



SB4

SU BIENESTAR

El papel de los alimentos 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 fijarse metas personales y para determinar pasos simples y factibles que pueden volverse parte de su rutina diaria.

OBJETIVOS:

Entender cómo la comida afecta sus niveles de colesterol y azúcar en sangre.

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

Reunirse con un profesional de la salud para obtener sus niveles personales de colesterol y glucosa en sangre.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Configure estaciones para medirle el colesterol y azúcar en sangre a los participantes.
- Contacte a profesionales de la salud con tiempo para pedirles que asistan al evento para que les tomen los niveles de colesterol y glucosa en sangre a los participantes y hablen con ellos de los resultados.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Ponga el video o contenido de demostración (vea guión para la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- 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.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Pasar los materiales y revisarlos con los participantes.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- 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.
- Agradézcales a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de la Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de recursos para El papel de los alimentos 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/healthyforgood

- Video - El papel de los alimentos y su salud: Colesterol
- Video - El papel de los alimentos y su salud: Azúcar en sangre
- Video - Datos sobre las grasas
- Receta - Pollo con salsa cremosa de curry (solo en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Material impreso - Los 7 Simples Pasos: Cómo controlar el colesterol
- Material impreso - Los 7 Simples Pasos: Cómo controlar la glucemia
- Material impreso - Sorbos más sanos (opcional)
- Material impreso - Fijando metas SMART

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

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

MATERIALES PARA LA ACTIVIDAD*

- Pruebas para el dedo
- Tarjetas en blanco para tomar notas (para que los profesionales de la salud escriban los niveles de colesterol y glucosa en sangre de los participantes)
- Plumaz

*Compre el número adecuado de materiales para los participantes.

Guión para la demostración de El papel de los alimentos 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.



Hay dos tipos de colesterol: HDL, o colesterol bueno, y LDL, o colesterol malo. El colesterol HDL es bueno porque quita el colesterol dañino de las arterias y ayuda a protegerlos de ataques cardíacos y cerebrales. El colesterol LDL es malo porque si tienen demasiado, puede acumularse en las paredes internas de las arterias, las cuales pueden taparse y volverse angostas y se reduce el flujo sanguíneo hacia el corazón y el cerebro.



Para mantener en orden su colesterol, tomen buenas decisiones sobre su estilo de vida en todas las etapas de su vida. Es muy importante seguir una dieta sana y hacer actividad física regular. En cuanto al colesterol, recuerden **revisar** y conocer sus niveles, **cambiar** su dieta y estilo de vida, y, si es necesario, **controlar** sus niveles con la ayuda de su proveedor de salud.



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



Comer una dieta rica en frutas, verduras, granos integrales, nueces, legumbres y pescado. Reducir las grasas saturadas, carnes procesadas, carbohidratos refinados y bebidas endulzadas con azúcar.



Entender los tipos de grasa también le 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.



DIGA:

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



Hagan por lo menos 150 minutos de actividad aeróbica de moderada a intensa a la semana, o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa a la semana, o una combinación de ambas, de preferencia dividida a lo largo de la semana.



Agreguen dos días a la semana de actividad moderada o intensa para fortalecer el músculo (como de resistencia o pesas).



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

Guión para la demostración de El papel de los alimentos y su salud: Colesterol y azúcar en sangre (continuación)



DIGA:

El azúcar en sangre (glucosa), es un combustible importante para el cuerpo. La diabetes es una condición que hace que aumente el nivel de glucosa. La insulina es una hormona que ayuda a 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 aumentar. Cuando esto sucede, las células del cuerpo no pueden usar el azúcar en la sangre y pueden quedarse sin 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 tomar mejores decisiones sobre lo que comen y beben. Por ejemplo, reemplacen las bebidas azucaradas como refrescos llenos de calorías por agua natural, mineral o infusión. Las bebidas endulzadas con azúcar (como refrescos, bebidas energéticas y jugos endulzados) son la principal fuente de azúcar añadido en la dieta. ¡Nada más una lata (12 onzas) de refresco regular tiene alrededor de 10 cucharaditas de azúcar añadido! Intenten tomar buenas decisiones para consumir alimentos y bebidas saludables, controlar el tamaño de las porciones y leer a detalle las etiquetas con información nutricional (busquen la cantidad de azúcar añadido).

Guión para la actividad de El papel de los alimentos 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 de la salud para que pueda guiarlos.

CÓMO CONTROLAR EL COLESTEROL

1 COMPRENDE LOS NIVELES DE COLESTEROL

El colesterol es una sustancia similar a la grasa que procede de dos fuentes: **ALIMENTOS** y **EL PROPIO ORGANISMO**. Se encuentra únicamente en alimentos de origen animal. Las lipoproteínas (LDL y HDL) lo transportan por el organismo.



HDL = BUENO

Lipoproteína de alta densidad que se conoce como colesterol "bueno."



LDL = MALO

Lipoproteína de baja densidad que se conoce como colesterol "malo."

El HDL evita que el LDL se adhiera a las paredes arteriales y reduce la formación de placas de ateroma. Este proceso puede reducir el riesgo de cardiopatía y accidente cerebrovascular. heart.org/Atherosclerosis

TRIGLICÉRIDOS:
Las grasas más comunes del organismo.

COLESTEROL TOTAL:
HDL + LDL + 1/5 de la concentración de triglicéridos = **colesterol total**.

2 SIGUE LOS VALORES



Los profesionales de la salud pueden medir el colesterol y ayudarte a comprender el significado de los diferentes valores.



Realiza un seguimiento periódico de los valores de colesterol y toma medidas para reducir el colesterol alto.

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

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. IPAD0619

3 CONSEJOS



COME DE FORMA INTELIGENTE

Come verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas de origen vegetal, proteínas magras de origen animal y pescado. Restringe las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes grasas o procesadas, los productos lácteos enteros, los huevos y los aceites tropicales. heart.org/EatSmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física ayuda a reducir el colesterol. heart.org/MoveMore



CONOCE LAS GRASAS

Las grasas que ingieres pueden afectar tus niveles de colesterol. Sustituye las grasas saturadas por grasas no saturadas. heart.org/Fats



NO FUMES

El tabaco reduce los niveles de colesterol HDL bueno y aumenta el riesgo de cardiopatía. heart.org/Tobacco



TOMA LOS MEDICAMENTOS PRESCRITOS

Puede que el médico te recete estatinas u otros medicamentos para regular el colesterol.



CÓMO CONTROLAR LA GLUCEMIA

1 COMPRENDE LA GLUCEMIA

El primer paso para controlar la glucemia es comprender qué hace que aumenten los niveles de azúcar en sangre. heart.org/Diabetes

GLUCOSA

Los carbohidratos y los azúcares de los alimentos y las bebidas se convierten en glucosa (azúcar) en el estómago y en el aparato digestivo. Así, la glucosa llega al torrente sanguíneo.

INSULINA

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y que permite que las células del organismo absorban la glucosa de la sangre y que desciendan los niveles de azúcar en sangre.

En las personas que padecen diabetes tipo 2, la glucosa se acumula en la sangre en lugar de pasar a las células debido a lo siguiente:

El cuerpo desarrolla "resistencia a la insulina" y no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce.

El páncreas pierde paulatinamente la capacidad de producir insulina.

Esto puede derivar en una glucemia alta.



2 SIGUE LOS VALORES

Los profesionales de la salud pueden medir los valores de glucemia y realizar recomendaciones. Si te diagnostican diabetes de tipo 2, tendrás que realizar un seguimiento regular del nivel de azúcar en sangre. Know Diabetes by Heart puede ayudarte a controlar la diabetes de tipo 2. KnowDiabetesbyHeart.org

Glucemia en ayunas	Diagnóstico	Significado
Inferior a 100 mg/dl	Normal	Intervalo saludable
De 100 a 125 mg/dl	Prediabetes (alteración de la glucosa en ayunas)	Riesgo elevado de diabetes
126 mg/dl o más	Diabetes Mellitus (diabetes de tipo 2)	Riesgo elevado de cardiopatía o accidente cerebrovascular

MÁS INFORMACIÓN EN HEART.ORG/MYLIFECHECK Y HEART.ORG/DIABETES

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Se permite la citación previa solicitud. IPAD0619

3 CONSEJOS



COME DE FORMA INTELIGENTE

Consuma verduras, frutas, cereales integrales, alubias, legumbres, frutos secos, proteínas magras y pescado. Restringe las bebidas azucaradas, los azúcares añadidos, los alimentos grasos, las carnes procesadas y el sodio. heart.org/EatSmart



MUÉVETE MÁS

La actividad física te puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes y a regular la enfermedad en caso de que ya la padezcas. heart.org/MoveMore



CONTROLA TU PESO

Mantén un peso adecuado para ayudar a prevenir, retrasar o regular la diabetes. heart.org/Weight



NO FUMES

Fumar, vapear o consumir tabaco de otro modo pueden aumentar el riesgo de cardiopatía, accidente cerebrovascular, diferentes tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas. También pueden afectar a la regulación de la prediabetes y la diabetes. heart.org/Tobacco



SORBOS MÁS SANOS

Sustituye las bebidas endulzadas para reducir los azúcares añadidos y las calorías vacías.

REEMPLAZA LAS BEBIDAS AZUCARADAS CON ESTAS MEJORES OPCIONES

- refrescos llenos de calorías
- bebidas energéticas
- “aguas mejoradas” endulzadas
- té dulce
- bebidas de café endulzadas
- ¡Lo mejor que puedes beber es agua! Tómala simple, gasificada o saborizada naturalmente con frutas o hierbas.
- Bebe café y té sin azúcares añadidos para obtener un impulso de energía más saludable.
- Para los adultos, las bebidas dietéticas pueden ayudar a sustituir los refrescos con alto contenido de calorías y otras bebidas azucaradas.

LOS DATOS PUEDEN SORPRENDERTE.



La mayoría de la gente en los Estados Unidos 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 FL OZ) de refresco regular tiene alrededor de **150 CALORÍAS Y 10 CUCHARADITAS** de azúcares añadido.

PRUEBA ESTOS CONSEJOS PARA SACIAR TU SED CON MENOS AZÚCARES AÑADIDOS.



COMIENZA A REDUCIR.

Toma medidas para reducir o sustituir las bebidas azucaradas en tu alimentación:

SUSTITUYE la mayoría de tus bebidas con agua.

REDUCE gradualmente la cantidad de azúcar en el café y té hasta que tu gusto se adapte a menos dulzura.

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.

PRUEBE agua con gas si le apetece algo burbujeante.



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 darles sabor con frutas, leche sin grasa, y hierbas y especias.

Obtén recetas de bebidas y más en HEART.ORG/RECIPES.



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/EATSMART

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:
