerPoint de la lección 2
	• Proyector de PowerPoint
	• Plato de 9”, plato más grande, modelos de alimentos
	• Hojas de trabajo para la Planificación de comidas con el Método del Plato
	  • Plato grande – uso general
	  • Platos pequeños – 3 comidas y refrigerios
	• Folleto “Déle un color saludable a su plato con frutas y verduras” (opcional)
	• Folleto “Granos enteros para la salud” (opcional)
	• Folleto “Cómo usar la etiqueta de información nutricional”
	• Hoja de trabajo “Comparación de la información nutricional”
	• Etiquetas de comidas (junte etiquetas para esta actividad antes de la lección)
	• Recetas y suministros para la demostración y la degustación
	• Folleto “Recetas para el almuerzo”
	• “Hoja de trabajo para el Plan de Acción: Lección 2”
	• Plumas/lápices

Tiempo estimado de enseñanza	• Presentaciones y revisión de los Planes de Acción – 15 minutos • Presentación de la lección y actividades de aprendizaje – 60 minutos • Demostración del almuerzo y degustación – 30 minutos • Plan de Acción y cierre – 15 minutos

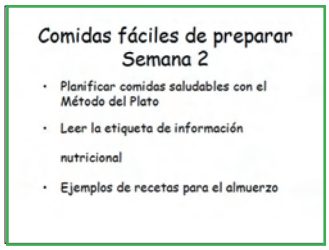
Material, diapositivas y folletos

Lección 2
Comidas y refrigerios con el Método del Plato e Información nutricional

• *Presentaciones y revisión de los Planes de Acción*

Bienvenidos a la lección 2. Primero, creo que sería bueno que nos volvamos a presentar. Después de decir su nombre, por favor mencionen algo que recuerdan haber aprendido la semana pasada. (*Esté listo para terminar con comentarios pertinentes… como por ejemplo*:

La semana pasada aprendieron que los alimentos que contienen carbohidratos son los que más afectan sus niveles de azúcar en sangre. También aprendieron qué grupos alimenticios contienen carbohidratos y cómo la cantidad que comen de esos alimentos en una comida o refrigerio afecta el azúcar en sangre. Les mostramos un método para balancear los alimentos en su plato, al cual llamamos Método del Plato para la planificación de comidas para la diabetes. Incluso demostramos menús para el desayuno y ustedes pudieron probar las recetas que preparamos.



El día de hoy vamos a practicar la planificación de comidas saludables con el Método del Plato y aprenderemos cómo los datos que encontramos en las etiquetas de información nutricional de los alimentos pueden ayudarnos a elegir alimentos para las comidas y los refrigerios. Además, también podrán evaluar el sabor de las recetas para el almuerzo (**diapositiva 1**).

Terminamos la clase de la semana pasada pidiéndoles que consideraran cómo podrían usar algo de lo que habían aprendido. Los alenté a que convirtieran ese pensamiento en lo que se denomina un Plan de Acción. ¿Hay alguien que quiera compartir con el resto algo que hayan hecho de manera diferente por lo que aprendieron la semana pasada?

(Dé tiempo para que los participantes compartan experiencias; haga comentarios apropiados que se relacionen con el proceso de fijación de objetivos y el contenido de la clase. Tal vez algunos fijaron objetivos demasiado altos y otros, no lo suficientemente altos. Es posible que a algunos se les haya olvidado revisar los objetivos regularmente o medir el progreso. Con suerte, muchos participantes tendrán informes positivos. Tenga en mente los comentarios para la actividad de fijación de objetivos al cierre de esta lección.

La revisión y la fijación de objetivos es importante para hacer cambios significativos… no omita ni haga demasiado rápido esta actividad. No todos los participantes estarán familiarizados con el proceso de fijación de objetivos. Esta semana tal vez sería bueno que les haga dejar una copia de lo que escribieron como objetivo… o puede hacer que un pequeño grupo comparta con el resto las metas que fijaron, y anotarlas juntas para un mayor apoyo de sus pares).

Plato de 9” y plato más grande

La animación dibuja las líneas y forma los grupos de alimentos

- ***Repaso: El Método del Plato para la planificación de comidas***

Repasemos el Método del Plato (sostenga en alto dos platos: un plato de 9” y uno más grande). ¿Con qué plato debemos empezar? *(Asuma que recordarán que es el plato de 9”)*. El plato de 9” es adecuado para las porciones de alimentos que practicaron la semana pasada. Si usan un plato más grande, esto los alentará a colocar porciones más grandes, lo cual resultará en más carbohidratos y calorías.

¿Recuerdan cómo se diseña una comida con el Método del Plato? *(Esta es una buena oportunidad para hacer que completen el diseño en grupo mientras el líder aclara las preguntas que surjan)*. (**diapositiva 2**)

- Cubran la parte superior del plato con verduras (sin almidón). (Use modelos de alimentos para revisar las porciones y los tipos de verduras.) Las verduras son opcionales para el desayuno.
- Cubran uno de los cuartos inferiores del plato con carne o sustituto de la carne (2 – 3 oz.) *(Use modelos de alimentos para repasar los tamaños de las porciones.)* La carne/sustituto de la carne también es opcional para el desayuno.
- Cubran el otro cuarto del plato con granos, legumbres o verduras con almidón. *(Use modelos de alimentos para revisar las porciones… es probable que con este grupo se demore más tiempo… aliéntelos a estimar los tamaños de las porciones con cuidado. Pregunte si los participantes más jóvenes, más activos o con tamaños más grandes agregaron otra ración de este grupo en las comidas o como refrigerios entre las comidas, tal como se sugirió.)*
- De un lado del plato está la fruta. *(Use modelos de alimentos para revisar esa porción.)*
- Del otro lado está la leche/yogurt. *(Use modelos de alimentos para revisar esa porción.)*

(No importa con qué sección del plato comience… de hecho, puede hacer que el grupo platique sobre cómo hacen la planificación… ¿empiezan con las verduras, la carne o los granos? ¿Cambia la forma en que encaran el plato para hacer la planificación según la comida?)

Tal como se mencionó la semana pasada, el Método del Plato es una manera simple de planificar comidas balanceadas con el mismo contenido de carbohidratos. Pueden incluir una variedad de alimentos que les gusten. Y, ya que la mayoría de las personas con diabetes se benefician al perder una cantidad moderada de peso, el Método del Plato les puede ayudar a planificar un día de comidas con menos calorías de las que generalmente comen.

Si se acuerdan, dijimos que las porciones de alimentos recomendadas para las comidas del Método del Plato marcan una diferencia. Aquí les presentamos un recordatorio de las mismas (**diapositiva 3**)

Diapositiva 4 – Desayuno A (16 oz. de leche, 16 oz. de jugo de uva, 2 ½ tazas de cereal: NO es una comida del Método del Plato)

Diapositiva 5 – Desayuno B (1 rebanada de tostada integral, 1 cucharada de mantequilla de maní, ½ taza de uvas, 8 oz. de leche: ES una comida del Método del Plato)

Diapositiva 6 – Almuerzo A (1 rosquilla de 4 oz. con 1 oz. de queso, 1 taza de galletitas de queso, 16 oz. de jugo: NO es una comida del Método del Plato)

Diapositiva 7 – Almuerzo B(1 pita, ½ taza de ensalada de pollo, 1 taza de ensalada verde, ½ taza de melón, 8 oz. de leche: ES una comida del Método del Plato)

Diapositiva 8 – Cena A (2 tazas de fideos, 1 taza de salsa, 2 rebanadas de pan de ajo, 16 oz. de jugo: NO es una comida del Método del Plato)

Diapositiva 9 – Cena B (1/2 taza de pilaf bulgor, 3 oz. de salmón, 1 taza de bróculi cocido, 1 taza de yogurt natural, ½ taza de frutas rojas: ES una comida del Método del Plato)

Distribuya

- Hojas de trabajo para la planificación con el Método del Plato
- Lápices o plumas
- Imágenes de alimentos del Consejo de la Leche (opcional)

¿Alguno de ustedes usó los menús modelo que se proporcionaron la semana pasada? ¿Alguno diseñó sus propias comidas con el Método del Plato? *(Dé a los participantes la oportunidad de platicar al respecto.)*

- ***Actividad: Califique el plato*** *Las siguientes diapositivas muestran 2 "platos" diferentes para cada una de las 3 comidas. El grupo puede practicar e identificar las comidas que se "adaptan" a las guías del Método del Plato.*

Aquí les presentamos una manera divertida de comprobar si entienden la planificación de comidas con el Método del Plato. Les voy a mostrar dos imágenes de desayunos, dos de almuerzos y dos de cenas. Mírenlas con atención. Fíjense en los grupos alimenticios y en los tamaños de las porciones (vea la descripción en la columna de la izquierda). En grupo, decidan si cada una de éstas ES o NO ES un ejemplo de una comida del Método del Plato. *(Haga que el grupo comente por qué respondieron lo que respondieron; haga comentarios apropiados en cuanto a las mezclas de grupos alimenticios, tamaños de las porciones, etc.* – **diapositiva 4–9**).

- ***Actividad: Planificación de comidas con el Método del Plato***

Reparta las hojas de trabajo "Planificación con el Método del Plato" a cada grupo junto con lápices/marcadores. Esta actividad le permite al líder reforzar aún más el Método del Plato y platicar sobre las mejores elecciones de los grupos para cumplir con las Guías Alimenticias 2005. Explique a la clase que cada uno de los grupos planificará una comida (que incluirá los alimentos y las medidas de las porciones); a cada grupo usted le asignará el desayuno, el almuerzo o la cena. Haga que cada uno de los grupos reducidos comience eligiendo a un "anotador" que pueda escribir los nombres de los alimentos o hacer dibujos. (Como alternativa, déles las imágenes de alimentos del Consejo de la Leche… aunque esto limitará las opciones.)

A medida que circula entre los grupos, puede ofrecer recordatorios sobre la planificación de comidas con el Método del Plato. Cuando todos los diferentes grupos hayan planificado una comida (pueden planificar más de una si quieren – fíjese que las hojas de trabajo para la planificación de comidas tienen espacio para las 3 comidas junto con los refrigerios), haga que describan esa comida a todo el grupo. Anote las tres comidas en un pizarrón blanco, una transparencia o en una hoja de papel grande. Usted luego presentará mensajes de las Guías Alimenticias y le pedirá a cada grupo que revise sus comidas después de cada recomendación clave. Haga que los grupos hagan posibles reemplazos, por ejemplo, cambiar un grano refinado por un grano entero, o una leche con alto contenido graso a una con menos grasa. Al terminar, platique con toda la clase sobre las comidas revisadas. Todo este proceso puede hacerse en un solo grupo para ahorrar tiempo.

- ***Presentación: Guías Alimenticias para Norteamericanos 2005***

Las Guías Alimenticias se actualizan cada cinco años, a fin de brindarnos los consejos más actuales basados en la ciencia para promover la salud. Siguiendo las Guías al planificar las comidas del Método del Plato, la gente con diabetes obtiene más que un control del azúcar en sangre; éstas también pueden ayudar a controlar o reducir el riesgo de contraer otros problemas de salud, como por ejemplo colesterol alto y presión sanguínea alta, los cuales contribuyen a las complicaciones de la diabetes (**diapositiva 10**).

Las Guías Alimenticias contienen mucha información sobre nutrición, incluyendo algunas recomendaciones claves para los consumidores que voy a compartir con ustedes ahora. La semana entrante, en la tienda de alimentos, podremos ver qué alimentos hay disponibles para ayudarnos a cumplir estas sugerencias.

Folleto opcional "Déle un color saludable a su plato"

Recomendaciones claves:

- **Elija una variedad de frutas y verduras cada día. En particular, seleccione alimentos de los cinco subgrupos de verduras (verde oscuro, naranja, legumbres, verduras con almidón y otras verduras) varias veces por semana (diapositiva 11).**

Las diferentes frutas y verduras son ricos en distintas vitaminas, minerales, fibras y fitoquímicos.

No todos los subgrupos de veruras encajan en la mitad superior del plato del Método del Plato. Tal como mencionamos la semana pasada, los frijoles y las verduras con almidón sí contienen más carbohidratos, por lo que deberán estar presentes en un cuarto del plato. Pero, dado que estos alimentos proporcionan nutrientes saludables, sí deben incluirlos en la planificación de comidas del Método del Plato.

En el grupo de las frutas, se recomienda comer frutas enteras en lugar de beber jugo de frutas para asegurar una ingesta adecuada de fibras.

(Aliente a los participantes a dar sugerencias… haga que revisen la comida que diseñaron para ver si incluyeron o pueden incluir una variedad de frutas y verduras.)

Folleto opcional "Granos enteros para la salud"

- **Coma 3 o más equivalentes a una onza de productos integrales por día, y que el resto de los granos provengan de productos de grano entero o enriquecido (diapositiva 12).**

Los granos enteros son una fuente importante de fibras y otros nutrientes. Consumir por lo menos 3 o más equivalentes a una onza de granos enteros por día puede reducir el riesgo de contraer varias enfermedades crónicas, y puede ayudar a mantener el peso. Se puede cumplir esta recomendación reemplazando los granos refinados por granos enteros.

(Explique las maneras en las que se puede hacer esto o incentive a los participantes a que hagan sugerencias… haga que revisen las comidas que diseñaron para ver si incluyeron o pueden incluir por lo menos el equivalente a tres onzas de granos enteros.)

- **Consuma 3 tazas por día de leche sin grasa o baja en grasas o productos lácteos equivalentes (diapositiva 13).**

Al incluir una porción de leche en cada comida del Método del Plato, se puede cumplir fácilmente esta recomendación. La leche y los productos lácteos proporcionan nutrientes que son importantes para la salud de los huesos y que contribuyen a tener una presión sanguínea saludable. Existen muchas opciones bajas en grasas o sin grasa y sin azúcar añadida que la gente con diabetes puede disfrutar. Si una persona quiere considerar sustitutos de la leche por intolerancia a la lactosa, elija yogurt o leche sin lactosa.

La leche y el yogurt contienen carbohidratos; los quesos se consideran sustitutos de la carne, así que si bien todos son productos lácteos, corresponden a diferentes secciones de una comida del Método del Plato.

(Explique maneras en las que se puede hacer esto o incentive a los participantes a que hagan sugerencias… haga que revisen las comidas que diseñaron para ver si incluyeron o pueden incluir por lo menos tres porciones de leche/yogurt por día.)

- **Al seleccionar y preparar carne y aves, elija las opciones magras, bajas en grasa o sin grasa (diapositiva 14).**

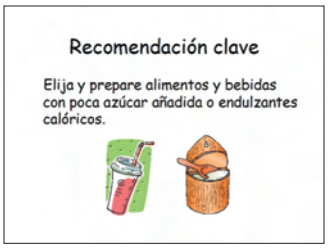
Al utilizar sólo un cuarto del plato para el grupo de carne y sustitutos de la carne, tienen menos probabilidades de comer grasas de más que pueden aumentar el colesterol.

(Pregunte al grupo qué es lo que ya saben acerca de la selección y preparación de carnes y sustitutos de la carne magra/baja en grasas. ¿Tuvieron en cuenta estas ideas al planificar sus modelos de comidas del Método del Plato?)

- **Limite la ingesta de grasas y aceites altos en ácidos grasos trans y/o grasa saturada, y elija productos bajos en dichas grasas y aceites (diapositiva 15).**

Las grasas proporcionan energía y cumplen un papel clave en muchas funciones corporales. La grasa está presente en los alimentos que provienen tanto de animales como de plantes. La mayoría de los norteamericanos debe reducir la cantidad de grasas animales que comen. Un día de comidas y refrigerios del Método del Plato bien diseñados, como por ejemplo los menús modelo que recibieron la semana pasada, se encarga de eso por ustedes. Minimizan las grasas animales que aumentan el colesterol, y a la vez incluyen suficientes grasas vegetales saludables (aceites).

(De 4 – 6 cucharaditas de aceite todos los días satisfacen el patrón recomendado de ingesta de alimentos al nivel de 1400 a 1600 calorías. Aliente a los participantes a hacer comentarios sobre las maneras en que se pueden incluir cantidades apropiadas de aceite en las elecciones diarias de alimentos.)



- **Elija y prepare alimentos y bebidas con poco azúcar o endulzantes calóricos añadidos (diapositiva 16).**

Los azúcares pueden estar presentes naturalmente en los alimentos (por ejemplo en las frutas o la leche) o estar agregados. Los azúcares añadidos son esos azúcares y jarabes que se agregan a los alimentos en la mesa o durante el procesamiento o preparación. Si bien el cuerpo reacciona ante ambos, los azúcares añadidos proporcionan calorías pero pocos o ningún tipo de nutrientes. Esta es una razón para limitarlos cuando sus metas sean perder peso y tener una buena nutrición. La comida básica del Método del Plato alienta el uso de dulces naturales en la forma de leche y fruta en cada comida.

(El uso del Método del Plato para planificar comidas desalienta el uso de endulzantes añadidos; haga que los miembros del grupo se fijen si sus menús incluyen dulces; aliéntelos a que hagan ajustes cuando sea necesario.)

- **Elija y prepare alimentos con poca sal (diapositiva 17).**

En promedio, cuanta más sal (cloruro de sodio) consume una persona, más alta será su presión sanguínea. Casi todos los norteamericanos consumen una cantidad sustancial de sal mayor de la que necesitan. Durante las clases se alentará a los participantes a elegir alimentos con menos sal.

(Haga que el grupo comente lo que ya saben acerca de la elección de productos con menos sodio y de cocinar con menos sal. ¿Han incorporado esto en sus comidas con el Método del Plato?)

- ***Actividad: Cómo seguir las Guías Alimenticias con las comidas del Método del Plato***

Si usted se detuvo después de cada Recomendación clave (en la presentación anterior) para que el grupo grande o los diferentes grupos reducidos hicieran comentarios sobre cómo incluir esta instrucción, tiene un Desayuno, Almuerzo y Cena diseñados con el Método del Plato y que incorporan las Guías Alimenticias. Si tiene tiempo, haga que los participantes se vuelvan a fijar en la semana de menús que se dio la semana pasada para que vean cómo estos también incluyen las Guías Alimenticias. Esta actividad podría proporcionar ideas para la fijación de objetivos semanales.

- ***Presentación: Cómo utilizar las etiquetas de información nutricional***

Hasta ahora, hemos usado las porciones del Método del Plato para aprender cuántos carbohidratos tiene un alimento y qué efecto puede tener en

Folleto "Cómo utilizar las etiquetas de información nutricional"

el azúcar en sangre. Otra herramienta extremadamente útil para saber cuántos carbohidratos y otros nutrientes hay en un alimento es el panel de información nutricional que se encuentra en las etiquetas de los alimentos (**diapositiva 18**).

Casi todos los alimentos que se venden en este país están envasados con una etiqueta de información nutricional. El orden en el cual se presenta la información es el mismo, lo cual hace que aprender a utilizarlo sea muy sencillo. *(Tenga en cuenta preguntar cuántas personas leen regularmente las etiquetas de información nutricional.)*

¿Qué información, de la que se encuentra en la etiqueta, creen que será útil para planificar una comida del Método del Plato? *(las respuestas de los participantes podrían orientar la manera en que usted organice la revisión de las partes de la etiqueta. De manera alternativa, puede estructurar la presentación como se detalla abajo).*

Hay mucha información en la etiqueta de un alimento, así que para los fines de planificar comidas del Método del Plato, nos concentraremos en la información nutricional que más afectará su azúcar en sangre y grasa en sangre.

<u>Tamaño de la porción y porciones por envase:</u> Toda la información de la etiqueta se basa en el tamaño de la porción, es decir, si la etiqueta dice "grasa total: 12 gr.", significa que una porción, del tamaño especificado, contiene 12 gramos de grasa. Tal vez se den cuenta de que el tamaño de la porción que figura en la etiqueta no siempre concuerda con la ración/porción sugerida para una comida del Método del Plato. Por ejemplo, ½ taza se considera una porción de jugo para una comida del Método del Plato, pero en la etiqueta del alimento, tal vez se especifique como porción 1 taza/8 oz. fluidas. Más adelante hablaremos más al respecto.

<u>Calorías totales y calorías de grasas:</u> Esta información es útil si están tratando de saber o reducir el número de calorías que consumen por día, para controlar su peso. Para muchas personas con diabetes tipo 2, una pérdida gradual de peso ayuda a normalizar los niveles de azúcar en sangre. Las tres comidas básicas del Método del Plato (sin los refrigerios) brindan de 1400 a 1600 calorías por día.

<u>Grasa total:</u> Fíjese el total de gramos de grasa que contiene una porción. Una cucharadita de aceite contiene alrededor de 5 gramos de grasa y aproximadamente 45 calorías. Un alimento "bajo en grasas" es aquel que contiene 3 gramos de grasa o menos por porción. Teniendo esto en mente, pueden tener una idea relativa de cuánta grasa contiene un alimento empacado. *(Tenga en cuenta comparar las etiquetas en este momento: pretzels vs. papas fritas, leche entera vs. leche descremada, comida congelada con alto contenido graso vs. un plato congelado bajo en grasas… al final de la lección encontrará copias de etiquetas modelo; puede hacer copias y distribuirlas, o puede hacer transparencias y mostrarlas con un retroproyector.)*

En esta categoría pueden incluirse cuatro tipos de grasas. La grasa tiene poco efecto directo en el azúcar en sangre, pero el tipo de grasa que coman afecta la sensibilidad a la insulina de sus cuerpos y las probabilidades de sufrir un ataque al corazón o accidente cardiovascular.

- *Grasa saturada:* proviene principalmente de fuentes animales, como por ejemplo la grasa de la carne, la piel de las aves, la grasa láctea presente en los productos derivados de la leche, como por ejemplo quesos, helado y crema agria, y aceites tropicales como el aceite de coco, el de semilla de palmera, y el de palmera. Es muy importante que los norteamericanos reduzcan su ingesta de grasa saturada; para las comidas del Método del Plato, esto representaría menos de 18 gramos por día.
- *Grasas trans:* Las grasas trans se producen cuando el aceite líquido se transforma en grasa sólida. Este proceso se denomina hidrogenación. Las grasas trans actúan como grasas saturadas y pueden aumentar el nivel de colesterol. Están presentes en la margarina en barra, mantequilla vegetal y alimentos procesados que hayan sido fritos o elaborados con mantequilla vegetal, como por ejemplo las rosquillas, pasteles, papas fritas y galletitas saladas.
- *Grasas poliinsaturadas:* se las considera "grasas bastante buenas" porque disminuyen las probabilidades de sufrir una enfermedad del corazón. Se las encuentra en aceites vegetales, nueces y pescado.
- *Grasas monoinsaturadas:* se las puede considerar "grasas realmente buenas" porque disminuyen las probabilidades de sufrir una enfermedad del corazón. Las mejores fuentes de grasas monoinsaturadas son el aceite de canola, de oliva y de cacahuete; y las aceitunas, almendras, aguacates y cacahuetes.

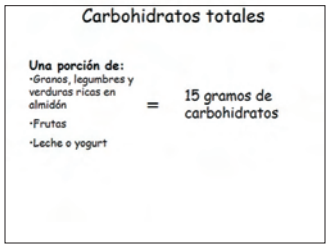
Colesterol: reducir la ingesta de colesterol, junto con la de grasas saturadas, puede ayudar a disminuir el colesterol en sangre, y por lo tanto reducir las probabilidades de sufrir una enfermedad del corazón o accidente cardiovascular. El colesterol sólo se encuentra en alimentos de origen animal.

Carbohidratos totales: incluye la cantidad total (en gramos) de almidón, azúcares, alcoholes de azúcar y fibra. Los gramos de azúcar que figuran en la etiqueta incluyen azúcar añadida y azúcar naturalmente presente en el alimento. La fibra es un tipo de carbohidratos que no afecta el azúcar en sangre.

Diapositiva opcional

Los carboalcoholes incluyen sorbitol, xilitol y manitol, y tienen menos calorías que los azúcares y almidones. El uso de alcoholes de azúcar en un producto "sin azúcar" o "apto para diabéticos" no significa necesariamente que el producto tenga bajo contenido de carbohidratos o calorías. Y, simplemente porque un envase dice "sin azúcar", esto no significa que no contenga calorías ni carbohidratos. Siempre recuerden fijarse en la etiqueta los gramos de carbohidratos y calorías totales (**diapositiva 19**, **opcional**).

Dado que los carbohidratos totales en una porción del alimento es lo que más determina el aumento de azúcar en sangre después de una comida, me gustaría darles más información acerca de cómo usar esta parte de la etiqueta (**diapositiva 20**).



Todas las porciones recomendadas para las comidas del Método del Plato para los alimentos de los grupos granos, legumbres, verduras con almidón; frutas; y leche contienen alrededor de 15 gramos de carbohidratos totales. Esto significa que pueden fijarse en los gramos de carbohidratos totales por porción de un producto envasado para entender cómo este se compararía con una porción/ración del grupo alimenticio que contiene carbohidratos. Sin embargo, si ven una etiqueta que dice que "una porción" de un alimento equivale a la porción del Método del Plato, puede ser que no contenga exactamente 15 gramos de carbohidratos. El cuadro que se encuentra debajo de la etiqueta de información nutricional en el folleto puede ser útil para estimar las porciones de los grupos alimenticios que contienen carbohidratos.

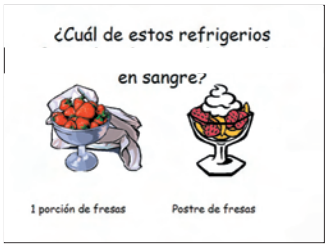
Como se mencionó antes, la "porción" que figura en una etiqueta no siempre equivale a lo que ustedes aprendieron que es una porción del Método del Plato. Aquí presentamos algunos ejemplos; usen el cuadro que aparece en el folleto de información nutricional para determinar cuántas porciones representan estos alimentos:

- Yogurt sabor a frutas (comparar con yogurt natural) (**diapositivas 21/22**)
- Tortilla de harina de 10" (comparar con una tortilla de harina de trigo integral de 6") (**diapositivas 23/24**)
- Cereal endulzado (comparar con ¾ taza de cereal no endulzado) (**diapositivas 25/26**)
- Jugo de uva 100% natural (comparar con 4 oz. de jugo) (**diapositivas 27/28**)

Si eligieran un yogurt para una comida del Método del Plato, ¿cuál de los dos que se mostraron "encajaría" como una porción de leche/yogurt? ¿Qué tortilla "encajaría" como una porción de almidón? Como alternativa, en lugar de elegir un producto sobre otro, podría elegirse una porción más pequeña de la opción con más carbohidratos. ¿Qué harían ustedes? (déles a los participantes la oportunidad de compartir sus sugerencias con el resto).

• Presentación: ¿Qué es un refrigerio?

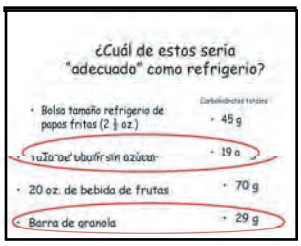
Hasta ahora, hemos utilizado el Método del Plato para que nos ayude a planificar comidas, pero muchas personas comen entre las comidas. Si las raciones de comida del Método del Plato son más pequeñas que las que ustedes normalmente comen, un refrigerio les puede ayudar a matar un poco el apetito antes de que llegue la hora de la próxima comida. O, si necesitan más calorías de las provistas por las comidas del Método del Plato (porque son más grandes o más activos, o porque no necesitan perder peso), los refrigerios pueden suplementar las comidas. Distribuyendo los carbohidratos a lo largo del día, se pueden evitar los niveles de azúcar en sangre excesivamente altos.



Esta diapositiva muestra una imagen de una copa de fresas y un postre de fresas (strawberrry shortcake) (diapositiva 29). Estos dos alimentos pueden considerarse refrigerios. ¿Cuál creen ustedes que afectaría más su nivel de azúcar en sangre y por qué? (Asuma que los participantes dirán el "postre" y que su razonamiento será que contiene más porciones de carbohidratos.)

¿Cómo pueden calcularse las porciones de carbohidratos que hay en el postre de fresas? ¿Y en la copa de fresas? *(Oriente a los participantes para que identifiquen/estimen los tamaños de las raciones de los grupos de granos, frutas y dulces vs. una porción del grupo de frutas.)*

Para la mayoría de las personas con diabetes, es mejor que los refrigerios se limiten a una o dos porciones de alimentos con carbohidratos (y que se tengan en cuenta las calorías) a fin de evitar que los niveles de azúcar en sangre aumenten demasiado entre las comidas. ¿Pueden pensar en otros refrigerios que se puedan disfrutar y que encajen en la recomendación de una o dos porciones? *(Considere las sugerencias como una manera de determinar la comprensión; recuérdele al grupo que se pueden incluir dulces ocasionalmente, pero que, sin embargo, la porción tendría que ser pequeña.)*



Los óvalos se agregan medio de animación

También pueden usarse las etiquetas para determinar mejores opciones de refrigerios. De acuerdo con el cuadro que se encuentra en el folleto "Información Nutricional", un refrigerio con una o dos porciones de los grupos con carbohidratos contiene entre 8 y 37 gramos de carbohidratos. ¿Cuáles de estos refrigerios serían adecuados? (**diapositiva 30**)

- Bolsa tamaño refrigerio de galletitas saladas o papas fritas
- Budín sin azúcar
- 20 oz. de bebida de frutas
- Barra de granola

Hoja de trabajo Comparación de la información nutricional

Distribuya las etiquetas de alimentos que haya recolectado

- ***Actividad: Cómo usar la información nutricional para comparar productos***

En la medida en que el tiempo lo permita, se les entrega a los participantes etiquetas de diferentes alimentos dentro de una categoría alimenticia (sopas, refrigerios, platos congelados, etc.) y se les pide que usen los datos de la información nutricional para compararlos. Los líderes circulan entre las mesas para ayudar, responder preguntas y asegurarse de que todos comprendan cómo recopilar los datos de la información nutricional. Complete la actividad revisando las respuestas a las preguntas que se encuentran en la parte inferior de la hoja de trabajo Comparación de la información nutricional.

Fenolleto "Recetas de almuerzos"

Suministros para la demostración

- ***Actividad: Demostración de almuerzo y degustación*** ***Vea las actividades de la lección 2 para más información***

Con el Método del Plato pueden plani carse almuerzos rápidos y fáciles. Demuestre las recetas y dé tiempo para la degustación.

La semana que viene nos encontraremos en la tienda de alimentos (agregue aquí los detalles… horario, lugar, etc.). Usaremos las comidas diseñadas con el Método del Plato para armar una lista de compras que nos orientará por la tienda.

Hoja de trabajo para el Plan de Acción

• *Actividad: Desarrollo de un Plan de Acción*

Terminaremos esta semana con algunas ideas acerca de la fijación de objetivos. ¿Qué piensan ustedes que podrían hacer de manera diferente en base a lo que aprendieron hoy? *(permita que los participantes compartan sus ideas con el resto)*. Una vez que hayan pensado en algo, anótenlo. Intenten convertirlo en un Plan de Acción agregando cuándo lo van a hacer y con qué frecuencia. ¿Hay alguien que quiera compartir su plan para la semana? *(Deje que aquellos que deciden hacerlo, compartan su meta con el resto.)*

Aquí les presentamos algunas preguntas más que se podrían hacer sobre su plan de acción. Estas preguntas les ayudarán a concentrarse aún más en hacer los cambios que desean hacer.

- ¿Es esta meta algo que realmente deseo? (de no ser así, deben comenzar de nuevo)
- ¿Tengo las habilidades para alcanzar esta meta? (de no ser así, ¿qué me hace falta y dónde puedo conseguirlo?)
- ¿Tengo los recursos para alcanzar esta meta? (de no ser así, ¿dónde puedo encontrarlos?)
- ¿Necesito ayuda con esta meta? (de ser así, ¿a quién debo pedirle que me ayude?)
- ¿Puedo revisar mi meta todos los días? (de ser así, ¿cuándo? Si no puede, ¿por qué no? Si la respuesta es no, tal vez sería bueno volver a empezar.)

• *Cierre*

No se olviden de traer la Hoja de trabajo para el Plan de Acción la semana que viene, para poder hablar al respecto.

(Fíjese que todos hayan escrito una meta razonable para la semana; también puede hacer que la escriban en una hoja de papel y se la entreguen a usted. ***Vuelva a recordarles sobre la visita al supermercado que harán la próxima semana****.*

Comidas fáciles de preparar Semana 2

- Planificar comidas saludables con el Método del Plato
- Leer la etiqueta de información nutricional
- Ejemplos de recetas para el almuerzo

Explicación del Método del plato

Método del Plato
Con porciones recomendadas

Desayuno A

Desayuno B

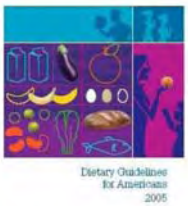
Almuerzo A

Almuerzo B

Cena A

Cena B

Pautas alimenticias para norteamericanos 2005



Proveen consejos para una alimentación saludable a fin de reducir o controlar el riesgo de sufrir otros problemas de salud.

Recomendación clave

Elija varias frutas y verduras cada día. En particular, seleccione alimentos de los cinco subgrupos de verduras varias veces por semana.

Recomendación clave

Coma 3 o más equivalentes a una onza de productos integrales por día, y que el resto de los granos provengan de productos enriquecidos o de grano entero.

Recomendación clave

Consuma 3 tazas de leche sin grasa o baja en grasas o el equivalente en productos lácteos por día

Recomendación clave

Al seleccionar y preparar carne y aves, elija las opciones magras, bajas en grasa o sin grasa.

Recomendación clave

Limite la ingesta de grasas y aceites con alto contenido de ácidos grasos trans y/o grasa saturada, y elija productos bajos en dichas grasas y aceites.

Recomendación clave

Elija y prepare alimentos y bebidas con poca azúcar añadida o endulzantes calóricos.

Recomendación clave

Elija y prepare alimentos con poca sal.

Etiqueta de los alimentos

Información nutricional

Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving

Calories 260	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 13g	**20%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	

Vitamin A 4%	•	Vitamin C 2%	
Calcium 15%	•	Iron 4%	

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Alcoholes de azúcar

Nutrition Facts
Serving Size 3 Pieces (36g)
Servings per Container 3

Amount Per Serving	
Calories 190 Calories From Fat 130	
	% Daily Value*
Total Fat 14g	22%
Saturated Fat 8g	40%
Cholesterol 5mg	**2**%
Sodium 30mg	**1**%
Carbohydrate 20g	**7**%
Dietary Fiber 1g	**7**%
Sugars 3g	
Sugar alcohol 15g**	
Protein 2g	

Vitamin A	0%	Vitamin C	1%
Calcium	6%	Iron	2%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs
**Sugar alcohol is not a sugar or alcohol. It is a hydrogenated starch derived and processed from corn.

Carbohidratos totales

Una porción de:

- Granos, legumbres y verduras ricas en almidón
- Frutas
- Leche o yogurt

= 15 gramos de carbohidratos

Yogurt de zarzamora con bajo contenido de grasas

Tamaño de la porción 1 frasco (8 oz.)

Carbohidratos totales	**39 gr.**
Fibra dietética	0 gr.
Azúcares	36 gr.

¿A cuántas porciones del Método del Plato equivale este producto? Comparar con 8 oz. de yogurt natural.

Yogurt natural con bajo contenido de grasas

Tamaño de la porción 1 frasco (8 oz.)

Carbohidratos totales	**16 gr.**
Fibra dietética	0 gr.
Azúcares	16 gr.

Tortilla de harina de 10"

Tamaño de la porción 1 tortilla (2.5 oz.)

Carbohidratos totales	**36 gr.**
Fibra dietética	1 gr.
Azúcares	3 gr.

¿A cuántas porciones del Método del Plato equivale este producto? Comparar con una tortilla de trigo integral de 6".

Tortilla de trigo integral de 6"

Tamaño de la porción 1 tortilla (1 oz.)

Carbohidratos totales	**18 gr.**
Fibra dietética	4 gr.
Azúcares	1 gr.

Cereal con nueces y miel

Tamaño de la porción $\frac{3}{4}$ taza

Carbohidratos totales	**26 gr.**
Fibra dietética	0 gr.
Azúcares	17 gr.

¿A cuántas "porciones de la pirámide" equivale este producto?

Comparar con $\frac{3}{4}$ taza de cereal no endulzado.

Cereal "O's" no endulzado

Tamaño de la porción $\frac{3}{4}$ taza

Carbohidratos totales	**17 gr.**
Fibra dietética	2 gr.
Azúcares	1 gr.

Jugo de uva 100% natural

Tamaño de la porción	8 oz. fluidas
Carbohidratos totales	**40 gr.**
Fibra dietética	0 gr.
Azúcares	39 gr.

¿A cuántas "porciones de la pirámide" equivale este producto?
Comparar con 3 - 4 oz. de jugo.

Jugo de uva 100% natural

Tamaño de la porción	4 oz. fluidas
Carbohidratos totales	**19 gr.**
Fibra dietética	0 gr.
Azúcares	19 gr.

¿Cuál de estos refrigerios afectaría más su nivel de azúcar en sangre?

1 porción de fresas

Postre de fresas

¿Cuál de estos sería "adecuado" como refrigerio?

	Carbohidratos totales
• Bolsa tamaño refrigerio de papas fritas (2 $\frac{1}{2}$ oz.)	• 45 g
• Taza de budín sin azúcar	• 19 g
• 20 oz. de bebida de frutas	• 70 g
• Barra de granola	• 29 g

Actividad de la lección 2: **Demostración de almuerzo**

A continuación encontrará una lista de recetas para el almuerzo del Método del Plato. Prepare por lo menos dos almuerzos diferentes para la clase, y demuestre los métodos seguros de preparación de alimentos (vea la Guía de implementación para obtener recursos).

Muestre las porciones apropiadas en un plato de 9” y tenga cantidad extra disponible para degustación. Agrande las recetas tanto como lo necesite según el número de participantes. Los menús y las recetas pueden imprimirse para distribuir a la clase.

Antes de degustar las recetas, haga que los participantes completen cada uno de los almuerzos agregando los grupos alimenticios apropiados, según el Método del Plato.

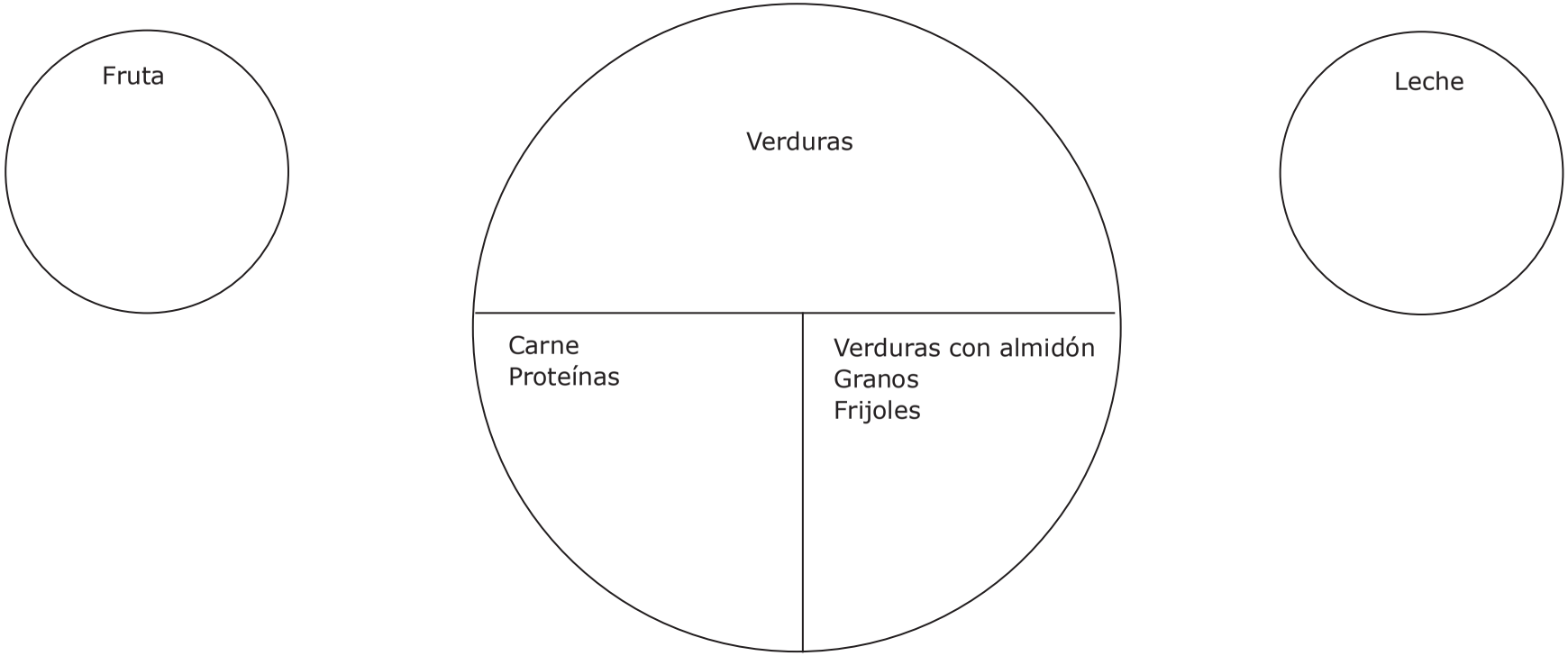
Almuerzo Nº 1
Rollito de tortilla*
Contiene: 1 – 2 granos, legumbres, verduras con almidón (almidón); 1 verdura, 2 oz. de carne; 1 grasa.
Para completarlo es necesario: 1 fruta, 1 leche

Almuerzo Nº 2
Sopa de pollo y verduras*
Contiene: 1 oz. de carne; ½ - 1 taza de verduras.
Para completarlo es necesario: 1 – 2 almidón, 1 fruta, 1 leche

Almuerzo Nº 3
Ensalada de frijoles* con 2 oz. de atún
Contiene: 2 - 3 oz. de carne, 1 almidón, 1 verdura.
Para completarlo es necesario: 1 fruta, 1 leche

* las recetas están disponibles como folleto

Planificación de comidas según el Método del Plato



Planificación de comidas según el Método del Plato: Alimentos y porciones

Desayuno

Fruta

Pan

Verduras (opcional)

Leche

Carne (opcional)

Entrecomida (opcional)

Almuerzo

Fruta

Pan

Verduras

Leche

Carne

Entrecomida (opcional)

Cena

Fruta

Pan

Verduras

Leche

Carne

Entrecomida nocturna (opcional)

Actividad física:

Déle un color saludable a su plato con frutas y verduras

Las frutas y verduras de colores brindan una amplia gama de vitaminas, minerales, fibras y sustancias químicas de origen vegetal que el cuerpo usa para mantener la buena salud y los niveles de energía, para protegerse contra los efectos del envejecimiento, y para reducir el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Muchas de las sustancias químicas vegetales y otros componentes que hacen que las frutas y verduras sean buenos para nosotros, también les proveen su color.

AZUL/PÚRPURA:

Zarzamoras, arándanos, ciruelas secas, saúcos, higos púrpura, uvas púrpura, ciruelas, pasas, espárragos púrpura, col colorada, berenjenas, pimientos púrpura.

VERDE:

Aguacates, manzanas verdes, uvas verdes, melones, kivis, limas, peras verdes, alcachofas, rúcula, espárragos, brococoliflor, bróculi, bróculi de rabe (rapini), repollitos de Bruselas, col chino, frijoles verdes, col verde, apio, chayote, pepinos, verduras de hojas verdes, puerros, lechuga, cebolla verde, quimbombó, chícharos, pimiento verde, chícharos blancos, guisantes dulces, espinaca, berro, zapallitos italianos (zucchini).

BLANCO:

Bananas, peras marrones, dátiles, nectarinas blancas, duraznos blancos, coliflor, ajo, jengibre, alcachofa de Jerusalén (tupinambo), jícama, nabicol, champiñones, cebollas, chirivía, papas (de carne blanca), echalotes, nabos, maíz blanco.

AMARILLO/ANARANJADO:

Manzanas amarilla, damascos, melón cantaloupe, higos amarillos, toronjas, limones, mangos, nectarinas, naranjas, papayas, duraznos, peras amarillas, caquis, piñas, mandarinas, sandía amarilla, ayote, zanahorias, pimientos amarillos, papas amarillas, calabazas, colinabo, calabaza amarilla de verano, maíz dulce, camotes, tomates amarillos, calabaza amarilla de invierno.

ROJO:

Manzanas rojas, naranja sanguina, cerezas, arándanos agrios, uvas rojas, toronjas rosadas/rojas, peras rojas, granadas, frambuesas, fresas, sandías, remolachas, pimientos rojos, rábanos, achicoria, cebollas rojas, papas coloradas, ruibarbo, tomates.

Granos enteros para la salud

¿Por qué comer granos enteros?

Los alimentos integrales (de grano entero) tienen un gran sabor y, además, son buenos para la salud. Los granos enteros son una fuente importante de fibras y otros nutrientes, incluyendo las vitaminas B. Comer por lo menos tres porciones equivalentes a una onza de alimentos integrales por día puede ayudarlos a controlar el peso y a reducir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón, lo cual resulta especialmente importante para las personas con diabetes.

¿Qué son los granos enteros?

Los *granos enteros* contienen las 3 partes de la semilla del grano, o núcleo: salvado, germen y endospermo. Los granos enteros pueden comerse solos, como por ejemplo el arroz, avena, palomitas o pasta integrales; o como un ingrediente de un alimento, como puede ser en los panes y los refrigerios.

Los granos que no son enteros se denominan *granos refinados*. A los granos refinados, y a los productos que se elaboran con ellos, se les ha quitado partes del grano entero (por lo general el salvado y el germen) para darle al grano una textura más fina. Algunos ejemplos de granos refinados son la harina blanca, el arroz blanco y la pasta blanca. Entre los productos elaborados con granos refinados podemos mencionar el pan blanco, muchas galletitas y productos horneados.

Los *granos enriquecidos* son granos refinados a los cuales se les agregó ciertas vitaminas B y hierro después del procesado.

¿Cómo puedo comer granos enteros?

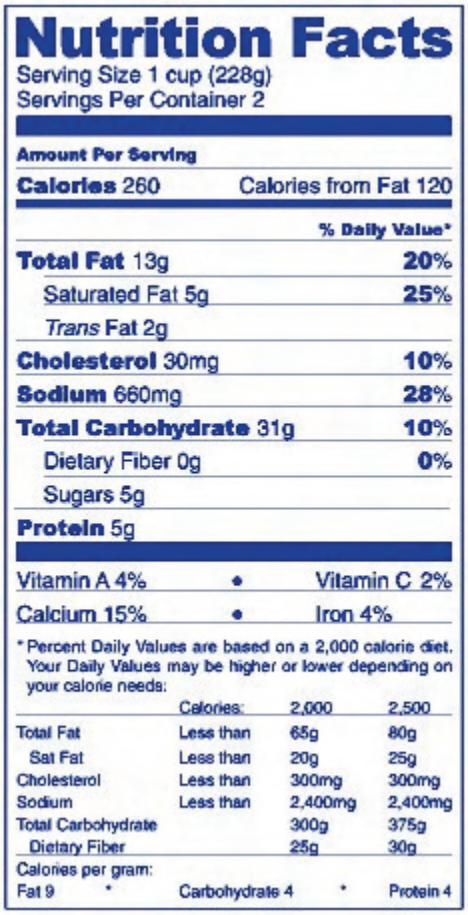
Aquí les presentamos algunos consejos de MyPyramid (www.mypyramid.gov), el sistema de orientación alimenticia más novedosa que alienta una alimentación saludable para todos los norteamericanos.

- Reemplace un producto refinado por uno de grano entero; por ejemplo, coma pan integral en lugar de pan blanco, o arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Pruebe la pasta integral. Pruebe rellenar los tomates o pimientos verdes horneados con arroz integral, y usar macarrones integrales en los macarrones con queso.
- Cree un pilaf integral con una mezcla de cebada, arroz silvestre, arroz integral, caldo y condimentos.
- Use pan o galletas integrales en el pastel de carne; pruebe usar avena rolada o un cereal integral molido para empanizar pollo u otras carnes, pescados o aves.
- Las palomitas, un grano entero, pueden ser un refrigerio saludable sin el agregado de sal y mantequilla, o con muy poca cantidad.

¿Cómo puedo encontrar granos enteros?

- Elija alimentos que mencionen uno de los siguientes ingredientes integrales (grano entero) *primero* en la lista de ingredientes de la etiqueta: “arroz integral”, “burgol”, “harina de graham”, “avena”, “maíz integral”, “avena entera”, “centeno entero”, “trigo entero” o “arroz silvestre”.
- Los alimentos que en la etiqueta dicen “multigrano”, “molido con piedra”, “trigo 100%”, “trigo partido”, “siete granos” o “salvado”, por lo general *no* son productos integrales.
- El color no es indicador de la presencia de granos enteros. El pan puede ser marrón por la melaza u otros ingredientes añadidos. Lean la lista de ingredientes para saber si es un producto integral.

Cómo usar la etiqueta de información nutricional



Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
	% Daily Value*
Total Fat 13g	**20%**
Saturated Fat 5g	**25%**
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	**10%**
Sodium 660mg	**28%**
Total Carbohydrate 31g	**10%**
Dietary Fiber 0g	**0%**
Sugars 5g	
Protein 5g	

Vitamin A 4%	•	Vitamin C 2%	
Calcium 15%	•	Iron 4%	

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Porciones de carbohidratos	Gramos totales de carbohidratos
1	8 – 22
2	23 – 37
3	38 – 52
4	53 – 65

Tamaño de la porción y porciones por envase: Toda la información de la etiqueta se basa en el tamaño de la porción, que no siempre corresponde con la porción sugerida para una comida o refrigerio del Método del Plato.

Calorías totales y calorías de grasa: Esta información resulta útil si usted está intentando reducir o controlar las calorías que consume por día, para controlar el peso.

% del valor diario: Estos porcentajes le proporcionan una idea relativa de cuánto contribuye esa porción a sus necesidades diarias.

Grasa total: Fíjese en los gramos de grasa totales que contiene una porción. Una cucharadita de grasa/aceite tiene aproximadamente 5 gramos de grasa. Un alimento "bajo en grasas" es el que contiene 3 gramos de grasa o menos por porción.

Grasas saturadas y grasas *trans*: Estas grasas aumentan el colesterol en sangre. Elija alimentos con pocas o mínimas grasas saturadas y *trans*. Como alternativa, use cantidades más pequeñas de esos alimentos que contienen niveles más altos de grasas saturadas y/o *trans*.

Carbohidratos totales: Esta cantidad incluye los gramos totales de almidón, azúcares y fibras (y alcoholes de azúcar si están presentes como ingrediente). Los gramos de azúcares indicados en la etiqueta incluyen tanto azúcar añadida como azúcar que está presente naturalmente en el alimento.

Fibras: La fibra es un carbohidrato que no se digiere y que no afecta el azúcar en sangre.

Comparación de la información nutricional

Tipo de producto alimenticio _____

	Nombre del producto	Nombre del producto	Nombre del producto
Tamaño de la porción			
Grasa total/porción			
Grasa saturada/porción			
Carbohidratos totales/porción			
Fibras/porción			

¿A qué grupo alimenticio pertenecerían estos alimentos? _____

¿Cuál de los tres productos sería una mejor opción para usted? ¿Cómo tomó la decisión?

¿Incluiría alguno de estos alimentos en sus comidas? Expliqué cómo la información de la etiqueta le puede ayudar a decidir.

Recetas de almuerzos

Ensalada de frijoles

Rinde 4 porciones
Tamaño de la porción: ¾ taza
Porción del Método del Plato 1 porción de "legumbres"

Ingredientes:

2 tazas de frijoles enlatados de su elección, enjuagados y secados
1/3 taza de cebolla picada
1 diente de ajo picado
½ taza de apio en trozos
½ taza de zanahoria en trozos
½ taza de tomates con semilla en cubos
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de jugo de limón
Sal y pimienta a gusto

Instrucciones:
Combine todos los ingredientes en una ensaladera mediana. Cubra y enfríe durante ½ hora antes de servir.

Para darle un toque italiano, use garbanzos, agregue 1 cucharada de perejil y albahaca picados. Use vinagre balsámico en lugar de vinagre de vino blanco.

Para preparar una ensalada de frijoles mexicana, use frijoles rojos, negros o pinto. Agregue 1 cucharada de cilantro picado. Reemplace el vinagre de vino blanco y el jugo de limón por vinagre de vino tinto y jugo de lima. Agregue ¼ cucharadita de chile en polvo.

Sopa de pollo y verduras

Rinde 6 porciones
Tamaño de la porción: 1/6 de la receta
Porción del Método del Plato ½ taza de verduras y 1 oz. de carne

Ingredientes:
4 tazas de caldo de pollo
½ cebolla picada
½ cucharadita de albahaca, orégano, mejorana (de cada uno)
1 diente de ajo picado
¼ cucharadita de pimienta
2 tazas de verduras surtidos en trozos, o 1 bolsa de 10 oz. de verduras congelados
2 tazas de pollo cocido y cortado en cubos
1 lata de 15 oz. de tomates con bajo contenido de sodio

Instrucciones:
En una cacerola grande, mezcle el caldo de pollo, la cebolla, las hierbas, el ajo y la pimienta. Agregue las verduras sin dejar de revolver. Deje hervir. Baje el fuego, tape y hierva a fuego lento durante 6 a 8 minutos o hasta que las verduras estén tiernos. Añada el pollo y los tomates sin drenar a la preparación, sin dejar de revolver. Caliente.

Rollitos de tortillas

Rinde 4 porciones
Tamaño de la porción: 1 tortilla
Porción del Método del Plato: 2 porciones de "granos"

Ingredientes:

4 tortillas de trigo integral de 8 pulgadas
¼ taza de queso crema bajo en grasas, ablandado
12 rebanadas (de 1 oz. cada una) de pavo magro
Hojas de espinaca, lavadas y secadas
1 taza de zanahorias ralladas

Instrucciones:
Con una espátula o un cuchillo, unte alrededor de una cucharada de queso crema en cada tortilla, asegurándose de cubrir los bordes. Coloque 3 rebanadas de carne en cada tortilla. Cubre la carne con hojas de espinaca y ¼ taza de zanahorias ralladas. Enrolle bien la tortilla; asegúrela con un palillo si lo desea.

Variaciones: Se pueden cortar en rodajas para usar como aperitivo. Puede agregar todas las verduras de colores que quiera, como por ejemplo, pimiento rojo y verde, pepino, etc.

Hoja de trabajo para el Plan de Acción: Lección 2

Fijarse objetivos y luego tomar medidas para alcanzarlos es una manera de pasar de simplemente querer algo a realmente hacer que esto suceda. Piense en algo de lo que aprendió el día de hoy que podría convertirse en un Plan de Acción para esta semana. Aquí le presentamos algunas sugerencias para empezar:

Usar el Método del Plato para planificar la cena
Comer granos enteros
Medir las porciones en las comidas
Comer verduras en las comidas

En la siguiente sección, escriba sus metas en la forma de un Plan de Acción. Utilice el Registro Diario del Plan de Acción para hacer un seguimiento de su progreso.

Su Plan de Acción debe incluir:
1. **Qué** va a hacer.
2. **Cuánto** va a hacer.
3. **Cuándo** lo va a hacer.
4. **Cuántos** días por semana lo va a hacer.

Por ejemplo: Esta semana, comeré (qué) 2 porciones de frutas o verduras (cuánto) en cada comida (desayuno, almuerzo y cena) (cuándo) por lo menos tres días (cuántos días) de la semana que viene.

Esta semana:
Qué voy a hacer:
Cuánto voy a hacer:
Cuándo lo voy a hacer:
Cuántas veces lo voy a hacer:

Mi Registro Diario del Plan de Acción

	¿Se completó la acción? (Sí/No)	Comentarios
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Traiga este folleto a clase la semana que viene.

Lección 3
Compras inteligentes con el Método del Plato

Propósito	La lección 3 tiene el objetivo de enseñarles a los participantes cómo comprar alimentos saludables usando las etiquetas de información nutricional y reforzar el conocimiento que tienen sobre las porciones del Método del Plato.
Tema de la lección	Hay muchos productos disponibles en el supermercado que son fáciles de preparar, (económicos) y adecuados para el sistema de planificación de comidas del Método del Plato (*es opcional hacer énfasis sobre las compras con presupuesto limitado. Vea la Guía de implementación, en la página 8 "recursos para los instructores" para obtener más información*).
Objetivos de aprendizaje	• Los participantes podrán encontrar alimentos saludables (accesibles) en cada uno de los grupos alimenticios. • Los participantes podrán usar las porciones del Método del Plato y las etiquetas de información nutricional (y precio por unidad) para comparar los productos en el supermercado.
Preparación del líder	Revise el guión y las actividades de la lección 3. Confirme los arreglos para el tour por el supermercado.
Material necesario (se sugieren muchas actividades… revise el guión para determinar qué folletos necesita realmente)	• Guión de la lección 3 • Modelos de alimentos para reforzar/comparar • Folleto "Cómo usar la etiqueta de información nutricional" (tal vez quiera agrandar este folleto para usarlo como póster) • Folleto "Planificación de comidas con el Método del Plato" (plato grande – uso general O plato de papel de 9") • Folleto "Lista de compras inteligentes" (tal vez quiera agrandar este folleto para usarlo como póster y laminarlo para agregar los alimentos necesarios durante la actividad) • Folleto "Lista de compras inteligentes (para el menú A (o B))" • Folleto "Lista de compras para el Menú A (o B)" (o agrándelo para usarlo como póster) • Folleto "Recetas para el plato modelo del Menú A (o B)" • Folleto "Lista de compras de Comidas Fáciles de Preparar" (lea lo anterior sobre la idea de hacer un póster) • Caballete y marcador para escribir la lista de compras (y papel tamaño póster en blanco si no ha agrandado el folleto) • Folleto "Búsqueda del tesoro en el supermercado" • Folleto "Alimentos rápidos y nutritivos" • "Hoja de trabajo para el Plan de Acción: Lección 3"
Tiempo de enseñanza estimado	Bienvenida y revisión – 15 minutos Revisión del Método del Plato y de información nutricional – 15 minutos Introducción a las compras inteligentes – 10 minutos Tour – 45 minutos Plan de Acción y cierre – 15 minutos

Material, folletos	Lección 3 Compras inteligentes con el Método del Plato
	• ***Bienvenida y repaso de los Planes de Acción***
Encuentro en la tienda de alimentos	Bienvenidos a la lección 3. Igual que la semana pasada, me gustaría que mencionaran algo de lo que aprendieron la semana pasada. *Sus comentarios pueden resumir:* la semana pasada practicaron cómo planificar comidas con el Método del Plato y aprendieron a usar la etiqueta de información nutricional de los alimentos para respetar las porciones del Método del Plato. Hoy seguirán practicando cómo usar las etiquetas de información nutricional y aprenderán a tomar decisiones alimenticias saludables a partir de todos los alimentos que hay disponibles en la tienda de alimentos. Terminamos la clase de la semana pasada pidiéndoles que consideraran cómo podrían usar algo de lo que habían aprendido. ¿Hay alguien que quiera compartir con el resto algo que hayan logrado la semana pasada? Ahora bien, tomen la Hoja de trabajo para el Plan de Acción de la semana pasada. Como ustedes recordarán, hemos concluido cada una de las clases fijando una meta positiva y medible, también denominada nuestro Plan de Acción. ¿Quién quisiera ser el primero en compartir algo acerca de sus esfuerzos de esta semana? *(Dé tiempo para que los participantes compartan experiencias; haga comentarios apropiados que se relacionen con el proceso de fijación de objetivos. Tenga en mente los comentarios para la actividad de fijación de objetivos al cierre de esta lección. Si los participantes dudan en hacerlo, haga que se junten con la persona con quien compartieron su meta la semana pasada para poder hablar al respecto. Los líderes pueden circular y escuchar las conversaciones).*
	• ***Repaso: Método del Plato***
Plato de papel de 9” marcado para revisar la planificación de comidas con el Método del Plato o el folleto de uso general “Planificación con el Método del Plato” de la lección 2	*Sostenga en alto un plato a fin de repasar el Método del Plato para la planificación de comidas, señalando los grupos alimenticios y los tamaños de las porciones para cada sección del plato. Pida que los participantes hagan comentarios para reforzar la habilidad que tienen de describir el Método del Plato.*
	• ***Presentación y actividad: Planificación para hacer compras inteligentes***
	Esta sección es opcional. Es tentador querer empezar directamente el tour, pero dado que muy pocas personas se toman el tiempo (o tienen las habilidades) de planificar comidas de antemano y usar esos planes para organizar sus compras, el tiempo que lleva esta sección vale la pena.

Una de las partes más importantes de la planificación de comidas es comprar los alimentos. Ustedes pueden diseñar la mejor comida del mundo, pero si no tienen los alimentos en sus casas, esa comida no tiene posibilidades de convertirse en realidad.

Aquí les presentamos algunos consejos para que la aventura de compras sea un éxito:

- Planeen ir después de haber disfrutado de una comida o refrigerio con los cuales hayan quedado satisfechos, en lugar de ir cuando tienen hambre. Esto reduce las posibilidades de volver a casa con más (o menos) de lo que realmente necesitan.

- Hagan una lista de compras de acuerdo con las comidas que hayan planificado (tengan en cuenta fijarse en los avisos de ofertas de los supermercados mientras planifican las comidas. Incluyan los productos en oferta siempre que sea posible).

- Enumeren los alimentos que necesitan según las áreas de la tienda en las cuales estos se encuentran. Esto puede aumentar su eficiencia y reducir las probabilidades de que se olviden de algo o de volver a casa con productos no planificados. Una lista de compras con productos enumerados por categoría puede ayudar.

Reparta el Menú A o B y las recetas (o exhíbalos en el frente escribiéndolos en un rotafolios)

Reparta "Lista de compras inteligentes" o "Lista de compras para Comidas Fáciles de Preparar"

También se recomienda que haga una copia tamaño póster de la lista de compras que decida usar, y que la complete con el grupo.

La siguiente actividad puede considerarse opcional.

Usemos estos menús y sus recetas para un día modelo a fin de desarrollar una lista de compras. Aquí tenemos una lista de compras en blanco, organizada por categorías de alimentos. Vamos a escribir (o marcar) cada uno de los alimentos necesarios para preparar estas comidas *(se proporcionan listas de compras completas para los instructores en la sección de folletos/hojas de trabajo).*

Empecemos con las frutas y verduras. Por lo general se encuentran en un extremo de la tienda y es un lugar lógico para empezar el paseo de compras (identifique las frutas y verduras necesarios para preparar las comidas y anótelos en el espacio apropiado). Luego, agregaremos los productos lácteos (leche/yogurt) que necesitamos (identifique los productos), *y así hasta terminar la lista… vea la lista de compras completa, que se menciona arriba, para comparar.*

Ya tenemos una lista de compras que nos guiará por la tienda. En cada área tendremos que buscar alimentos específicos. Tendrán muchas oportunidades para practicar la lectura de las etiquetas y para hacer preguntas.

- ***Actividad: Búsqueda del tesoro en el supermercado***

En el margen izquierdo encontrará ideas de productos que les puede hacer buscar a los participantes mientras se encuentren en un área de la tienda en particular. Estas son sólo ideas… usted y su grupo pueden pensar en otras. También encontrará estas ideas en el folleto "Búsqueda del tesoro", que puede entregar a los participantes al comienzo del tour. Otra opción sería recortar los elementos que figuran en el folleto en tiritas y hacer que los participantes tomen una para buscar durante el tour.

Véase el folleto "Cómo usar la etiqueta de información nutricional" (o una versión tamaño póster que usted haya agrandado).

- ***Revisión: Etiqueta de información nutricional.***

Antes de empezar el tour, dé ejemplos de productos para repasar las partes de la etiqueta de información nutricional. Tenga en cuenta comparar un producto "apto para diabéticos" con una versión regular a fin de brindar la oportunidad de platicar sobre los sustitutos del azúcar y los alcoholes de azúcar. Haga arreglos con el gerente de la tienda para que puedan hacer una comparación de sabores. Algunos ejemplos podrían ser bebidas, galletitas o postres congelados (duración de la actividad: aproximadamente 10 minutos).

Organice el tour de compras con la ayuda del gerente. Mantenga su grupo reducido; vaya con otros líderes u organice varios tours durante la semana.

- ***Actividad: Tour por el supermercado***

Organice su recorrido para que se adapte a la distribución de la tienda. Tenga en cuenta la seguridad alimenticia a medida que les muestra a los participantes cómo organizar sus recorridos de compras (deje los productos refrigerados o congelados para el final del recorrido aunque no vayan a comprar productos en realidad).

Su grupo tal vez quiera concentrarse en 2 ó 3 áreas de la tienda solamente. Personalice el tour para ellos y tenga en cuenta la energía de sus participantes. A continuación se detallan bastantes áreas de la tienda… esto no quiere decir que deban visitarlas todas. Si quiere puede utilizar o no la lista de compras que se desarrolló antes para organizar el tour. Nuevamente, haga que este tour sea lo más valioso posible para los participantes, según lo que usted haya aprendido en cuanto a sus hábitos y experiencia.

Ideas para la búsqueda del tesoro en el área de frutas y verduras:

- Encuentren una fruta que nunca hayan probado.
- Comparen el costo / la porción de dos de sus frutas favoritas.
- Comparen el costo de las ensaladas en bolsa con el de los ingredientes de una ensalada.

Frutas y verduras: El Método del Plato los alienta a planificar por lo menos dos comidas con al menos 1 taza de verduras (2 tazas diarias) y tres comidas con media taza de fruta (1 ½ tazas por día). Las frutas y verduras están llenos de vitaminas, minerales, fibras, y contienen poca grasa y sodio.

Mientras observan esta área de la tienda, ¿qué alimentos reconocen que contienen carbohidratos? (s*uponga que las respuestas incluirán frutas y verduras con almidón*).

Revise las porciones de los alimentos mostrándoles frutas más grandes vs. frutas más pequeñas en comparación con una pelota de tenis y/o modelos de alimentos estándares. Haga esto con una papa como verdura con almidón. Tenga en cuenta usar la balanza del departamento de frutas y verduras *para demostrar que pesar los alimentos es otra manera de controlar el tamaño de la porción.*

Algunas personas se alejan con vergüenza de esta área por miedo a que las frutas y verduras frescas sean demasiado caras. Cuando uno se fija en el precio por libra, puede dar la impresión de que estos alimentos son costosos. Si cambiamos ese precio al precio por porción, tal vez puedan compararlos mejor con otras formas del alimento, como por ejemplo congelado o enlatado, o con alimentos diferentes.

Por ejemplo, si las manzanas cuestan $1,00 por libra, esto podría parecer demasiado caro. Pero si me tomo el tiempo para ver que una libra de manzanas equivale a 4 piezas de fruta, puedo darme cuenta de que cada manzana me costaría 25 centavos. Ahora puedo comparar eso con el costo por porción de una salsa de manzana en lata o con una fruta diferente, como las bananas. También puedo compararlo con el costo de una gaseosa o de una taza de café, y 25 centavos no parece ser demasiado para un alimento saludable.

Fíjense en los artículos de la lista de compras y platiquen sobre algunos de estos puntos: cómo comprar, preparar, determinar el costo por porción. Tenga en cuenta comparar el costo de los productos semipreparados vs. el costo de preparación con frutas y verduras semipreparadas vs. frutas y verduras simples (ensaladas en bolsa vs. planta de lechuga, pequeñas zanahorias vs. grandes y sin pelar, etc.).

Ideas para la búsqueda del tesoro en el área de lácteos:

- ¿Qué diferencia hay entre la leche de soja y la leche de vaca en cuanto a los carbohidratos totales?
- ¿Cuántos carbohidratos totales hay en una porción de diferentes yogures? ¿Cuáles encajarían mejor en una comida del Método del Plato?

Lácteos: Busque productos lácteos que estén hechos con leche baja en grasas. El yogurt y la leche descremada (sin grasa) y 1% (con bajo contenido graso) tienen menos grasa saturada y colesterol. Una taza (8 oz.) de leche o yogurt natural son considerados equivalentes de una taza. Los yogures saborizados pueden contener una proporción considerablemente mayor de carbohidratos por los endulzantes añadidos.

El yogurt natural tiene sabor agrio para que se pueda usar como sustituto de la crema agria. Si quieren que su yogurt sea más dulce, pero no desean los azúcares añadidos que contienen la mayoría de los yogures saborizados, ¿qué pueden hacer? (*permita que los participantes respondan esta pregunta solos… algunas de las respuestas posibles pueden ser agregar fruta y un sustituto del azúcar, o un poquito de azúcar común, agregar una jalea con poca azúcar, preparar un batido de frutas, etc.*).

Las leches saborizadas y las bebidas a base de yogurt se han agregado al mercado hace relativamente poco tiempo. También son populares las cremas para café saborizadas y las leches no lácteas, como por ejemplo la de arroz y la de soja. Tómese un momento para fijarse en algunas de esas etiquetas. Haga una comparación mirando el tamaño de la porción, la grasa y los carbohidratos totales.

Carne, aves, pescado, huevos y queso: Las personas con diabetes tienen la misma necesidad de proteínas que el público en general. Mientras estén en esta área, tengan en cuenta comprar artículos con menos grasa. Las carnes y los quesos contienen grasa saturada y colesterol, así que cuanto más magros los compren, menos grasa estarán comiendo. Los cortes de carne con la palabra “loin” (lomo) o “round” (nalga) son por lo general más magros (hagan una comparación visual). Esfuércense por incorporar pescado por lo menos dos veces por semana dado que las grasas que contiene se consideran saludables.

Tal como se acaba de mencionar, muchos de los alimentos con alto contenido de colesterol dietario tienen también alto contenido en grasa saturada, y viceversa. Los huevos, el pescado y los mariscos son excepciones y pueden confundir a muchas personas. Estos pueden ser fuentes principales de colesterol dietario, pero tienen un contenido bastante bajo de grasa saturada.

	Las guías alimenticias de la Asociación Norteamericana del Corazón (American Heart Association), revisadas en el año 2000, ya no hacen una recomendación respecto de la cantidad de yemas de huevo que la población general puede comer por semana. Sin embargo, si tienen diabetes, ellos sugirieron que la ingesta diaria de colesterol sea de 200 mg. o menos. Para poder cumplir esto, elijan un huevo pequeño o mediano, con 157 y 187 mg. de colesterol respectivamente. Recuerden balancear el colesterol dietario de ese huevo con los otros alimentos que coman ese día. Las claras de los huevos no contienen colesterol. Usen dos claras de huevo, o una clara más dos cucharaditas de aceite insaturado, en lugar de un huevo entero para cocinar. También pueden usar sustitutos de huevo sin colesterol.
Haga arreglos para que se puedan degustar algunos de estos productos lácteos con menos grasa y para compararlos con sus equivalentes con más grasas. Éstas también podrían ser preguntas para la búsqueda del tesoro.	Comparen el contenido de grasa/calorías y el costo de los productos disponibles de picadillo de res vs. picadillo de ave. Comparen el contenido de grasa/calorías y el costo de los quesos. Comparen el contenido de grasa/calorías/proteínas y el costo de los productos de soja. Comparen el contenido de grasa/calorías y el costo de los huevos vs. los sustitutos del huevo. Comparen el contenido de grasa/calorías/sodio y el costo de diferentes carnes para el desayuno (tocino, salchicha, carne fría (luncheon meats).
Encuentre un pan que tenga grano entero enumerado como el primer ingrediente.	**Panadería:** Uno no debe temerle a esta área de la tienda. En vez de dejar de comer panes, dulces y postres, aprendan a hacer mejores opciones la mayor parte del tiempo y a minimizar los tamaños de las porciones de los productos con más carbohidratos. Incluyan 3 porciones equivalentes a una onza de alimentos integrales por día como parte de los alimentos que contienen carbohidratos en las comidas y refrigerios del Método del Plato.
¿Cuántas porciones de "almidón" proporciona una rosca (bagel)?	Pan: Busquen que el primer punto de la lista de ingredientes sean los granos enteros, busquen que figuren las fibras en el panel de información nutricional, fíjense en los carbohidratos totales o el peso de la porción para determinar cómo se adapta este producto a su menú. Haga que los participantes busquen diferentes artículos (roscas, panecillos, muffins pequeños; panes, panecillos integrales; controle el contenido de carbohidratos/grasas de los bollos dulces, rosquillas, pasteles fritos). Explique cómo determinar las porciones equivalentes a una onza. Cereales: Haga que los participantes encuentren su cereal frío/caliente favorito y revisen la(s) etiqueta(s) de información nutricional. Analicen el tamaño de la porción, el contenido de carbohidratos totales, granos enteros, fibras y sodio por porción. Para comparar los tamaños de las porciones, tenga a mano tazas medidoras para que les ayuden a visualizar el tamaño de la porción que figura en la información nutricional vs. la que consumen generalmente.

Encuentre una galletita salada que tenga grano entero enumerado como el primer ingrediente.	Galletitas saladas y dulces: Comparen el tamaño de la porción, grasa, carbohidratos totales y fibra (además del costo) de diferentes galletitas saladas, incluyendo los productos "reducidos en grasas". Comparen el tamaño de la porción, grasa, carbohidratos totales y costo de diferentes galletitas dulces, incluyendo las que afirman ser "aptos para diabéticos". Ayude a los participantes a determinar la porción que equivale a una onza del grupo de los granos.
Encuentre ejemplos de productos que usan alcohol de azúcar, si todavía no lo han hecho. Practique determinar los carbohidratos totales por porción.	Alcoholes de azúcar: Los alcoholes de azúcar son un tipo de endulzante reducido en calorías y se utilizan en los caramelos, goma de mascar, barra sustitutiva de comidas y postres sin azúcar. Proporcionan alrededor de la mitad de las calorías que aportan el azúcar y otros carbohidratos. Como ejemplos de los alcoholes de azúcar podemos mencionar el isomalt, maltitol, manitol, sorbitol y xilitol. Aunque se los llama alcoholes de azúcar, estos no contienen alcohol. A veces los alcoholes de azúcar pueden causar diarrea, en especial en los niños. Muchas personas piensan que los alimentos que contienen alcoholes de azúcar son "alimentos libres". ¡Esto no es cierto! Recuerden que la semana pasada se dijo que los alcoholes de azúcar no aumentan la glucosa en sangre tanto como lo hacen las mismas cantidades de otros carbohidratos (almidón y azúcares). Para determinar la cantidad de carbohidratos que deben contar en un alimento con alcoholes de azúcar, sigan estos consejos: • Resten la mitad de los gramos de alcohol de azúcar de los carbohidratos totales. • Cuenten los gramos restantes para determinar cómo encaja la porción en sus comidas o refrigerios con el Método del Plato.
	Grasas y aceites: Aceites: Las grasas vegetales, como por ejemplo los aceites de este pasillo, igualmente tienen muchas calorías, pero no contribuyen a las enfermedades del corazón de la manera en que lo hacen las grasas saturadas.
¿Qué diferencias hay entre el contenido de carbohidratos de un aderezo sin grasa y uno regular?	Aderezos para ensaladas: Las calorías provenientes de los aderezos para ensalada se acumulan rápidamente ya que los ingredientes principales son el aceite, la mayonesa y, a veces, el queso. Sólo dos cucharadas de aderezo regular pueden contener 150 calorías de grasa. Incluso las calorías de los aderezos reducidos en grasa, bajos en grasa o sin grasa se acumulan rápidamente. Prueben varios aderezos para ensaladas y encuentren algunos que les gusten. Pueden decidirse por uno regular y usar sólo una pequeña cantidad o diluirlo con vinagre o agua.
	Endulcorantes: Azúcar: En en estos estantes los endulzantes que podemos encontrar son azúcares (azúcar granulada, azúcar morena, azúcar impalpable, miel, jaleas, jarabes) y los endulzantes que se utilizan en los productos alimenticios comerciales (jarabe de maíz alto en fructosa, endulzantes de maíz, dextrosa, etc.). Algunos ejemplos de alimentos azucarados que contienen estos ingredientes son: gaseosas, caramelos y bebidas frutales. Otros alimentos dulces contienen azúcares y grasa, como por ejemplo las galletitas, las tartas y los pasteles. El agregado de grasa realmente aumenta las calorías en estos productos. La utilización del Método del Plato para la planificación de comidas nos recuerda limitar los azúcares añadidos y los alimentos dulces debido a su

	contenido de carbohidratos, grasa y calorías, y porque tienen muy poco valor nutritivo. Cuando los incluyan, recuerden que cada porción con carbohidratos del Método del Plato tiene alrededor de 15 gr. de carbohidratos.
	Hay muchos productos "sin azúcar" y "sin azúcar añadida" en las tiendas de alimentos. Recuerden fijarse en la información nutricional para saber la cantidad de carbohidratos totales y ver si encajan en sus comidas del Método del Plato.
¿Cuántos sustitutos del azúcar pueden encontrar en esta tienda?	Sustitutos del azúcar: En la actualidad, hay cuatro edulcorantes bajas calorías disponibles en los Estados Unidos. Todos estos se consideran seguros para la gente con diabetes (excepto la sacarina para las mujeres embarazadas o que están dando el pecho, y el aspartamo para aquellos con fenilcetonuria (PKU). Estos son acesulfamo de potasio (ace-K), aspartamo, sacarina y sucralose (marca comercial "Splenda"). Un quinto edulcorante bajas calorías, neotame, ha sido aprobado para su uso en los EE.UU., así que estén atentos para encontrar productos que estén endulzados con él. Estos edulcorantes bajas calorías son "alimentos libres" porque no tienen calorías y no aumentan los niveles de glucosa en sangre. Pueden usarse para endulzar alimentos sin agregar carbohidratos.
Encuentren un condimento que nunca hayan probado	**Condimentos:** Usando hierbas y especias se pueden sazonar los alimentos sin tener que recurrir a un exceso de sal o grasa. Pueden comprar hierbas/especias por separado o mezclas que proporcionan sabores comunes a las comidas étnicas, como por ejemplo la italiana, la mexicana, etc.
¿Cuál es la diferencia de precio entre los vegetales enlatados con bajo sodio y los regulares?	**Alimentos enlatados y desecados:** Vegetales: Recuerden que las verduras que tienen almidón, tales como los chícharos verdes, el maíz y las papas, pertenecen al grupo de los granos, legumbres y verduras con almidón. Los vegetales enlatados por lo general tienen un contenido más alto de sodio, pero existen muchos productos con bajo sodio o sin sodio disponibles, por lo general al mismo precio.
	Frutas: Las frutas enlatadas en jugo, agua o almíbar ligero tienen el mismo contenido de carbohidratos que las frutas frescas. Las frutas envasadas individualmente son convenientes, pero más costosas que las latas grandes.
	Pasta: Pruebe la pasta integral como porción de grano entero. El equivalente a una onza es alrededor de ½ taza de pasta cocida.
	Arroz: El arroz integral es un producto de grano entero. Compare el costo (precio por libra o por porción) del arroz normal con el arroz semi-preparado y las mezclas de pasta. El arroz integral instantáneo es una manera rápida de incluir granos enteros en su dieta.
Encuentre una comida congelada que se vea bien y contenga menos de 10 gramos de grasa total por porción.	**Alimentos congelados:** Los vegetales congelados contienen menos sodio que las versiones enlatadas regulares, y pueden resultar muy convenientes. Verifique la información nutricional de los productos semi-preparados y los platos congelados, dado que muchos pueden tener un alto nivel de grasa y calorías.
Compare el contenido de carbohidratos del jugo 100% natural y del ponche de frutas.	**Bebidas:** El Método del Plato sugiere que la leche sea la bebida en cada comida, pero ¿qué hay de todas las demás bebidas que se pueden encontrar en la tienda? Al igual que con los otros alimentos, use la información nutricional para determinar cómo una bebida puede compararse con otros alimentos.

Folleto "Alimentos rápidos y nutritivos"

Si tiene tiempo… pídale a su grupo que planifique espontáneamente una comida del Método del Plato usando los productos de la tienda. Por ejemplo: 2 - 3 oz. de pollo rostizado, ½ taza de arroz integral condimentado, 2 tazas de ensalada mezclada con aderezo reducido en grasas, 1 taza de leche descremada y ½ taza de rodajas de mandarinas. Haga que los participantes usen el folleto "Alimentos rápidos y nutritivos" para que los ayude a pensar en ideas.

Hoja de trabajo para el Plan de Acción

- ***Plan de Acción***

Terminaremos nuestro recorrido de compras con algunas ideas sobre las cosas nuevas que han aprendido. ¿Qué piensan ustedes que podrían hacer de manera diferente en base a la aventura de hoy? (permita a los participantes que compartan sus ideas con el resto). Aquí tienen otra copia de la Hoja de trabajo para el Plan de Acción. Tengan en cuenta convertir lo que les gustaría hacer en un plan escrito. Tómense un tiempo para anotarlos y compartan (verbalmente) sus planes con otra persona.

Cierre

Sugiera a los participantes que traigan una receta favorita para la clase siguiente, ya que una de las actividades será modificar recetas para que sean saludables.

Actividad de la lección 3: Búsqueda del tesoro en el supermercado

Asigne los puntos y haga que los participantes comenten ante el grupo.

1. Encuentre una fruta nueva que le gustaría probar.
2. Encuentre una verdura nueva que le gustaría probar.
3. Compare el costo por porción de ½ taza de dos frutas que compre con frecuencia.
4. Compare el costo por porción de la ensalada en bolsa y de los ingredientes para ensaladas.
5. ¿Qué diferencia hay entre la leche de soja y la leche de vaca en cuanto a los carbohidratos totales?
6. ¿Cuántos carbohidratos totales hay en una taza de leche chocolatada?
7. Compare diferentes yogures para determinar los carbohidratos totales y las calorías.
8. Compare la grasa y el costo por cada porción de 4 onzas de picadillo de res extra magro y de picadillo de pavo o pollo magro.
9. Compare la grasa y el costo de una porción de una onza de diferentes quesos.
10. Compare el contenido de grasa y proteínas y el costo por cada porción de 2 – 3 onzas de productos de soja.
11. Compare el costo de 1 huevo vs. 1 porción de sustitutos de huevo equivalente a un huevo.
12. Compare el contenido de grasa/calorías/sodio y costo por cada porción de 1 onza de diferentes carnes para el desayuno (tocino, salchicha, carnes frías (luncheon meats).
13. Encuentre un pan que tenga grano entero enumerado como el primer ingrediente. ¿Cuál es el costo por cada porción equivalente a una onza?
14. ¿Cuántos equivalentes a una onza de grano proporciona una rosca (bagel)? ¿Y un muffin inglés?
15. Encuentre una galletita salada que tenga grano entero enumerado como el primer ingrediente. ¿Cuál es el costo por cada porción equivalente a una onza de grano? ¿Cuántas galletitas representa?
16. ¿Qué diferencia hay entre el contenido de carbohidratos de un aderezo sin grasa y de uno regular?
17. ¿Qué sustitutos del azúcar puede encontrar en esta tienda?
18. ¿Cuál es la diferencia de precio entre los vegetales enlatados bajos en sodio y regulares?
19. Compare el contenido de carbohidratos de un jugo 100% natural y un ponche de frutas.
20. Encuentre una cena congelada que se vea bien con 10 gr. de grasa o menos. ¿Cómo se compararía esto con una comida del Método del Plato?

Actividad de la lección 3: Planificación para hacer compras inteligentes

Menú A

Desayuno
1 taza de hojuelas de salvado
1 taza de leche baja en grasas (1%)
1 banana pequeña

Almuerzo
2 rebanadas de pan integral tostado con
1 oz. de queso parcialmente descremado derretido
sobre cada rebanada de pan, cubierto
con rodajas de tomate
½ taza de zanahorias en juliana
6 oz. de yogurt con bajo contenido de azúcar (u 8 oz. de yogurt natural)
mezclado con
½ taza de piñas trituradas en lata

Cena
¾ - 1 taza de bróculi al jengibre*
3 – 4 oz. de papas horneadas con
2 cucharadas de queso cottage reducido en grasas
Porción de 3 – 4 oz. Rollos de pollo
4 oz. de fruta de estación
8 oz. de leche baja en grasas (1%)

Actividad de la lección 3: Planificación para hacer compras inteligentes
Recetas para el Menú A

Bróculi al jengibre
Rinde 6 porciones
Tamaño de la porción: ¾ taza
Información nutricional: 1 vegetales

Ingredientes:
1/3 taza de caldo de pollo bajo en grasas y en sodio
2 dientes de ajo, finamente picados
1 cucharadita de raíz de jengibre fresca rallada
3 cucharadas de salsa de soja liviana
1 cucharada de azúcar morena
1 cucharadita de aceite de canola
1 cucharada de maicena
2 cucharadas de agua fría
6 tazas de trozos de bróculi, ligeramente cocidos

Instrucciones:
Caliente el caldo de pollo en un wok o en una sartén grande a fuego medio. Agregue el ajo y el jengibre y revuelva durante 1 minuto. Añada la salsa de soja, el azúcar morena y el aceite de canola.

En recipiente pequeño, combine la maicena y el agua fría y agregue a la sartén. Siga cocinando y revolviendo hasta que la salsa espese. Luego agregue el bróculi y caliente.

Rollos de pollo
Rinde 6 porciones
Tamaño de la porción: 1/6 de la receta
Información nutricional: 3 – 4 oz. de carne

Ingredientes:
1 pollo entero (3 libras) sin piel
1 cebolla pequeña cortada en cuartos
½ cucharadita de páprika
2 dientes de ajo picados
¼ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
4 – 5 hojas grandes de lechuga de bola (iceburg), lavadas y sacudidas para quitar el exceso de agua

Precaliente el horno a 450 grados. Coloque el pollo con el lado de la pechuga hacia arriba en una charola para horno de 9 x 13 pulgadas. Ponga la cebolla en la cavidad del pollo. En un recipiente pequeño, combine el resto de los ingredientes excepto la lechuga; mezcle bien.

Esparza la mezcla de condimentos sobre el pollo de manera uniforme, luego disponga las hojas de lechuga encima, doblando los extremos para que cubran completamente el pollo.

Hornee el pollo durante 80 a 90 minutos, o hasta que no se vean zonas rosadas y los jugos sean transparentes (190 grados en el termómetro). Retire las hojas de lechuga y corte el pollo en porciones.

Lista de compras inteligente

Frutas y verduras

Panadería

Cereales

Alimentos enlatados

Condimentos/aderezos

Aceites/grasas

Legumbres secas, pasta, arroz

Productos secos (harina, azúcar, etc.)

Lácteos

Carne, pescado, pollo

Queso

Alimentos congelados

Bebidas

Otros

Lista de compras para Comidas Fáciles de Preparar

FRUTAS Y VEGETALES

__ Manzanas
__ Aguacate
__ Bananas
__ Baya
__ Melón cantaloupe
__ Uvas
__ Mangos
__ Naranjas
__ Peras
__ Espárragos
__ Pimiento morrón
__ Bróculi
__ Ensalada de bróculi
__ Zanahorias, grandes/bebé
__ Limón/lima
__ Lechuga romana
__ Champiñones rebanados
__ Papas en rebanadas
__ Espinaca
__ Camotes
__ Tomates
__ Zapallito italiano (zucchini)
__ _____
__ _____
__ _____

ALIMENTOS ENLATADOS

__ Mandarinas
__ Piña
__ Peras
__ Calabaza
__ Frijoles
__ Salmón sin espinas ni piel
__ Atún
__ Salsa de tomates
__ Tomates triturados/en cubos
__ Sopas
__ Fruta liviana
__ _____
__ _____

PANADERÍA

__ Harina todo propósito
__ Harina de trigo integral
__ Azúcar
__ Azúcar morena
__ Nueces
__ Sustituto de azúcar
__ _____
__ _____

ALIMENTOS CONGELADOS

__ Arándanos
__ Frambuesas
__ Fresas
__ Pimientos morrón, mezclados
__ Flores de bróculi
__ Zanahorias
__ Coliflor
__ Granos de maíz
__ Col rizada
__ Habichuelas
__ Espinaca
__ Vegetales mezclados
__ Salchicha para desayuno baja en grasas
__ Camarones cocidos
__ _____
__ _____
__ _____

PRODUCTOS A BASE DE GRANOS

__ Pasta seca
__ Arroz integral instantáneo
__ Pan de trigo integral 100%
__ Pan pita
__ Panecillos
__ Cereal para el desayuno
__ Germen de trigo
__ Avena
__ Tortillas de trigo integral
__ Muffins ingleses de trigo integral
__ Granos enteros, otros

MISCELÁNEOS

__ Mantequilla de maní
__ Copa de frutas
__ Salsa de manzana
__ Salsa para pastas
__ Caldo de pollo totalmente natural
__ Jalea de frutas con bajo contenido de carbohidratos
__ _____
__ _____

LÁCTEOS

__ Bastoncitos de queso
__ Queso cottage bajo en grasa (1%)
__ Queso crema liviano
__ Huevos con omega 3
__ Leche baja en grasa (1%)
__ Cheddar reducido en grasas prerallado
__ Muzarella parcialmente descremada prerallada
__ Queso parmesano rallado
__ Ricota parcialmente descremada
__ Crema agria reducida en grasa
__ Margarina blanda
__ Yogurt liviano
__ _____

CONDIMENTOS / ACEITES

__ Aceite de canola
__ Aceite de oliva
__ Aceite antiadherente en aerosol
__ Mayonesa de canola liviana
__ Aderezo para ensaladas
__ Catsup
__ Mostaza
__ Relish
__ Salsa picante
__ _____
__ _____
__ _____

CARNES

__ Cerdo
__ Mariscos
__ Pollo sin hueso ni piel
__ Carne de res magra
__ Pavo/jamón en rebanadas
__ _____

PARA EL HOGAR

__ Servilletas
__ Toallas de papel
__ Toallitas para el baño
__ Toallitas faciales
__ Artículos de limpieza
__ Detergente para ropa
__ Detergente para lavaplatos
__ Papel de aluminio
__ Film plástico
__ Bolsas para sándwiches
__ _____
__ _____
__ _____

Lista de compras inteligente (Menú A)

Frutas y vegetales

- Banana pequeña
- Tomate
- Zanahoria
- Papa de 3 – 4 oz.
- Fruta de estación
- Bróculi
- Raíz de jengibre
- Ajo
- Cebolla
- Hojas de lechuga de bola (iceburg)

Panadería

- Pan integral

Cereales

- Hojuelas de salvado

Alimentos enlatados

- Piña triturada en su propio jugo
- Caldo de pollo bajo en sodio

Condimentos/aderezos

- Salsa de soja liviana
- Sal
- Pimienta negra

Aceites/grasas

- Aceite de canola

Frijoles secos, pasta, arroz

Productos secos (harina, azúcar, etc.)

- Azúcar morena
- Maicena

Lácteos

- Leche baja en grasas (1%)
- Yogurt sin azúcar

Carne, pescado, aves

- 1 pollo entero

Queso

- Queso parcialmente descremado
- Queso cottage reducido en grasas

Alimentos congelados

Otros

- Páprika
- Salvia

Actividad de la lección 3: Planificación para hacer compras inteligentes
Menú B

Desayuno
1/3 – 1/2 taza de avena seca, cocinada
con
2 cucharadas de pasas
1 taza de leche baja en grasas

Almuerzo
½ taza de frijoles cocidos
1/3 taza de arroz a la española*
3 oz. de carne adobada
1 taza de ensalada de col*
1 manzana mediana

Cena
1 tortilla de harina
2 oz. de pollo o cerdo a la parrilla
1 oz. de queso reducido en grasas rallado
½ taza de tomates y cebollas en cubitos
½ taza de lechuga cortada
½ taza de rebanadas de jícama
2 cucharadas de guacamole
1 ración de frutas de estación
½ taza de budín sin azúcar

Actividad de la lección 3: Planificación para hacer compras inteligentes
Recetas para el Menú B

ARROZ A LA ESPAÑOLA
Rinde 4 porciones
Tamaño de la porción: alrededor de 2/3 taza
Información nutricional: 1 almidón, 1 vegetales

Ingredientes:
2 tazas de arroz integral cocido
¼ taza de pimientos verdes en cubos
½ cebolla picada
¼ taza de trozos de pimientos o pimiento rojo picado
½ cucharadita de pimienta
1 taza de jugo de tomate bajo en sodio
1 cucharadita de salsa Worchestershire

Instrucciones:
Mezcle todos los ingredientes y hornee a 350º F durante 30 minutos o hasta que se haya calentado totalmente y se vean burbujas. Separar con un tenedor antes de servir.

ENSALADA DE COL
Rinde 6 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza
Información nutricional: 2 verduras

Ingredientes para la ensalada:
3 tazas de col verde picado (alrededor de ½ planta mediana)
2 tazas de col roja picada
1 taza de zanahoria rallada
¼ taza de pasas

Ingredientes para el aderezo:
1/3 taza de mayonesa baja en grasas
¼ taza de yogurt natural bajo en grasas
2 cucharadas de jugo de manzana concentrado
2 cucharadas de semillas de amapola
2 cucharadas de vinagre de vino tinto

Instrucciones:
Combine todos los vegetales y las pasas en una ensaladera grande y mezcle bien. Combine los ingredientes para el aderezo y agregue la mezcla a los vegetales. Revuelva y refrigere.

Lista de compras inteligente (para el Menú B)

Frutas y vegetales

- Col verde
- Col roja
- Manzana mediana
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 planta de lechuga de bola (iceburg)
- Jícama
- Aguacate
- Fruta
- Pimiento verde y rojo
- Zanahorias

Panadería

- Tortilla

Cereales

- Avena

Alimentos enlatados

- Budín sin azúcar
- Jugo de tomate bajo en sodio

Condimentos/aderezos

- Salsa Worchestershire
- Mayonesa reducida en grasas
- Vinagre de vino tinto

Aceites/grasas

Frijoles secos, pasta, arroz

- Frijoles pinto
- Arroz integral

Productos secos (harina, azúcar, etc.)

- Pasas

Lácteos

- Yogurt natural bajo en grasas

Carne, pescado, aves

- Cerdo rostizado

Queso

- Queso reducido en grasas

Alimentos congelados

- Concentrado de jugo de manzana

Bebidas

Otros

- Semillas de amapola

Actividad de la lección 3: Búsqueda del tesoro en el supermercado

Asigne los puntos y haga que los participantes comenten ante el grupo.

1. Encuentre una fruta nueva que le gustaría probar.
2. Encuentre una verdura nueva que le gustaría probar.
3. Compare el costo por porción de ½ taza de dos frutas que compre con frecuencia.
4. Compare el costo por porción de la ensalada en bolsa y de los ingredientes para ensaladas.
5. ¿Qué diferencia hay entre la leche de soja y la leche de vaca en cuanto a los carbohidratos totales?
6. ¿Cuántos carbohidratos totales hay en una taza de leche chocolatada?
7. Compare diferentes yogures para determinar los carbohidratos totales y las calorías.
8. Compare la grasa y el costo por cada porción de 4 onzas de picadillo de res extra magro y de picadillo de pavo o pollo magro.
9. Compare la grasa y el costo de una porción de una onza de diferentes quesos.
10. Compare el contenido de grasa y proteínas y el costo por cada porción de 2 – 3 onzas de productos de soja.
11. Compare el costo de 1 huevo vs. 1 porción de sustitutos de huevo equivalente a un huevo.
12. Compare el contenido de grasa/calorías/sodio y costo por cada porción de 1 onza de diferentes carnes para el desayuno (tocino, salchicha, carnes frías (luncheon meats).
13. Encuentre un pan que tenga grano entero enumerado como el primer ingrediente. ¿Cuál es el costo por cada porción equivalente a una onza?
14. ¿Cuántos equivalentes a una onza de grano proporciona una rosca (bagel)? ¿Y un muffin inglés?
15. Encuentre una galletita salada que tenga grano entero enumerado como el primer ingrediente. ¿Cuál es el costo por cada porción equivalente a una onza de grano? ¿Cuántas galletitas representa?
16. ¿Qué diferencia hay entre el contenido de carbohidratos de un aderezo sin grasa y de uno regular?
17. ¿Qué sustitutos del azúcar puede encontrar en esta tienda?
18. ¿Cuál es la diferencia de precio entre los vegetales enlatados bajos en sodio y regulares?
19. Compare el contenido de carbohidratos de un jugo 100% natural y un ponche de frutas.
20. Encuentre una cena congelada que se vea bien con 10 gr. de grasa o menos. ¿Cómo se compararía esto con una comida del Método del Plato?

Alimentos rápidos y nutritivos

Los siguientes alimentos tienen bajo contenido de grasas (cuando se los hace sin exceso de grasa) y son fáciles de preparar. Aquí presentamos las listas organizadas según los grupos alimenticios.

Granos, legumbres y verduras que contienen almidón

- Panes, panecillos y panes pita integrales
- Galletitas saladas integrales bajas grasas (galletas de centeno, chapati, galletas de trigo integral y sal (woven wheats)
- Arroz integral regular o de cocción rápida (se cocina en 10 minutos)
- Tortillas de harina de maíz y de trigo integral
- Trigo burgol
- Cuscús (couscous) (busque los de trigo integral)
- Frijoles enlatados (enjuague bien antes de usarlos)
- Papas/camotes
- Maíz y habichuelas congelados

Frutas

- Frescas, enlatadas (en agua, jugo o almíbar liviano) o congeladas (sin endulzantes)

Vegetales

- Congelados
- Frescos (los que ya vienen cortados resultan incluso más rápidos)
- Mezclas para ensaladas
- Productos de tomate (bajo sodio)

Carne y sustitutos de la carne

- Carnes cortadas en cubos para kebabs y salteados
- Pechugas de pollo sin hueso y sin piel
- Pechugas y chuletas de pavo sin hueso
- Pechugas de pavo cocidas (para cortar y usar en ensaladas o guisados)
- Filetes y rodajas de pescado
- Vieiras y camarones con cáscara cocidos o crudos
- Picadillo de res y aves (elija los de menos grasa)
- Atún, salmón o almejas envasados en agua
- Quesos reducidos en grasa
- Mantequilla de maní y nueces sin sal

Productos extras para tener a mano

- Vinagre (vino tinto y sidra, vino de arroz, balsámico, con sabor a frutas)
- Mostazas, salsa de pimientos picante y salsa picante
- Caldos bajos en sodio
- Aceite de sésamo, salsa de soja baja en sodio (para darle sabor oriental)
- Ajo picado, polvo de ajo
- Condimentos (hierbas y especias)

Hoja de trabajo para el Plan de Acción: Lección 3

¿Cumplió la meta de la semana pasada? De no ser así, piense en cómo la puede encarar de manera diferente o elija una meta diferente. Piense en algo de lo que aprendió el día de hoy que podría convertirse en un Plan de Acción para esta semana o siga con la meta de la semana pasada. Aquí le presentamos algunas sugerencias para empezar:

Usar el Método del Plato para planificar comidas rápidas
Hacer una lista de compras antes de ir a la tienda
Medir las porciones en las comidas
Leer las etiquetas de los alimentos

En la siguiente sección, escriba sus metas en la forma de un Plan de Acción. Utilice el Registro Diario del Plan de Acción para hacer un seguimiento de su progreso.

Su Plan de Acción debe incluir:
1. **Qué** va a hacer.
2. **Cuánto** va a hacer.
3. **Cuándo** lo va a hacer.
4. **Cuántos** días por semana lo va a hacer.

Por ejemplo: Esta semana, comeré (qué) 2 porciones de frutas o vegetales (cuánto) en cada comida (desayuno, almuerzo y cena) (cuánto) por lo menos tres días (cuántos días) de la semana que viene.

Esta semana:
Qué voy a hacer:
Cuánto voy a hacer:
Cuándo lo voy a hacer:
Cuántas veces lo voy a hacer:

Mi Registro Diario del Plan de Acción

	¿Se completó la acción? (Sí/No)	Comentarios
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Traiga este folleto a clase la semana que viene.

Lección 4
En la cocina con el Método del Plato

Propósito	La lección 4 explica técnicas para evaluar recetas y hacerles modificaciones saludables.
Tema de la lección	Las recetas pueden modificarse con facilidad a fin de que sean saludables y sabrosas para las personas con diabetes (y sus familias).
Objetivos de aprendizaje	• Los participantes podrán reconocer las características y las porciones según el Método del Plato de recetas saludables para las personas con diabetes. • Los participantes podrán modificar los ingredientes y/o el tamaño de las porciones de recetas tradicionales, y hacerlas más apropiadas para las personas con diabetes. • Los participantes podrán usar el Método del Plato para incluir sustitutos de carbohidratos cuando desean hacerlo o sea necesario.
Preparación del líder	Revise el guión y las actividades de la lección 4.

Material necesario	• Guión y diapositivas en PowerPoint de la lección 4
	• Proyector de PowerPoint
	• Folleto "Consejos de cocina"
	  • Grasa saturada y calorías
	  • Azúcar y sal
	  • Fibras
	• Folleto "Cómo usar edulcorantes bajas calorías"
	• Folleto "Recetas rápidas y fáciles"
	• Folleto "Sustitución de carbohidratos con el Método del Plato"
	• Hoja de trabajo para la planificación de comidas con el Método del Plato – plato grande (1 por grupo)
	• Materiales/recetas para la demostración de cocina (para más información, vea la actividad de la lección 4: Demostración de comidas rápidas y fáciles)
	• "Hoja de trabajo para el Plan de Acción: Lección 4"
	• Herramienta de evaluación

Tiempo de enseñanza estimado	Revisión de los Planes de Acción – 10 minutos Presentación de la lección y actividades de aprendizaje – 60 minutos Demostración de recetas rápidas y fáciles y degustación – 30 minutos Herramienta de evaluación y cierre – 20 minutos

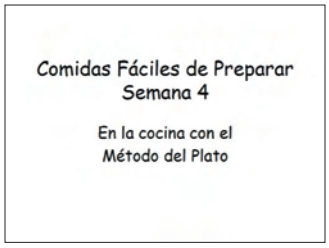
Material, diapositivas, folletos, comentarios

Lección 4
En la cocina con el Método del Plato

- ***Bienvenida y repaso de los Planes de Acción***

Bienvenidos a la lección 4.

Terminamos la clase de la semana pasada pidiéndoles que consideraran cómo podrían usar algo de lo que aprendieron en el tour por la tienda de alimentos. Incluso los alenté a que convirtieran ese pensamiento en lo que llamé un Plan de Acción. ¿Hay alguien que quiera compartir con el resto lo que lograron en la semana?



Dé tiempo para que los participantes compartan experiencias; haga comentarios apropiados que se relacionen con el proceso de fijación de objetivos.

*Platiquen sobre los temas relacionados con mantenerse enfocado en las metas, cómo los cambios afectan a las personas que nos rodean, y maneras no alimenticias de recompensarse por alcanzar las metas. Con frecuencia las personas se recompensan con comida, ¿pero qué serían las recompensas no alimenticias? Pregúnteles a los participantes qué han aprendido hasta ahora que quieren seguir haciendo incluso después de que termine el curso, el día de hoy (***diapositiva 1***).*

- ***Presentación: Evaluación y modificación de recetas***

Casi todos tenemos alimentos favoritos y recetas favoritas. Durante esta última clase, aprenderán cómo incluir esos alimentos favoritos en las comidas del Método del Plato. Es posible que aprendan cómo cambiar algunos ingredientes de las recetas para que sus comidas favoritas sean más saludables, o podrían calcular el tamaño de la porción que la haría encajar en el Método del Plato. Incluso podrían decidir buscar nuevas recetas favoritas que les gusten y que encajen fácilmente en las comidas del Método del Plato. Sin embargo, si deciden incluir sus alimentos favoritos, el objetivo es controlar el nivel de glucosa en sangre. Manteniendo la glucosa en sangre dentro de los niveles adecuados, se reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, daño nervioso, insuficiencia renal y otras complicaciones de la diabetes.

Ustedes tal vez se pregunten si comer sus alimentos favoritos está bien en cuanto al contenido de azúcares, grasas y sodio. Hoy aprenderán a leer las recetas y las etiquetas de información nutricional, si las hay, para obtener pistas que les indiquen cómo se comparan con los alimentos saludables que ya hemos estado incluyendo en las comidas con el Método del Plato (**diapositiva 2**).

Una receta es una fórmula. La lista de ingredientes les dicen qué va dentro de la fórmula, y las instrucciones les dicen cómo unir todo. Las recetas modernas están estandarizadas, de manera que si se incluyen todos los ingredientes en las cantidades especificadas, siempre se logrará el mismo producto. Las recetas transmitidas por tradición oral son diferentes. Ya que entre los ingredientes podría haber habido un puñado de esto y una pizca de aquello, y podrían haber utilizado ingredientes de temporada, los resultados eran más variables (**diapositiva 3**).

(Pida a los participantes que piensen en comidas que ya preparen sin recetas estandarizadas y cómo resuelven la variabilidad de los productos finales. Pregunte si alguno se toma la libertad de modificar recetas estandarizadas y cómo toman esas decisiones. Esta plática puede ayudar al grupo a darse cuenta de que modificar recetas no es inusual y puede ser divertido.)

Las razones para modificar recetas para una persona con diabetes podría ser tener alimentos sabrosos que incluyan:

- Menos grasa, en especial grasa saturada
- Menos azúcar añadida
- Menos calorías de grasa y azúcares
- Menos sodio
- Más fibra (**diapositiva 4**)

Las recetas pueden modificarse de tres maneras principales:

- Pueden REDUCIR la cantidad de algunos ingrediente(s).
  - Ejemplo: podrían usar 1 cucharada de aceite para saltar vegetales en lugar de ¼ taza ("Reducción" de las cantidades de grasa)
- Pueden REEMPLAZAR un ingrediente por otro.
  - Ejemplo: podrían usar aceite en lugar de grasa vegetal en la receta de un muffin (menos grasas saturadas)
- Pueden OMITIR o AGREGAR un ingrediente
  - Ejemplo: podrían no incluir la sal en la receta de un guiso (menos sodio) o podrían agregar más vegetales a una sopa (**diapositiva 5**).

Distribuya el/los folleto(s) "Consejos de cocina". A medida que vayan leyendo las alteraciones, puede alentar a los participantes a que describan los momentos en que hayan usado alguna de las sugerencias. El presentador también puede sugerir modificaciones y hablar sobre el impacto que tienen.

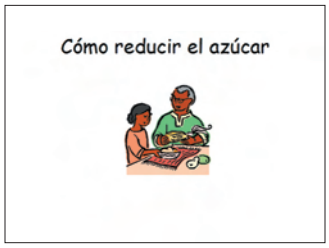
Cómo reducir las grasas saturadas/grasa total y calorías
El tipo de grasas que coman afecta los niveles de grasa en sangre, lo que, a su vez, afecta el riesgo de sufrir un ataque cardíaco. La grasa saturada puede aumentar el colesterol en sangre (**diapositiva 6**).

- REEMPLACE los productos de leche entera por productos lácteos reducidos en grasa (quesos blandos y duros, leche líquida, leche evaporada, crema agria, yogurt).
- Elija quesos con sabor intenso y REDUZCA la cantidad que se indica en la receta.

- Elija cortes de carne magros, retire la grasa visible, quite la piel de las aves, escurra el picadillo de carne cocido para REDUCIR la grasa saturada.
- Deje enfriar consomés, sopas, y el jugo de la carne/aves; retire la grasa de la superficie para REDUCIR la grasa saturada.
- Use utensilios de cocina antiadherentes y/o aceite en aerosol para OMITIR la grasa.
- Use métodos de cocción que no requieran de grasa añadida y/o que permitan que la grasa pueda salir, como por ejemplo asar, grillar, hervir, cocinar al vapor y hornear o rostizar sobre una rejilla para REDUCIR la grasa saturada.
- REEMPLACE la mantequilla, margarina o salsa de queso por condimentos sin grasa sobre las verduras.
- REEMPLACE la mantequilla, la grasa vegetal o la margarina por aceite en las recetas (excepto cuando se quiera lograr una consistencia quebradiza).
- REDUZCA a la mitad (o más) la cantidad de grasa que se indica para hornear; reemplace con ingredientes que mantengan la humedad como por ejemplo salsa de manzana, yogurt natural, zanahorias ralladas o zapallitos italianos (zucchini) rallados, dependiendo de la receta (esto reduce la grasa pero aumenta la cantidad de carbohidratos).

Cómo reducir el sodio
Si tienen alta presión sanguínea, intenten reducir la ingesta de sodio para ver si este cambio reduce su presión sanguínea. La mayoría de los norteamericanos consumen de 4.000 a 6.000 mg. de sodio por día. La ingesta de sodio recomendada para las personas con diabetes es la misma que para el público en general: entre 2.400 y 3.000 mg. diarios (**diapositiva 7**).

- UTILICE sazonadores, condimentos y alimentos enlatados reducidos en sodio o sin sodio.
- REDUZCA o ELIMINE el sodio en las recetas que no sean de pan de levadura.
- REEMPLACE los vegetales enlatados por vegetales congelados o frescos.



Cómo reducir el azúcar
El azúcar que se usa para cocinar aumenta el azúcar en sangre al igual que cualquier otro carbohidrato. Se puede reducir la cantidad de azúcar en las recetas, pero con frecuencia el éxito de las mismas depende del papel que desempeñe el azúcar en el producto. Además de brindar un sabor dulce:

- El azúcar es necesario para que la levadura trabaje apropiadamente en las masas de panes.
- El azúcar proporciona terneza y textura a los productos horneados.
- El azúcar causa una reacción de pardeamiento que crea una agradable corteza.
- El azúcar da volumen a los pasteles **(diapositiva 8)**.

Sin embargo, se puede reducir el azúcar en muchas recetas. Por lo general se puede reducir un tercio de la cantidad de azúcar en una receta de pastel estándar. En otras palabras, si una receta de pastel estándar requiere 1 taza

de azúcar, ustedes podrían reducirlo a 2/3 taza, lo cual ocasionaría poca diferencia en el producto final. Otra manera de determinar cuánto podrían reducir el azúcar es experimentar con ¼ a ½ taza de azúcar por taza de harina indicada en la receta. Las especias y sazonadores pueden ayudar a acentuar la dulzura, así que prueben agregando vainilla, almendras, canela o nuez moscada.

(Se suministra un folleto opcional titulado "Cómo usar los edulcorantes de bajas calorías" para los grupos que estén particularmente interesados.)

Puede usarse con facilidad un sustituto del azúcar si no hay que preocuparse por la textura y el volumen, por ejemplo al endulzar la fruta para una tarta, postre o budín. Los diferentes sustitutos tienen tolerancias distintas al calor, y las personas tienen diferentes preferencias en cuanto a ellos. Tengan en cuenta experimentar con recetas estandarizadas. Asegúrense de leer la información nutricional para determinar las "porciones" de carbohidratos y para compararlo con el costo. *(Pregunte a los participantes sobre sus experiencias con los sustitutos del azúcar. Seguramente podrán compartir mucha información útil entre ellos.)*

El azúcar puede reducirse en los productos caseros enlatados con almíbares de fruta livianos (o agua) y con pectina especial.

Cómo aumentar la fibra
Las dietas ricas en alimentos que contienen fibra, como por ejemplo las frutas, los vegetales y los granos enteros, pueden reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas (**diapositiva 9**).

Incluir granos enteros
Las Guías Alimenticias alientan a todos los norteamericanos a comer por lo menos tres equivalentes a 1 onza de alimentos integrales por día.

- REEMPLACE por arroz integral, arroz silvestre o bulgor las recetas que indiquen arroz blanco.
- REEMPLACE por pasta integral las recetas que indiquen pasta refinada.
- REEMPLACE la harina refinada por harina integral o avena a la hora de hornear.

Incluir legumbres
En las Guías Alimenticias se reconoce a las legumbres como un subgrupo de las verduras. Planifique incluir por lo menos una taza por semana, como parte de las opciones de granos, legumbre y vegetales que tienen almidón.

- Agregue legumbres cocidas a las ensaladas.
- Pise legumbres cocidas para espesar las sopas.
- Agregue legumbres a las sopas de vegetales.

Incluir verduras (sin almidón)
Las verudras proveen una variedad de vitaminas, minerales y fibras. La mayoría de los norteamericanos no comen las cantidades recomendadas. Aquí presentamos algunas maneras de aprovechar más los beneficios de salud que ellas proporcionan.

- Agregue verduras a las sopas de legumbres y fideos.
- Agregue verduras congeladas a las sopas y salteados.
- Agregue verduras picadas o ralladas a las ensaladas de atún/salmón/pollo.
- Agregue verduras a las salsas para pastas (purés, rallados o picados).

- ***Actividad:* Reconstrucción de la receta** *Los participantes se remiten al folleto Cómo alterar recetas para modificar las recetas provistas en clase o que trajeron de sus casas; comparta con el grupo los cambios sugeridos.*

- ***Presentación:* Cómo hacer sustituciones de carbohidratos en el Método del Plato**

Recuerde que el Método del Plato sugiere porciones de los tres grupos alimenticios que contienen carbohidratos (granos, legumbres y verduras que tienen almidón; frutas; leche) que los hacen casi iguales en cuanto al contenido de carbohidratos (**diapositiva 10**). Por esto, el Método del Plato permite un poco de flexibilidad y a la vez los ayuda a elegir comidas para mantener un nivel de azúcar en sangre consistente. En muchos momentos ustedes no podrán incluir todos los grupos alimenticios en una comida, o tal vez quieran una combinación favorita que no parece funcionar como una comida del Método del Plato. Pueden llamar esta opción "Sustitución de carbohidratos en el Método del Plato".

Aquí presentamos una comida que no es una combinación inusual de alimentos: 1 taza de ensalada, 3 oz. de pollo a la parrilla, ½ taza de arroz integral cocido, ½ taza de frijoles negros sazonados, ½ taza de ensalada de frutas). ¿Cómo se diferencia esta comida con una del Método del Plato? *(el contenido de carbohidratos de los frijoles ha reemplazado el contenido de carbohidratos de la leche).*

¿Piensan ustedes que la glucosa en sangre responderá de manera muy diferente a esta comida? *(No, porque el total de carbohidratos es más o menos el mismo)*. Respetar el Método del Plato, tal como lo describimos, es una buena manera de comer todos los grupos alimenticios en cada comida, pero no siempre es práctico o deseable.

Le voy a dar a cada grupo una tira de papel que contiene una situación en la que una persona necesitaría hacer algún tipo de sustitución. Platiquen entre ustedes para encontrar algunas soluciones.

Actividad: Sustitución de carbohidratos en el Método del Plato

Dé a cada grupo un escenario diferente (encontrará una lista para copiar en la Actividad de la lección 4: Sustitución de carbohidratos en el Método del Plato) y una hoja de trabajo del Método del Plato para diseñar una sustitución de carbohidratos en el Método del Plato. Recuérdeles que presten atención a las porciones para que las comidas sean equivalentes en cuanto a los carbohidratos y que incluyan las metas nutricionales de menos grasa saturada y sodio, y más fibra. Los líderes circulan entre las mesas para ayudar. Haga que los grupos compartan sus escenarios y comidas con el resto de la clase una vez que hayan terminado.

- ***Actividad:* Demostración de recetas de comidas rápidas y fáciles** ***Vea la hoja de actividades de la lección 4 para más información.***

Folleto de recetas

Demuestre las recetas y dé tiempo para degustación.

- ***Fijación de objetivos finales***
- ***Evaluación***
- ***Cierre***

Comidas Fáciles de Preparar
Semana 4

En la cocina con el
Método del Plato

¿Puedo seguir
comiendo mis
comidas favoritas?

Azúcares
Sodio
Grasa

Una receta es una fórmula

- Lista de ingredientes
- Instrucciones

¿Qué tienen de especial las recetas para diabéticos?

- Menos grasa
- Menos azúcares
- Menos calorías
- Menos sodio
- Más fibras
  - Granos enteros, legumbres, vegetales

Maneras de alterar recetas

- REDUZCA la cantidad de un ingrediente
- REEMPLACE un ingrediente por otro
- OMITA o AGREGUE un ingrediente

Cómo reducir las grasas saturadas / grasa total y calorías

Cómo reducir el sodio

Cómo reducir el azúcar

Cómo aumentar las fibras

- Incluir granos enteros
- Incluir legumbres
- Incluir verduras

Las porciones de los grupos alimenticios con carbohidratos del Método del Plato son similares


=

=


Actividad de la lección 4: Sustitución de carbohidratos en el Método del Plato

Copie esta página y recorte por las “líneas de puntos”. Déle a cada grupo un escenario diferente y una hoja de trabajo para la planificación de comidas con el Método del Plato.

._ _

Escenario Nº 1

Están en una tienda en la que pueden armar su propio sándwich y donde el panecillo para el sándwich (sub) de 6 pulgadas equivale a 3 porciones de granos, legumbres y verduras con almidón. Hay muchas opciones de carnes, verduras y condimentos. Para beber tienen gaseosas regulares y dietéticas, junto con leche baja en grasas y regular. ¿Qué elegirían para hacer una sustitución de carbohidratos en el Método del Plato?

_ _

Escenario Nº 2

Los han invitado a cenar en la casa de un vecino. Les han dicho que habrá filetes y pollo a la parrilla, ensaladas verdes y de pastas, papas fritas y salsas, panecillos y mantequilla y su famoso pastel de crema de banana. ¿Qué tipo de sustitución de carbohidratos en el Método del Plato podrían hacer para incluir un poco de ese pastel?

_ _

Escenario Nº 3

Una de sus comidas favoritas son los fideos con albóndigas y pan de ajo. ¿Cómo podrían comer este tipo de comida haciendo una sustitución de carbohidratos en el Método del Plato?

_ _

Escenario Nº 4

Los domingos a la mañana realmente quisieran comer waffles y sirope. ¿Cómo lo pueden hacer con una sustitución de carbohidratos en el Método del Plato?

_ _

Escenario Nº 5

Es verano. Hay mucha fruta fresca maravillosa y hace demasiado calor como para cocinar. ¿Qué comida sabrosa y refrescante podrían preparar usando una sustitución de carbohidratos en el Método del Plato?

_ _

Escenario Nº 6

Escenario Nº 7

Actividad de la lección 4: **Demostración de comidas rápidas y fáciles**

A continuación encontrará una lista de menús y recetas "Rápidas y Fáciles" del Método del Plato. Tenga en cuenta preparar por lo menos dos recetas para la clase, demostrando métodos seguros de preparación de alimentos (vea la Guía de implementación para encontrar recursos).

Muestre las porciones apropiadas en un plato de 9" y tenga cantidad extra disponible para degustación. Agrande las recetas tanto como lo necesite en base al número de participantes. Los menús y las recetas se presentan como folleto para distribuir a la clase.

Menú Nº 1
Brocheta de pollo*
Ensalada verde
8 oz. de leche baja en grasas

Menú Nº 2
Hamburguesas con salsa (Sloppy Garden Joes)* sobre
Panecillo de harina integral
Salteado de coliflor*
½ taza de fruta de estación
(1/2 panecillo sustituye a la leche)

Menú Nº 3
2 tazas de ensalada de pollo china*
½ pita de trigo integral
8 oz. de yogurt natural sin azúcar, mezclado con
½ taza de rodajas de mandarina, enlatadas en almíbar liviano

Menú Nº 4
4 oz. de pescado frito al horno*
½ taza de maíz
½ taza de puré de papas
1 taza de zanahorias al eneldo*
½ taza de frutas rojas
(1 verdura con almidón sustituye a la leche)

CONSEJOS DE COCINA

Para las personas con diabetes

Para reducir las grasas saturadas y calorías

- REEMPLACE los productos de leche entera por productos lácteos reducidos en grasa (quesos blandos y duros, leche líquida, leche evaporada, crema agria, yogurt).
- Elija quesos con sabor intenso y REDUZCA la cantidad que se indica en la receta.
- Elija cortes de carne magros, retire la grasa visible, quite la piel de las aves, escurra el picadillo de carne cocido para REDUCIR la grasa saturada.
- Deje enfriar consomés, sopas, y el jugo de la carne; REDUZCA la grasa saturada retirándola de la superficie.
- OMITA la grasa usando utensilios de cocina antiadherentes y/o aceite en aerosol.
- REDUZCA la grasa usando métodos de cocción que no requieran de grasa añadida y/o que permitan que la grasa pueda salir, como por ejemplo asar, grillar, hervir, cocinar al vapor y hornear o rostizar sobre una rejilla.
- REEMPLACE la mantequilla, margarina o salsa de queso por condimentos sin grasa sobre las verduras.
- REEMPLACE la mantequilla, la grasa vegetal o la margarina por aceite en las recetas (excepto cuando se quiera lograr una consistencia quebradiza).
- REDUZCA a la mitad (o más) la cantidad de grasa que se indica para hornear; reemplace con ingredientes que mantengan la humedad como por ejemplo salsa de manzana, yogurt natural, zanahorias ralladas o zapallitos italianos (zucchini) rallados, dependiendo de la receta (esto reduce la grasa pero aumenta un poco la cantidad de carbohidratos).

CONSEJOS DE COCINA

Para las personas con diabetes

Para reducir el azúcar y la sal:

- REDUZCA un tercio de la cantidad de azúcar en una receta de pastel estándar.
- REDUZCA la cantidad de azúcar a ¼ o ½ taza por cada taza de harina indicada en la receta.
- REEMPLACE el azúcar por especias y sazonadores para acentuar la dulzura. Pruebe agregando vainilla, almendras, canela o nuez moscada.
- REDUZCA u OMITA el azúcar con un sustituto del azúcar si no hay que preocuparse por la textura y el volumen.
- REDUZCA el azúcar en los productos caseros enlatados con almíbares de fruta livianos (o agua) y con pectina especial.
- REEMPLACE los productos con más sodio por sazonadores, condimentos y alimentos enlatados reducidos en sodio o sin sodio.
- REDUZCA u OMITA el sodio en las recetas que no sean de pan de levadura.
- REEMPLACE las verduras enlatadas por verduras congeladas o frescas.

CONSEJOS DE COCINA

Para las personas con diabetes

Para aumentar las fibras:

Incluir granos enteros:

- REEMPLACE por arroz integral, arroz silvestre o bulgor las recetas que indiquen arroz blanco.
- REEMPLACE por pasta integral las recetas que indiquen pasta refinada.
- REEMPLACE parte (o toda) la harina refinada por harina de trigo integral o avena en los alimentos horneados. La harina para pastelería de trigo integral funciona mejor para galletitas, muffins y panes sin levadura. La harina para panadería de trigo integral funciona mejor para los panes de levadura.
- Agregue granos enteros cocidos a las ensaladas. Ejemplos: cebada, bulgor, arroz integral o quínoa.

Incluir legumbres:

- REEMPLACE la harina refinada con legumbres cocidas para espesar una sopa.
- AGREGUE legumbres a las sopas de vegetales.
- Pise y condimente legumbres para untar en sándwiches o como salsa para los vegetales.

Incluir verduras (sin almidón):

- AGREGUE verduras a las sopas de legumbres y fideos.
- AGREGUE verduras congeladas a las sopas y salteados.
- AGREGUE verduras picadas o ralladas a las ensaladas de atún/salmón/pollo.
- AGREGUE verduras ralladas o en rebanadas delgadas a los sándwiches arrollados.
- AGREGUE verduras a las salsas para pastas (pisados, rallados o picados).

Cómo usar los edulcorantes con bajas calorías

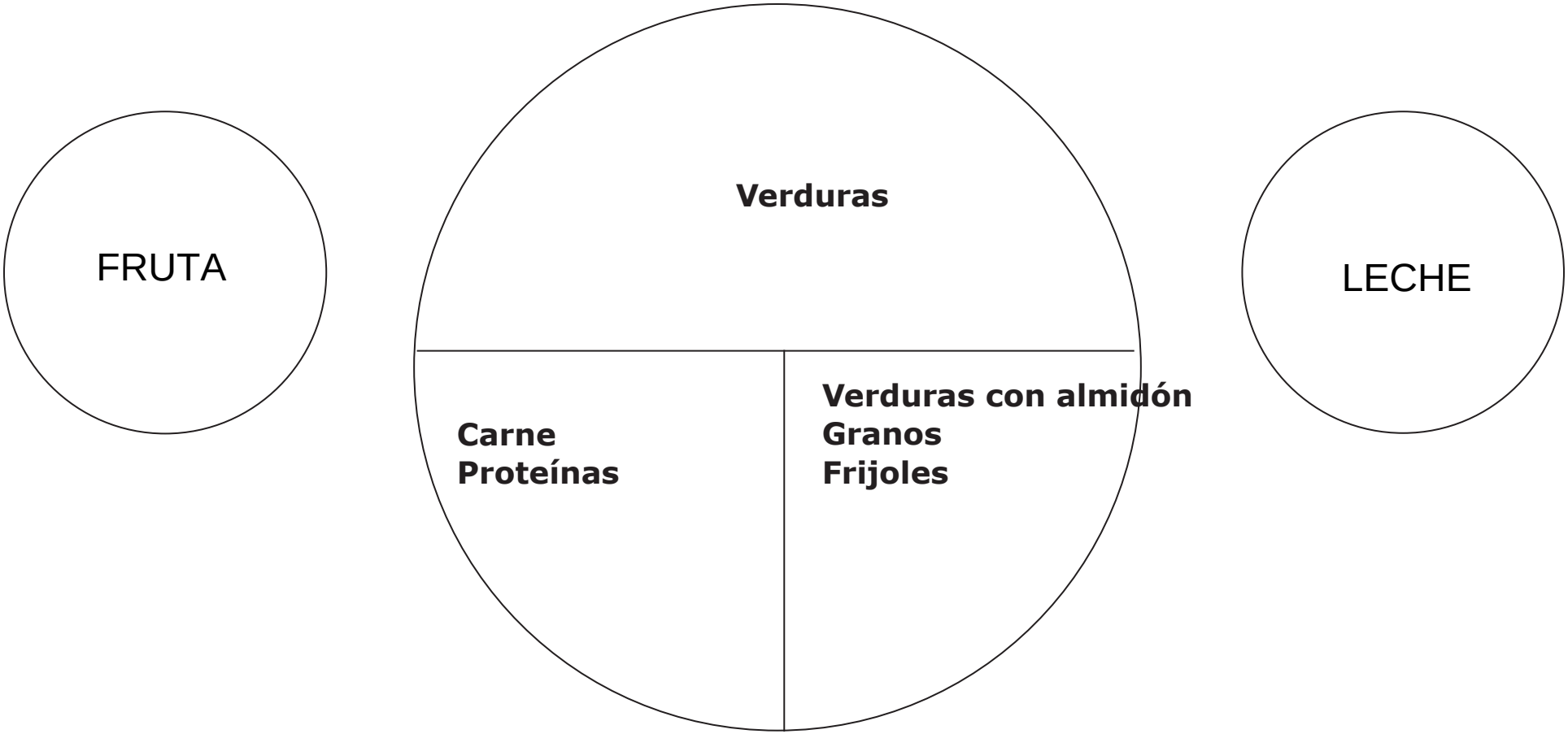
Los edulcorantes con bajas calorías hacen que los alimentos tenga un sabor dulce sin calorías o carbohidratos añadidos, y no aumentan los niveles de azúcar en sangre. Pueden ser útiles para reducir las calorías y los carbohidratos cuando se los usa en lugar de azúcar en bebidas y en cereales y frutas. Los almíbares, bebidas y jaleas de frutas que los contienen también son útiles, pero lean el panel de información nutricional de dichos productos para verificar el contenido total de carbohidratos.

El azúcar hace más que endulzar los alimentos calientes, en especial los horneados, tales como las galletas y los pasteles. El azúcar afecta la manera en la que se cocinan los alimentos, junto con su apariencia, sabor final y textura. Para obtener los mejores resultados con recetas con menos azúcar o con edulcorantes de bajas calorías, usen un libro de cocina con recetas probadas o con recetas de compañías que fabrican los edulcorantes de bajas calorías.

La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado el uso de los siguientes cinco edulcorantes de bajas calorías. La Asociación de Diabetes de EE.UU. acepta la conclusión de la FDA de que estos endulzantes son seguros y pueden formar parte de una dieta saludable.

Edulcorante bajas calorías	**Sacarina**	**Aspartamo**	**Acesulfamo de potasio**	**Sucralosa**	**Neotame**
Nombre comercial	Sweet N Low **Sugar Twin**	NutraSweet **Equal**	SweetOne **Sunett**	Splenda	
Ingesta diaria aceptada (ADI, por sus siglas en inglés)*	5 mg/kg/d (375 mg/165 lb)	5 mg/kg/d (3750 mg/165 lb)	15 mg/kg/d (1125 mg/165 lb)	5 mg/kg/d (375 mg/165 lb)	18 mg/p/d(18 mg)
Cantidad / porción	140 mg/12 oz. gaseosa40 mg/paquete	200 mg/12 oz. gaseosa 35 mg/ paquete	40 mg/12 oz. gaseosa 50 mg/ paquete	70 mg/12 oz. gaseosa 5 mg/ paquete	6 mg/12 oz. gaseosa
Características	Puede usarse en alimentos calientes y fríos, muy estable para hornear, resabio cuando se usa en grandes cantidades	Sin o muy poco resabio. Las altas temperaturas pueden disminuir la dulzura, no es adecuado para las personas con fenilcetonuria (PKU)	Muy estable al calor para hornear y cocinar, menos resabio que el aspartamo, podría ser necesario agregar algo de azúcar para mejorar la textura	Muy estable al calor para hornear y cocinar, sin o con muy poco resabio, agrega volumen a los alimentos, podría ser necesario agregar algo de azúcar para mejorar la textura	El más recientemente aprobado (2002). Uso potencial en muchos tipos de productos.
Dulzura equivalente a 1 taza de azúcar	12 paquetes = 1 taza	24 paquetes = 1 taza	12 paquetes = 1 taza	1 taza = 1 taza	
Recurso para receta	www.sweetnlow.com www.sugartwin.com	www.equal.com	www.sweetone.com	www.splenda.com	www.neotame.com

*ADI se define como la cantidad de un aditivo alimenticio que una persona puede consumir diariamente y con seguridad durante toda su vida sin ningún tipo de efecto adverso. Esta determinación incluye un factor de seguridad de 100 veces y es determinada por la FDA.


FRUTA
Verduras
Carne
Proteínas
Verduras con almidón
Granos
Frijoles
LECHE

Recetas rápidas y fáciles

Brochetas de pollo

Rinde 4 porciones
Tamaño de la porción: ¼ de la receta
Información nutricional: 3 oz. de carne, ½ taza de verduras, ½ taza de frutas

Ingredientes:
1 libra de pechuga de pollo, cortada en cubos
¼ taza de aderezo italiano reducido en grasa
12 tomates cherry
12 cebollas de cambray o 1 grande, cortada en tajadas
1 pimiento verde grande, cortado en 12 cubos
1 zapallito italiano (zucchini), cortado en 12 rebanadas
12 champiñones enteros
2 tazas de piña triturada, enlatada en su propio jugo

Instrucciones:
Prepare la parrilla o el horno.

Mezcle el pollo y las verduras con el aderezo para ensalada en un recipiente o en una bolsa hermética (tipo ziplock) y deje marinar durante por lo menos 15 minutos (hágalo por la mañana o mientras la parrilla se calienta).

Coloque el pollo, las verduras y la piña en brochetas, alternándolos como usted lo desee.

Ase hasta que el pollo esté cocinado.

Hamburguesas con salsa

Rinde 8 porciones
Tamaño de la porción: 1/8 de la receta
Información nutricional: 2 oz. de carne, ½ taza de vegetales, granos equivalente a 2 onzas (salvado)

Ingredientes:
1 cebolla picada
1 zanahoria picada fina
1 pimiento verde picado fino
1 libra de picadillo de pollo, pavo o res magro
1 lata de 8 oz. de salsa de tomates baja en sodio
1 lata de 15 oz. de tomates triturados bajos de sodio
1 lata de 8 oz. de champiñones
¼ taza de salsa barbacoa
Pimienta a gusto
8 panecillos de trigo integral (2 oz.)

Instrucciones:
Saltee las cebollas, zanahoria, pimiento verde y el picadillo de carne / ave en una sartén sobre fuego medio – alto durante 5 minutos.

Agregue la salsa de tomate, los tomates triturados, los champiñones, la salsa barbacoa y los condimentos. Espere a que hierva.

Reduzca el fuego y hierva a fuego lento durante 10 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Sirva sobre panecillos tostados o frescos.

Recetas rápidas y fáciles

Salteado de coliflor

Rinde 6 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Información nutricional: ½ taza de verduras

Ingredientes:

1 planta de coliflor, cortada en pequeños trozos

2 cucharadas de margarina suave reducida en calorías

1 cucharadita de aceite de canola u oliva

1 cucharadita (o 1 diente) de ajo picado

¼ cucharadita de sal

1/8 cucharadita de pimienta negra

Páprika

Instrucciones:

Coloque las flores de coliflor en una canasta para cocinar al vapor encima de 2 pulgadas de agua hirviendo. Cubra y deje cocinar durante 4 ó 5 minutos, o hasta que la coliflor esté tierna cuando la pinche con un tenedor. Retire del vapor y mantenga caliente. Como alternativa, cocine en el microondas.

Derrita la margarina en una sartén antiadherente grande. Agregue el aceite y el ajo; saltee el ajo a fuego moderado durante 2 minutos.

Agregue la coliflor cocida al vapor y agite la sartén para cubrir. Siga salteando otros 5 minutos, revolviendo periódicamente. Agregue la sal y la pimienta y agite la sartén. Coloque sobre un plato y rocíe con pimienta.

Zanahorias al eneldo

Rinde 6 porciones

Tamaño de la porción: ½ taza

Información nutricional: ½ taza de verduras

Ingredientes:

3 tazas de zanahorias cortadas en rebanadas o de zanahorias bebé enteras

½ cucharadita de limón pimienta

1 cucharadita de eneldo seco (o 2 cucharaditas de eneldo fresco)

2 cucharaditas de aceite de oliva

Instrucciones:

Cocine las zanahorias al vapor hasta que estén tiernas, alrededor de 5 a 8 minutos. Combine con los otros ingredientes y sirva.

Recetas rápidas y fáciles

Pescado frito al horno

Rinde 4 porciones
Tamaño de la porción: 4 oz.

Ingredientes:
4 filetes de pescado (1 libra) (lenguado, platija, perca o turbo)
2 tazas de hojuelas de maíz
½ cucharadita de cebolla en polvo, orégano, albahaca y páprika (de cada uno)
Pimienta negra y sal a gusto
1 cucharadita de queso parmesano
¼ taza de leche evaporada descremada
Aceite en aerosol antiadherente
4 cucharaditas de aceite de canola

Instrucciones:
Precaliente el horno a 500 grados.

Coloque las hojuelas de maíz entre dos capas de papel encerado y, con palote, tritúrelas hasta formar finas migas. Agregue los condimentos y el queso.

Vierta la leche en una olla poco profunda. Sumerja el pescado en la leche, luego en las migas.

Coloque el pescado en una charola para horno rociada con aceite en aerosol antiadherente. Rocíe el pescado con aceite.

Hornee de 10 a 15 minutos hasta que el pescado esté tierno.

Hoja de trabajo para el Plan de Acción: Lección 4

¿Cumplió la meta de la semana pasada? De no ser así, piense en cómo la puede encarar de manera diferente o elija una meta diferente. Piense en algo de lo que aprendió el día de hoy que podría convertirse en un Plan de Acción para esta semana o siga con la meta de la semana pasada. Aquí le presentamos algunas sugerencias para empezar:

Usar el Método del Plato para planificar cenas	Hacer sustituciones en lugar de grasa saturada o la sal
Agregar frutas como refrigerios	Medir las porciones en las comidas

En la siguiente sección, escriba sus metas en la forma de un Plan de Acción. Utilice el Registro Diario del Plan de Acción para hacer un seguimiento de su progreso.

Su Plan de Acción debe incluir:
1. **Qué** va a hacer.
2. **Cuánto** va a hacer.
3. **Cuándo** lo va a hacer.
4. **Cuántos** días por semana lo va a hacer.

Por ejemplo: Esta semana, comeré (qué) 2 porciones de frutas o vegetales (cuánto) en cada comida (desayuno, almuerzo y cena) (cuánto) por lo menos tres días (cuántos días) de la semana que viene.

Esta semana:
Qué voy a hacer:
Cuánto voy a hacer:
Cuándo lo voy a hacer:
Cuántas veces lo voy a hacer:

Mi Registro Diario del Plan de Acción

	¿Se completó la acción? (Sí/No)	Comentarios
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Use este método para fijar objetivos siempre que quiera mejorar sus hábitos alimenticios.