



YW4

TU BIENESTAR

## La función de los alimentos y la salud: colesterol y azúcar en la sangre

Tiempo: 70 minutos

Súmate para aprender cómo los alimentos nutritivos pueden mejorar la salud, específicamente, el colesterol y el azúcar en la sangre. Recibe orientación sobre cómo establecer objetivos personales y aprende pasos realizables y simples para incorporarlos en tu rutina.

### OBJETIVOS:

- Entender cómo los alimentos afectan los niveles de azúcar en la sangre y colesterol del cuerpo.
- Identificar, al menos, dos estrategias para controlar el colesterol y el azúcar en la sangre.
- Reunirse con un profesional de la salud para controlar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre.

### PREPARACIÓN

- Revisa la lista de recursos e imprímela. Compra todos los suministros necesarios.
- Prepara las estaciones en las que se medirá el colesterol y el azúcar en la sangre de los participantes.
- Comunícate con antelación con los profesionales de la salud para pedirles que asistan a la actividad. Ellos medirán el colesterol y el azúcar en la sangre de los participantes y les indicarán los resultados.
- Proporciona una computadora, acceso a Internet y un proyector, si están disponibles.

### INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Da la bienvenida a los participantes y preséntate.
- Encárgate de los elementos relacionados con necesidades personales (baño más cercano, bebedero de agua, etc.).
- Describe brevemente la experiencia educativa.
- Elige una forma de romper el hielo para medir el conocimiento del tema entre las opciones que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida.

### DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Reproduce los videos o haz una demostración del contenido (consulta el guion de la demostración).

### ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes se reunirán individualmente con profesionales de la salud para realizar lo siguiente:
  - Hablar sobre sus niveles de colesterol y azúcar en la sangre.
  - Elaborar un plan de acción.

### RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparte el material y repásalo con los participantes.

### ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS/CIERRE

(20 minutos)

- Elige una actividad de establecimiento de objetivos entre las opciones que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida que se proporciona como parte de los materiales instructivos.
- Agradece a los participantes e invítalos a participar en la próxima actividad. (Si lo sabes, indica la fecha, la hora y el lugar).



# Lista de recursos de La función de los alimentos y la salud: colesterol y azúcar en la sangre

---

## MATERIALES/VIDEOS

Encuentra estos recursos en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](http://heart.org/healthyforgood)

- Video: [The Role of Food and Your Health: Cholesterol demo](#)  
(demonstración de La función de los alimentos y la salud: colesterol)
- Video: [The Role of Food and Your Health: Blood Sugar demo](#)  
(demonstración de La función de los alimentos y la salud: azúcar en la sangre)
- Video: [Facts on Fats](#) (Los hechos sobre las grasas)
- Receta: [Pollo al curri cremoso](#)

Encuentra estos recursos en esta lección

- Material: [Life's Essential 8: Cómo controlar el colesterol](#)
- Material: [Life's Essential 8: Cómo controlar el azúcar en la sangre](#)
- Material: [Bebidas con menos azúcar](#) (opcional)
- Material: [Establecimiento de objetivos SMART](#)

## PREPARACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas
- Bolígrafos
- Carpetas
- Computadora, acceso a Internet y un proyector, si están disponibles.

## SUMINISTROS PARA LA ACTIVIDAD\*

- Pruebas de pinchazo en el dedo
- Fichas en blanco (para que el profesional de la salud anote las cifras de colesterol y azúcar en la sangre de los participantes)

\*Compra la cantidad adecuada de suministros para los participantes. Coordina la obtención de suministros para la medición del colesterol y el azúcar en la sangre con el profesional de la salud.

# Guion de demostración de La función de los alimentos y la salud: colesterol y azúcar en la sangre

Utilízalo si no se dispone de las opciones de video.



## DI LO SIGUIENTE:

Quizás les sorprenda saber que el colesterol en sí no es malo. De hecho, el colesterol es solo una de las muchas sustancias que crea y utiliza nuestro cuerpo para mantenernos sanos.



Entonces, ¿qué es el colesterol y de dónde proviene? El colesterol es una sustancia blanda parecida a la grasa que se encuentra en el torrente sanguíneo y en todas las células del cuerpo. El cuerpo produce todo el colesterol que necesita. Existen dos tipos de colesterol: HDL, o colesterol bueno, y LDL, o colesterol malo. El colesterol HDL transporta el colesterol malo fuera de las arterias y ayuda a proteger al organismo de un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral. Si el nivel de colesterol LDL es demasiado elevado, puede acumularse en las paredes internas de las arterias. Estas pueden estrecharse o taparse, lo que reduce el flujo sanguíneo hacia el corazón y el cerebro.



Para mantener el colesterol bajo control en todas las etapas de la vida, elijan un estilo de vida saludable. Una dieta saludable y la actividad física regular son importantes. En cuanto al colesterol, recuerden lo siguiente:

- Comprobar y conocer sus cifras
- Cambiar su dieta y estilo de vida

Controlen sus niveles con la ayuda de un profesional la salud, si es necesario.



## Estos son algunos consejos clave para mantener los niveles de colesterol bajo control.



Sigan una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, legumbres y pescado. Reduzcan el consumo de grasas saturadas, carnes procesadas, carbohidratos refinados y bebidas azucaradas.



Conocer todos los tipos de grasa los ayudará a elegir cuál incluir o eliminar de su dieta.

- Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son las "grasas buenas". Pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol malo y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y sufrir un ataque o derrame cerebral. Aportan grasas esenciales que el cuerpo necesita, pero que no puede producir por sí mismo.
- Las grasas saturadas pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral. Reemplacen las grasas saturadas de su dieta con grasas buenas cuando sea posible.

- Los aceites hidrogenados y las grasas trans afectan de manera negativa los niveles de colesterol y aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, sufrir un ataque o derrame cerebral y contraer diabetes de tipo 2.



## La AHA recomienda tener un patrón alimenticio saludable que cumpla con las siguientes características:

- Que incluya grasas insaturadas buenas
- Que limite las grasas saturadas
- Que evite las grasas trans



Realicen, al menos, 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada, 75 minutos de actividad aeróbica intensa, o un poco de ambas. Lo mejor es repartir la actividad física durante toda la semana.



Incorporen actividades de fortalecimiento muscular de intensidad de moderada a alta (como el uso de equipo de resistencia o pesas), al menos, 2 días a la semana.



¿Sabían que pueden reducir el riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardíacas si controlan el nivel de azúcar en la sangre? Las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales son las principales causas de muerte entre las personas con diabetes de tipo 2.



El azúcar en la sangre es un combustible importante para el cuerpo. La diabetes es una afección que aumenta el nivel de azúcar en la sangre. La hormona de insulina ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre. Si el nivel aumenta o disminuye demasiado, el cuerpo podría presentar problemas para producir la insulina necesaria para mantenerse sano. Cuando el cuerpo no produce suficiente insulina ni la utiliza de forma eficiente, los niveles de azúcar en la sangre pueden aumentar demasiado. Las células del cuerpo no podrán utilizar el azúcar en la sangre y podrían recibir menos energía de la que necesitan. A largo plazo, los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón.



Pueden reducir sus niveles de azúcar en la sangre si eligen mejores alimentos y bebidas. Por ejemplo, reemplacen las bebidas azucaradas, como los refrescos llenos de calorías, con agua con gas, sin gas o con una infusión. Las bebidas azucaradas, como los refrescos, las bebidas energizantes y téns endulzados, son la fuente principal de azúcares añadidos en nuestra dieta. ¡Una lata de refresco regular (12 onzas) tiene alrededor de 10 cucharaditas de azúcares añadidos! Intenten elegir bebidas y alimentos saludables, controlen el tamaño de las porciones y lean las etiquetas nutricionales. Fíjense en la cantidad de azúcares añadidos que tienen los alimentos.

## Guion de la actividad de La función de los alimentos y la salud: colesterol y azúcar en la sangre

---



### DI LO SIGUIENTE:

Hoy se reunirán con un profesional de la salud para conocer sus niveles de azúcar en la sangre y colesterol. Para proteger su privacidad, el profesional de la salud anotará sus niveles. También conocerán las recomendaciones de la AHA para los niveles de azúcar en la sangre y colesterol. Sin embargo, les recomendamos visitar a su profesional de la salud para que obtener mayor orientación.

## CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL



### COMPRENDE EL COLESTEROL

El colesterol es una sustancia parecida a la grasa que proviene de dos fuentes: **LOS ALIMENTOS** y el **CUERPO**.

Solo se encuentra en alimentos de origen animal. Se propaga por el organismo a través de las lipoproteínas (LDL y HDL).

El colesterol alto puede afectar la salud del corazón y del cerebro. Puede provocar enfermedades cardíacas y aumentar el riesgo de algunos tipos de demencia, como la enfermedad de Alzheimer.



### HDL = BUENO

Las lipoproteínas de alta densidad se conocen como colesterol "bueno".



### LDL = MALO

Las lipoproteínas de baja densidad se conocen como colesterol "malo".

Las HDL impiden que las LDL se adhieran a las paredes de las arterias. Esto reduce la acumulación de placa y disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y ataques o derrames cerebrales.

[heart.org/cholesterol](http://heart.org/cholesterol)



### CONTROLA TUS NIVELES



Un profesional de la salud puede revisar tus niveles de colesterol con un sencillo análisis de sangre y explicarte lo que significa para tu salud.



Lleva un registro de tus niveles de colesterol. Si tienes el colesterol alto, toma medidas para reducirlo.

Obtén más información en [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8)

© 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud. 2/25 WF794286



### CONSEJOS PARA EL ÉXITO



#### COME DE FORMA INTELIGENTE

Consuma una gran cantidad de verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y proteínas magras, como pescados y mariscos. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas y procesadas, bocadillos salados y alimentos muy procesados.



#### MUÉVETE MÁS

El ejercicio puede ayudar a reducir los niveles de colesterol. También puede mejorar el estado de ánimo y despejar la mente.



#### CONOCE LAS GRASAS

Las grasas que consumes pueden afectar tus niveles de colesterol. Sustituye las grasas saturadas, como la mantequilla y los productos lácteos enteros, por grasas saludables. Entre las grasas saludables se encuentran el aceite de oliva, los pescados grasos, los frutos secos y los huevos.



#### NO CONSUMAS NICOTINA

Fumar reduce el colesterol bueno (HDL). También aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y afecta la salud del cerebro.



#### TOMA LOS MEDICAMENTOS SEGÚN LAS INDICACIONES

Tomar tus medicamentos es importante. Los medicamentos como las estatinas, u otros, pueden ayudarte a controlar tus niveles de colesterol.

## CÓMO CONTROLAR EL AZÚCAR EN LA SANGRE



### COMPRENDE LA GLUCEMIA (azúcar en la sangre)

Las pruebas de detección médicas suelen incluir la medición del nivel de glucosa en la sangre. Un nivel saludable de glucemia es un signo de que el cerebro, los riñones y el corazón están sanos. Si el nivel de glucemia es demasiado bajo, es posible que sientas cansancio o mareos, pero te sentirás mejor después de comer. Un nivel alto de glucemia puede estar relacionado con deshidratación o infección. Sin embargo, si el nivel de glucemia es demasiado alto de forma constante, puede significar que tienes prediabetes o diabetes.

#### GLUCOSA

Cuando consumimos alimentos, nuestro cuerpo produce glucosa, un tipo de azúcar. Esta viaja por la sangre hasta los lugares del cuerpo donde se necesita energía. Otras partes del cuerpo necesitan insulina para transportar la glucosa a las células y utilizarla como energía. Las personas sanas pueden mantener un nivel saludable de glucemia si comen de forma inteligente, realizan actividad física, controlan el estrés y duermen bien.

*En la diabetes de tipo 2, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de ir a las células debido a los siguientes motivos:*

- ➡ El cuerpo desarrolla "resistencia a la insulina" y no puede utilizarla eficazmente.
- ➡ El páncreas pierde lentamente su capacidad de producir insulina.

*El resultado puede ser un nivel elevado de azúcar en la sangre.*



### CONTROLA TUS NIVELES

Los profesionales de la salud pueden medir el nivel de azúcar en la sangre. Si padeces diabetes de tipo 2, es posible que tengas que controlar tu nivel de azúcar en la sangre más a menudo.

Si tienes diabetes, visita [American Heart Association | Diabetes](#).

Glucemia en ayunas	Diagnóstico	Qué significa
Inferior a 100 mg/dl	Normal	Rango saludable
De 100 mg/dl a 125 mg/dl	Prediabetes (glucosa en ayunas alterada)	Mayor riesgo de desarrollar diabetes
126 mg/dl o superior	Diabetes mellitus (diabetes de tipo 2)	Mayor riesgo de padecer enfermedades cardíacas o sufrir un ataque o derrame cerebral

Obtén más información en [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8)

© 2025 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Citas disponibles previa solicitud 3/25 WF794286



### CONSEJOS PARA EL ÉXITO



#### COME DE FORMA INTELIGENTE

Consume una gran cantidad de verduras, frutas, cereales integrales, legumbres, frutos secos y proteínas magras, como pescados y mariscos. Bebe mucha agua. El agua puede ayudar a mantener niveles saludables de azúcar en la sangre. Restringe el consumo de bebidas y alimentos azucarados, carnes rojas y procesadas, bocadillos salados y alimentos muy procesados.



#### MUÉVETE MÁS

El ejercicio puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes de tipo 2. También puede ayudarte a controlar la diabetes si ya la padeces. El ejercicio también mejora la energía, el estado de ánimo y despeja la mente.



#### CONTROLA EL PESO

Mantén un peso saludable para ayudar a prevenir, retrasar o controlar la diabetes. Habla con un profesional de la salud a fin de saber qué peso es saludable para ti.



#### NO CONSUMAS NICOTINA

Evita fumar, vapear, usar bolsas de nicotina o consumir tabaco. Esto dificulta el control de la prediabetes y la diabetes. Incluso la exposición pasiva al humo puede causar daños.



American Heart Association®  
Healthy for Good™

# + SIP / SMARTER

Para reducir los azúcares añadidos y las calorías vacías, reemplaza estas bebidas azucaradas:

## REEMPLAZA LAS BEBIDAS AZUCARADAS

- Refrescos llenos de calorías
- Bebidas energizantes
- Bebidas de té y café endulzadas
- "Agua enriquecida" endulzada
- Mezclas de bebidas en polvo
- Bebidas para deportistas
- Batidos, jugos, bebidas de yogur y agua fresca con azúcar añadido

## POR OPCIONES MEJORES

- Agua sin gas o con gas, natural o saborizada naturalmente con frutas y hierbas
- Café y té sin azúcar añadido
- Jugo de fruta 100% natural
- Refresco u otra bebida sin calorías o baja en calorías

## ¿SABÍAS QUE...?



En promedio, la mayoría de los estadounidenses consumen casi

### 17 CUCHARADITAS

de azúcares añadidos al día.

¡Esto es casi el **TRIPLE** del límite diario recomendado para las mujeres y casi el **DOBLE** para los hombres!



Las bebidas azucaradas como las bebidas para deportistas y energizantes son la

**PRINCIPAL FUENTE DE AZÚCARES AÑADIDOS EN NUESTRA DIETA.**



Una lata (12 fl oz)

de refresco regular contiene

unas **150 CALORÍAS**

y **10 CUCHARADITAS**

de azúcar añadido.

## REDUCIR LOS AZÚCARES AÑADIDOS



### REDUCE LOS AZÚCARES AÑADIDOS.

Reemplaza gradualmente las bebidas azucaradas por otras opciones sin azúcar ni endulzantes.

Reduce progresivamente la cantidad de endulzante de tu café o té.

Reduce paulatinamente la mezcla de bebidas en polvo que agregas al agua para que tu gusto se adapte a menos dulzor.

Agrega agua natural o con gas a las bebidas azucaradas para consumir menos azúcar añadido por porción.



### ELIGE EL AGUA COMO TU BEBIDA PREFERIDA.

Lleva una botella de agua recargable.

Añade un chorrito de jugo de fruta 100% natural o rodajas de cítricos, frutos rojos o pepinos para potenciar el sabor.

Prueba el agua mineral, la soda o el agua con gas.



### PREPARA TUS PROPIAS BEBIDAS.

Comienza con una bebida sin endulzar, como el té verde. Agrégale sabor con fruta, jugo de fruta 100% natural, agua mineral natural o saborizada, y hierbas como menta fresca o albahaca.

Obtén recetas saludables y deliciosas de bebidas y mucho más en [heart.org/recipes](#).

## LEE LA ETIQUETA NUTRICIONAL Y LA LISTA DE INGREDIENTES PARA TOMAR DECISIONES INTELIGENTES.

Nutrition Facts	
1 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	<b>230</b>

Es posible que algunas bebidas que parecen saludables puedan tener un contenido elevado de calorías y azúcares añadidos. Cuando mires la etiqueta nutricional, fíjate en la cantidad de azúcares añadidos por porción y en el tamaño de la porción.

## Establecimiento de objetivos SMART

### SPECIFIC (ESPECÍFICOS)

- ¿Qué deseas lograr?

### MEASURABLE (MEDIBLE)

- ¿Cómo realizarás el seguimiento del progreso hacia tu objetivo?

### ACHIEVABLE (ALCANZABLE)

- ¿Es posible alcanzar tu objetivo esforzándote al máximo?

### REALISTIC (REALISTA)

- ¿Dispones de los recursos y la capacidad necesarios para alcanzar tu objetivo? Si no los tienes, ¿cómo los puedes obtener?

### TIME-BOUND (TIEMPO DETERMINADO)

- ¿Cuándo alcanzarás tu objetivo?

### EJEMPLO DE UN OBJETIVO SMART:

En los próximos 3 meses, aumentaré en 2 tazas la porción de fruta que como a diario.

Objetivo SMART personal:

---

---

---

---

---

---