



SB4

SU BIENESTAR

El papel de la comida y su salud: Colesterol y azúcar en sangre

Tiempo: 70 Minutos

Únase para descubrir cómo los alimentos ricos y nutritivos pueden impactar su salud de manera positiva, en particular su colesterol y azúcar en sangre. Reciba ayuda para determinar metas personales y pasos simples que pueden volverse parte de su rutina diaria.

OBJETIVOS:

Entender cómo afecta la comida al azúcar en sangre y al colesterol.

Identificar por lo menos dos estrategias para controlar el colesterol y azúcar en sangre.

Juntarse con un profesional de la salud para obtener niveles personales de colesterol y azúcar en sangre.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos materiales.
- Configurar estaciones para medirle el colesterol y azúcar en sangre a los participantes.
- Contactar a profesionales de la salud con tiempo para que les tomen los niveles a los participantes.
- Proporciona computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, fuente de agua, etc.).
- Participe en una de las opciones proporcionadas en la guía del facilitador para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema. *10 Minutos*

DEMOSTRACIÓN

- Ponga el video o contenido de demostración (vea guion para la demostración). *10 Minutos*

ACTIVIDAD

- Los participantes tendrán reuniones uno a uno con profesionales de la salud para hablar de sus niveles de colesterol y azúcar en sangre y desarrollar un plan de acción. *20 Minutos*

RECAPITULACIÓN

- Pasar los materiales y revisarlos con los participantes. *10 Minutos*

DEFINICIÓN DE METAS/CIERRE

- Participe en una actividad de establecimiento de metas desde las opciones proporcionadas en la guía del facilitador. Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad (proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información). *20 Minutos*



NOTAS: Lea, si aplica, el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad. Refiérase a la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria.

Lista de recursos para El papel de la comida y su salud: Colesterol y azúcar en sangre

MATERIAL IMPRESO/VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org.

- Video demostrativo El papel de la comida y su salud: Colesterol
- Video demostrativo El papel de la comida y su salud: Azúcar en sangre
- Material impreso de Los 7 Simples Pasos: Cómo controlar el colesterol
- Material impreso de Los 7 Simples Pasos: Cómo controlar el azúcar en sangre
- Opcional: Material impreso de Bebe sabiamente
- Material impreso de Fijando metas SMART (por favor ubíquelo en esta guía)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Plumas para los participantes
- Folders
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles


MATERIALES PARA LA ACTIVIDAD*


- Pruebas para dedos
- Tarjetas para notas en blanco (para que los profesionales de la salud escriban los niveles biométricos de los participantes)
- Plumas


**Compre el número adecuado de materiales para los participantes.*

Guion para la demostración de El papel de la comida y su salud: Colesterol y azúcar en sangre


Utilice si no puede mostrar el video

 **DIGA:** Les sorprendería saber que el colesterol en sí no es malo. De hecho, ¡el colesterol es una de las muchas sustancias creadas y usadas por nuestro cuerpo para mantenernos sanos!

 Así que ¿qué es exactamente el colesterol y de dónde viene? El colesterol es una sustancia suave parecida a la grasa que se encuentra en el torrente sanguíneo y en todas las células del cuerpo. El cuerpo genera el colesterol que necesita. La lipoproteína de baja densidad (colesterol LDL o “malo”) puede juntarse con grasas y otras sustancias para acumularse en las paredes internas de las arterias, las cuales pueden taparse y volverse angostas y el flujo sanguíneo se reduce. La lipoproteína de alta densidad (colesterol HDL o “bueno”) quita el colesterol dañino de las arterias y ayuda a protegerlos de ataques cardíacos y cerebrales.


 Hay algunos consejos clave para tener éxito al mantener los niveles de colesterol en el rango correcto.

Intenten comer una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales, productos lácteos sin grasa y bajos en grasa, aves sin piel, pescado y nueces. Reduzcan la carne roja, grasas saturadas y trans y alimentos y bebidas con azúcar.


 Entender los tipos de grasa también les ayudará a elegir cuáles incluir o eliminar de su dieta.


- Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son las “grasas buenas” que ayudan a bajar los niveles de colesterol malo y los riesgos de enfermedades cardíacas y ataques cerebrales. Proporcionan grasas esenciales que el cuerpo necesita y no puede producir por sí mismo.
- Las grasas saturadas pueden aumentar su riesgo de enfermedades cardíacas y ataques cerebrales. Reemplacen las grasas saturadas de su dieta con grasas buenas cuando sea posible.
- Los aceites hidrogenados y las grasas trans afectan negativamente los niveles de colesterol y aumentan el riesgo de


enfermedades cardíacas, ataques cerebrales y diabetes tipo 2.


 La AHA recomienda seguir un patrón dietético sano que:

- Incluya grasas buenas, insaturadas
- Limite las grasas saturadas
- Mantenga las grasas trans al nivel más bajo posible

 Intenten volverse más activos. Disfruten de 3 a 4 días de actividad moderada a vigorosa en sesiones de 40 minutos para ayudar a disminuir el colesterol LDL.

 ¿Sabían que pueden reducir el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas al controlar su azúcar en sangre? Las enfermedades cardíacas y ataques cerebrales son las causas principales de muerte entre la gente con diabetes tipo 2.

 La glucosa en sangre, o azúcar, cuando está en el nivel recomendado, es un combustible importante para el cuerpo, pero cuando está muy alto, puede causar diabetes. La insulina es una hormona importante para controlar los niveles de glucosa en sangre, pero si los niveles están muy altos o bajos, el cuerpo puede tener problemas en controlar la insulina necesaria para estar sano. Cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no usa eficientemente la que produce, el azúcar en sangre puede estar muy alto. Cuando esto sucede, las células del cuerpo no pueden usar el azúcar en la sangre y no tienen energía. Con el tiempo, los niveles altos de azúcar en sangre pueden dañar sus ojos, riñones, nervios o corazón.

 Pueden reducir su azúcar en sangre al comer mejor. Por ejemplo, reemplacen las bebidas azucaradas como refrescos llenos de calorías por agua natural, mineral o de sabor. Las bebidas endulzadas con azúcar (como refresco y bebidas energéticas) son la principal fuente de azúcar añadido en la dieta. ¡Nada más una lata (12 fl. oz.) de refresco regular tiene alrededor de 10 cucharaditas de azúcar añadido! Intenten tomar decisiones sabias, controlar las porciones y leer las etiquetas con información nutricional.

Guion para la actividad de El papel de la comida y su salud: Colesterol y azúcar en sangre



DIGA: Hoy se van a juntar con profesionales de la salud y aprenderán sobre sus niveles de colesterol y azúcar en sangre. Para garantizar su privacidad, los profesionales escribirán sus niveles. Además, aprenderán sobre los rangos sanos y no sanos de colesterol y azúcar en sangre de la AHA; sin embargo, les recomendamos visitar a su propio proveedor de servicios médicos para obtener su consejo y consultas posteriores.

CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL



CONTROLAR EL COLESTEROL

1 ENTIENDA EL COLESTEROL

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que proviene de dos fuentes: **la comida** and **el cuerpo**. Se encuentra nada más en alimentos de fuente animal. Viaja a través del cuerpo por lipoproteínas (LDL y HDL).



HDL = bueno

La lipoproteína de alta densidad es conocida como colesterol "bueno".¹



LDL = malo

La lipoproteína de baja densidad es conocida como colesterol "malo".²



El HDL ayuda a que el LDL no se adhiera a las arterias y reduce la acumulación de placa, este proceso puede disminuir el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca o ataque cerebral.

heart.org/Atherosclerosis

Triglicéridos

La forma de grasa más común en el cuerpo.³

Colesterol Total

HDL más LDL y 1/5 del nivel de triglicéridos = nivel de colesterol total.⁴

2 MONITOREE SUS NIVELES



Un médico puede medir el colesterol en la sangre.



Monitoree sus niveles de colesterol en casa con una tabla personal.

APRENDA MÁS EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/CHOLESTEROL

1. http://www.heart.org/HEARTORG/Encyclopedia/Heart-Encyclopedia_UCM_445084_Encyclopedia.jsp?levelSelected=4&title=HDL
2. http://www.heart.org/HEARTORG/Encyclopedia/Heart-Encyclopedia_UCM_445084_Encyclopedia.jsp?levelSelected=4&title=LDL
3. http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/HowtoCholesterol/What-Your-Cholesterol-Level-Mean_UCM_305592_Article.jsp#WZz0r0L3
4. Third report of the national cholesterol education program (NCEP) expert panel on detection, evaluation, and treatment of high blood cholesterol in adults (adult treatment panel III) final report. *Circulation*. 2002;106(25):3333.
5. Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ*. 2006;174(8):806.
6. Third report of the national cholesterol education program (NCEP) expert panel on detection, evaluation, and treatment of high blood cholesterol in adults (adult treatment panel III) final report. *Circulation*. 2002;106(25):3259-3260.

3 CONSEJOS PARA HACERLO CON ÉXITO



COMA MEJOR

Siga una dieta llena de frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, aves, pescado y nueces. Limite sus bebidas azucaradas, carnes grasosas o procesadas, y sal.



ACTÍVESE

La actividad física no sólo ayuda a controlar el colesterol sino también peso, la presión arterial y los niveles de estrés.⁵



CONOZCA LAS GRASAS

Las grasas que come pueden afectar sus niveles de colesterol. Reemplace las grasas saturadas y trans por grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas que son más sanas.⁶



TOME EL MEDICAMENTO COMO SE LE INDIQUE

La mejor manera de alcanzar las metas de tratamiento y disfrutar de los beneficios de una mejor salud es seguir el consejo del médico.⁷



DEJE DE FUMAR

Si usted fuma, el nivel de colesterol es otra razón para dejar de hacerlo. Además de que todos deberían evitar ser fumadores pasivos.



CÓMO REDUCIR EL AZÚCAR EN SANGRE

REDUCIR EL AZÚCAR EN SANGRE

1 ENTENDIENDO LOS NIVELES DE GLUCOSA EN LA SANGRE

El primer paso para reducir el azúcar en sangre es entender qué es lo que hace que los niveles aumenten. heart.org/diabetes

GLUCOSA Los carbohidratos y los azúcares en los alimentos ingeridos se convierten en glucosa (azúcar) en el estómago y el sistema digestivo. Entonces la glucosa puede entrar en el torrente sanguíneo.

INSULINA La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y ayuda a las células del cuerpo a tomar la glucosa de la sangre y reducir los niveles de azúcar en sangre.¹

En la diabetes tipo 2 la glucosa se acumula en la sangre en lugar de irse a las células porque:²

El cuerpo desarrolla “resistencia a la insulina” y no puede usar la insulina que produce eficientemente, o

El páncreas pierde su capacidad de producir insulina.

EL RESULTADO PUEDE SER UN NIVEL ALTO DE GLUCOSA EN SANGRE.



2 APRENDA Y MONITOREE SUS NIVELES

La recomendación de la AHA para tener un nivel sano de glucosa en sangre es:³

Rango de glucosa en sangre	Diagnóstico	Lo que significa
< 100 mg/dl	Normal	Rango sano
100 to 125 mg/dl	Prediabetes (glucosa alterada en ayuno)	Con mayor riesgo de desarrollar diabetes ⁴
126 mg/dl or more	Diabetes Mellitus (diabetes tipo 2)	Con mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas o ataque cerebral.

APRENDA MÁS DEL TEMA EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/DIABETES

1. http://www.heart.org/HEARTORG/Encyclopedia/Heart-Encyclopedia_UCM_445984_Encyclopedia.jsp
2. Grundy SM, Benjamin EJ, Burke GL, et al. Diabetes and cardiovascular disease. *Circulation*. 1999;100(10):1134-1146. doi: 10.1161/01.CIR.100.10.1134.
3. Fox CS, Golden SH, Anderson C, et al. Update on prevention of cardiovascular disease in adults with type 2 diabetes mellitus in light of recent evidence. *Circulation*. 2015;132(6):691-718. doi: 10.1161/CIRC.0000000000000230.
4. Mozaffarian D, Benjamin EJ, Go AS, et al. Heart disease and stroke Statistics—2016 update. *Circulation*. 2015; e111. doi: 10.1161/CIR.0000000000000250.
5. Centers for Disease Control and Prevention. National diabetes fact sheet: National estimates and general information on diabetes and prediabetes in the United States, 2011. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention.

3 CONSEJOS PARA HACERLO CON ÉXITO:

Establecer metas y hacer cambios lentos puede ayudar a prepararnos para el éxito.



COMA MEJOR

Siga una dieta llena de frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa, aves, pescado y nueces. Limite sus bebidas azucaradas, carnes grasosas o procesadas, y sal.⁴



ACTÍVESE

La actividad física puede ayudar a controlar y minimizar las consecuencias de la diabetes tipo 2.⁴



MANTENGA UN PESO SALUDABLE

Hable con el médico para el tipo y cantidad recomendado de actividad física necesaria para lograr y mantener un peso saludable.⁴



DEJE DE FUMAR

Tener diabetes significa que usted es más propenso a sufrir un ataque cardíaco o cerebral. Fumar también aumenta el riesgo de estos resultados.⁵ Para obtener consejos sobre dejar de fumar, visite: heart.org/quitsmoking



Bebe Inteligentemente

Como parte de una dieta sana, reemplazar las bebidas azucaradas por bebidas bajas en o sin calorías te puede ayudar a reducir las calorías, lo que te permite mantener un peso saludable.



Reemplaza las bebidas azucaradas...

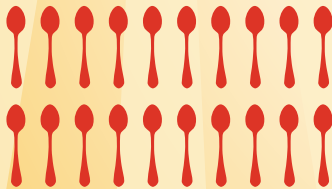
- refrescos llenos de calorías
- bebidas energéticas
- "aguas mejoradas" endulzadas
- té dulce
- bebidas de café endulzadas

¡con estas mejores opciones!

- agua – sola, mineral y de sabor
- refrescos de dieta
- café y té sin azúcar añadido



Los datos pueden sorprenderte.



La mayoría de los estadounidenses consume alrededor de

20 CUCHARADITAS de azúcares añadidos **AL DÍA.**

¡Esta cantidad **TRIPLICA** la recomendación del límite diario para mujeres y **DUPLICA** la recomendación para hombres!



Las bebidas endulzadas con azúcar como los refrescos y las energéticas son la

FUENTE #1 DE AZÚCARES AÑADIDOS EN NUESTRA DIETA.

Una lata (12 oz) de refresco regular tiene alrededor de

150 CALORÍAS Y 10 CUCHARADITAS de azúcar añadido.

PARA CONOCER MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SANA, COCINA Y RECETAS: HEART.ORG/SIMPLECOOKING



¡Las Posibilidades te Encantarán!

Intenta seguir estos consejos para cambiar a bebidas con menos azúcares añadidos. Te quitarán la sed y saben rico.



Comienza a reducir

Lleva a cabo acciones para reducir o reemplazar los azúcares añadidos en tu dieta (endulzantes con calorías):

REEMPLAZA algunas de tus bebidas por **AGUA**.

CAMBIA el refresco lleno de calorías por refresco de dieta.

REDUCE la cantidad de **AZÚCAR** en tu café y té.

AGRÉGALE agua sin gas o con gas a las bebidas para tener el mismo sabor pero menos azúcares por porción.



Elige agua

Haz que el agua sea la opción más fácil y llamativa:

Lleva contigo una **BOTELLA DE AGUA** que puedas rellenar.

AGRÉGALE un toque de jugo 100% natural o rebanadas de cítricos, moras o incluso pepino para **MEJORAR SU SABOR**.

Si se te antoja algo burbujeante toma agua de seltz, agua de sifón o agua con gas.

Échale **ENDULZANTE BAJO EN CALORÍAS**.



Prepara tus bebidas en casa

Las bebidas favoritas de la familia como chocolate caliente, limonada, smoothies, ponche de fruta, leche con chocolate y bebidas de café se pueden hacer en casa fácilmente con menos azúcares añadidos.

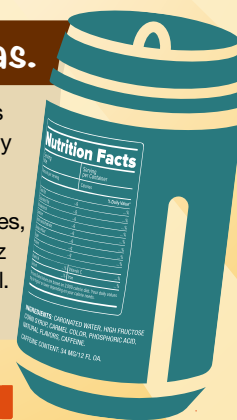
COMIENZA CON BEBIDAS SIN ENDULZAR y dales sabor con frutas, leche sin grasa, endulzantes bajos en calorías y hierbas y especias.

Entra a **RECIPES.SPLENDA.COM** y a **HEART.ORG/SIMPLECOOKING** para obtener muy buenas recetas de bebidas y más.

Lee las etiquetas y toma decisiones sabias.

Algunas bebidas que parecen ser sanas pueden tener muchas calorías y azúcares añadidos. Revisa las porciones por empaque y la lista de ingredientes.

Ten en mente que los azúcares añadidos vienen en muchos nombres, incluyendo: sacarosa, glucosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz alto en fructosa, jugo de fruta concentrado, néctar de agave y miel.



PARA CONOCER MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SANA, COCINA Y RECETAS: HEART.ORG/SIMPLECOOKING

Fijando metas SMART

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
