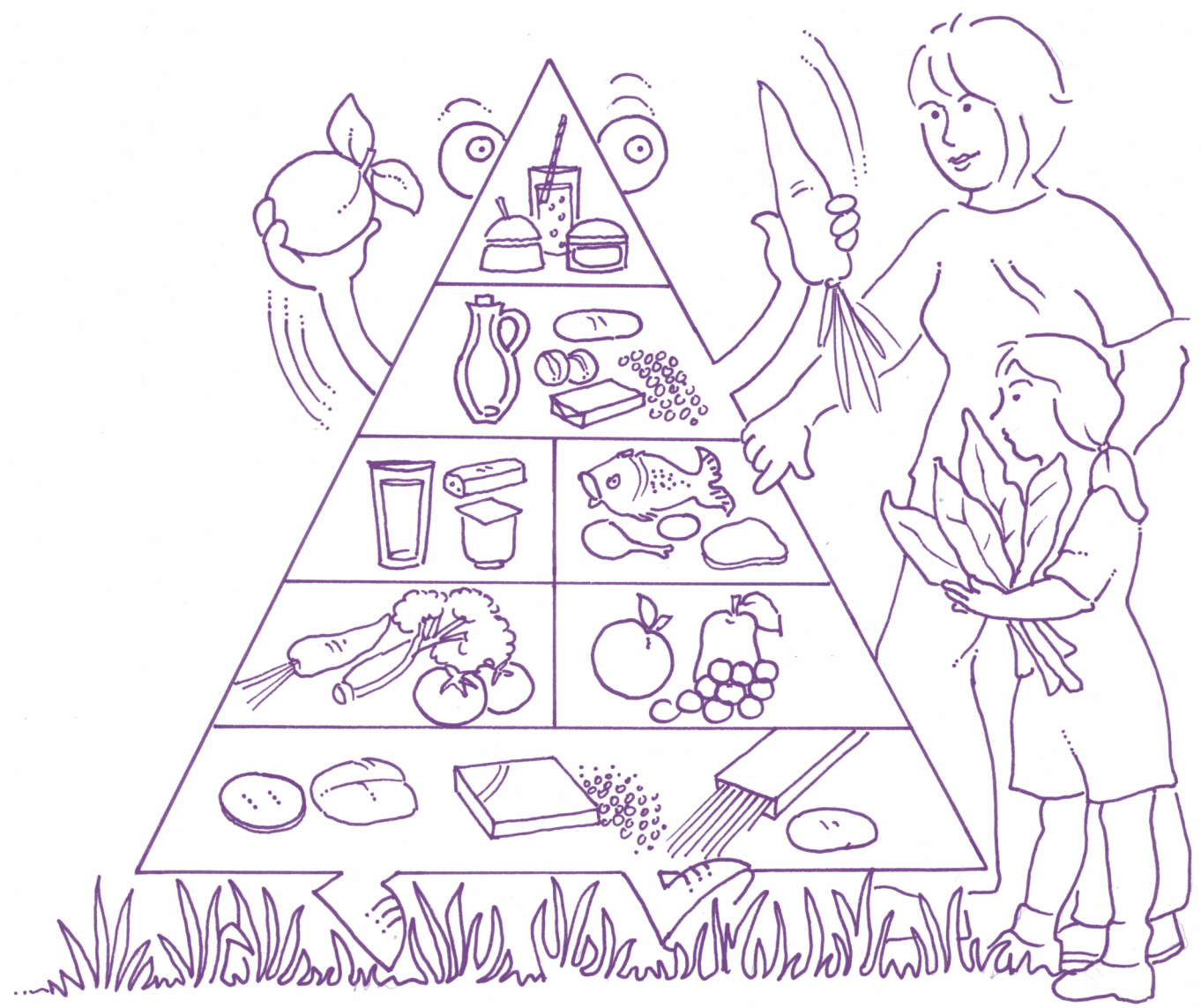
PROGRAMA PREVENCION DE LA DIABETES



ALIMENTACION SANA (2)

GUÍA MONITOR

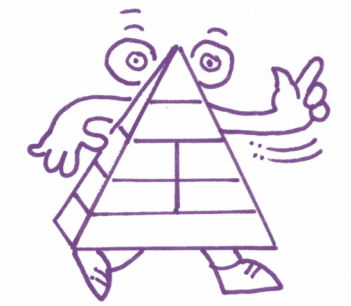
OPS / OMS

Basado en: DPP Lifestyle Change Program, Diabetes Prevention Program: http://www.bsc.gwu.edu/dpp/lifestyle/dpp_part.html.
Modificado por el Programa de Salud del Adulto • Ministerio de Salud de Chile.

GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

Objetivos

1. Introducir el concepto de porciones.
2. Comparar el patrón de alimentación del participante con la pirámide alimentaria.
3. Entregar presupuesto individual de calorías.
4. Desarrollar un PLAN de actividad física para la próxima semana (150 minutos a la semana)



Lecturas recomendadas previo a la Sesión

- MINSAL-INTA 1997. Guías de Alimentación para la Población Chilena, Castillo C, Uauy R, Atalah E.
- MINSAL-INTA 2001. Guías de Alimentación para la Mujer, Burrows R, Castillo C, Atalah E, Uauy R,

Materiales

- Afiche Pirámide Alimentaria Chilena
- INTA 1999. Porciones de Intercambio y Composición Química de los Alimentos de la Pirámide Alimentaria Chilena. Jury G, Urteaga C, Taibo M. (documento de consulta)

Inicio de la sesión

1. ***Pesar al participante antes del inicio de la sesión.*** Registrar en la Hoja de Registro Semanal de Peso y graficar (algunos participantes pueden requerir ayuda). Aproveche este momento para entregarle su presupuesto individual de calorías. Si el participante bajó de peso, felicítelo, pero sin exagerar. refuerce el hecho de que ya debe estar haciendo algunos cambios importantes en sus hábitos alimentarios. Si no bajó, menciónelo, pero haga énfasis en que poco a poco a través de los cambios en sus hábitos de alimentación, la pesa va a mostrar números distintos.

2 ***Revisar las tareas de la sesión anterior, «Alimentación Sana»:*** registro de alimentación y actividad física en los cuadernos: cálculo de los gramos de grasa consumidos cada día, cálculo de calorías, minutos de actividad física por semana. ¿Qué pudo hacer para adaptarse a la Pirámide? ¿Hizo cambios durante la semana para adaptarse mejor a la Pirámide? En caso afirmativo, ¿Qué cambios hizo?

3 ***Plantear las siguientes preguntas***
¿Qué aprendieron al escribir lo que comían?¿Con qué dificultades se encontraron?

¿Cómo les ha ido utilizando la Tabla de Alimentos? ¿Qué tan cerca estuvieron de su meta de grasa? ¿Pudieron calcular las calorías de los alimentos que consumen a diario?

4 ***Pirámide Alimentaria y porciones por nivel***
En la sesión anterior sobre «Alimentación sana», aprendieron a clasificar los alimentos que consumen según los niveles de la Pirámide. Hoy aprenderemos dos nuevos conceptos:

- cantidad de alimento que corresponde a una porción para cada uno de los niveles de la Pirámide y
- el número de porciones que podemos consumir para mantenernos sanos y continuar bajando de peso.

El monitor analizará cada nivel de la Pirámide tomando ejemplos de los registros de los participantes.

Primero clasificar el alimento en el nivel de la Pirámide que corresponde, solicitarles hagan una estimación de la cantidad de ese alimento que sería equivalente a una porción, calcular cuántas porciones diarias de ese grupo se están consumiendo y verificar si están dentro de las recomendaciones.

Nivel 1: Cereales, papas y leguminosas frescas

Revise su registro diario de alimentación. Empecemos por el desayuno, qué alimentos comió de ese grupo y qué cantidad. Trabaje sobre los ejemplos que dan los participantes. Por ejemplo, si alguien dice que comió 1 marraqueta o 1 hallulla, pregúnteles qué cantidad piensan equivale a una porción de cada uno. Después, pídales que busquen el alimento en su Tabla para verificar si su intuición fue correcta.

Revisar con los participantes el tamaño de las porciones de alimentos de consumo frecuente de cada nivel. Siempre basarse en los registros o ejemplos de alimentos que dan los participantes.

Ejemplo:
Nivel 1: Equivalentes a 1 porción:

Pan marraqueta o hallulla:	1/2 unidad
Pan de molde «Ideal»:	3 rebanadas
Pan de huevo (dulce):	1/4 unidad
Pan amasado:	1/4 unidad
Galletas de agua o soda:	8 unidades
Galletas dulces: Kuky, Tritón, otras:	4-6 unidades
Cereales azucarados:	1 taza

Continúe con otros ejemplos para el almuerzo:

Papa cocida:	1 unidad regular
Arroz, fideos cocidos:	3/4 taza, etc.

Continúe con las onces y la comida.
No olvidar los alimentos que se comen entre las comidas.

Identificar en cada nivel porciones equivalentes en cantidad, pero con un alto contenido en grasas y porciones con bajo contenido. Por ejemplo: comparar una porción de galletas de vino y otra de «Grill American Crackers», 1 porción de ambas equivale a 7 unidades; sin embargo, las galletas de vino tienen 6 gramos de grasa y las «Grill» 11, casi el doble.

Este es un buen momento para decirle a los participantes que de ahora en adelante deberán llevar un registro de las calorías que consumen, además del registro de los gramos de grasa. Utilizar el mismo ejemplo de las galletas para darse cuenta cómo el mayor contenido de grasa de las galletas se refleja en un mayor contenido de calorías.

Continuar con este mismo ejercicio con el Nivel II, Verduras y Frutas, Nivel III Lácteos y Carnes y Niveles IV y V, Aceites y Grasas.

Destacar que los alimentos del Nivel II, verduras y frutas, prácticamente no tienen grasas y por lo tanto son bajos en calorías y son la base de una alimentación saludable.

Para el grupo de alimentos lácteos (leche, yogurt, queso), preferir aquellas alternativas de bajo contenido en grasas. Solicitar a los participantes sugerir alimentos con estas características (1 taza de leche descremada, 1 unidad yogurt batido diet, 1 rodela de 3 cm, quesillo, leche soya 3/4 taza).

Analizar el número de porciones consumidas en cada comida de alimentos del grupo de las Carnes (vacuno, ave, pescado, legumbres, huevos), en base al registro de los participantes. Identificar con el grupo alternativas de bajo y alto contenido de grasa: pollo, pavo, pescado, choritos, almejas, filete y pulpa de cerdo, posta, pollo ganso, riñón, contre de pollo, jamón de pavo, alternativas de bajo contenido de grasa. La longaniza, jamón, mortadela, salame, prieta, vienesa, queso de cabeza, como carnes con un alto contenido en grasas. Promover el consumo de legumbres secas (1 porción = 3/4 taza de porotos, lentejas, garbanzos, arvejas cocidas) en reemplazo de la carne.

¿Qué puede hacer para adaptarse a las recomendaciones de la Pirámide?

Para que los participantes se den cuenta si su alimentación se adapta a las recomendaciones de la Pirámide, pídales que se fijen en su registro de alimentación de la semana pasada, un día cualquiera y anoten en su cuadernillo el número de porciones que consumió durante el día de cada Nivel, luego sume el total de porciones para cada grupo y compare lo ingerido con las recomendaciones. Dirija un ejercicio basándose en el registro de algún voluntario.

Revise el número recomendado de porciones para cada Nivel. Una alimentación saludable que permita una baja de peso sin riesgos para su salud incluye:

- Cereales, papas y leguminosas frescas: 3, máximo 4 porciones al día
- Verduras (incluye las ensaladas): mínimo 2- 4 porciones al día.
- Frutas: 2-3 porciones al día
- Lácteos: 2 porciones al día
- Carnes: mínimo 1 porción al día

Revise uno o dos días del registro de alimentación para comparar lo que comieron con las recomendaciones de la Pirámide. Pídales que trabajen en su Cuadernillo «Califique su Plato». Empiecen por el desayuno, y vean cuántas porciones de pan o cereal comieron. Continúe con los otros grupos, revisando lo que se anota. No se preocupe si el registro no es muy preciso, se trata de aprender a comer en forma saludable y no de

tener documentos perfectos. Aclare cualquier pregunta con respecto a las porciones, trate de hacerlo en forma simple y práctica.

Considere ejemplos frecuentes: por ejemplo, una porción de grasa es igual a 1 cucharadita de mantequilla, margarina, aceite, o mayonesa regular, una cucharada de queso cremoso, o 10 maníes.

1 porción de dulce: 1/2 taza de helado, 1 pedazo chico de queque o torta, o dos galletas. Los participantes deben evitar el consumo de dulces, comer en ocasiones especiales y en poca cantidad. No aportan vitaminas ni minerales, sólo calorías vacías o grasas: bebidas o jugos azucarados, helados de leche, chocolate, masas dulces.

Si el participante bebe alcohol, explicarle que: si decide beber, debe hacerlo con moderación porque las bebidas alcohólicas son ricas en calorías. Considere como una porción una lata de cerveza (150 calorías), un vaso de vino (115 calorías) o un vasito de licor (105 calorías). Las mezclas con bebidas azucaradas (Piscola, FanSchop), suman más calorías.

En resumen, enfatice la importancia de comer más verduras, frutas y legumbres en reemplazo de la carne. Tampoco es necesario que completen el número de porciones para cada grupo de alimentos.

Tareas para la próxima semana:

- Continuar con el registro de la alimentación y actividad física.
- Desarrollar un PLAN de actividad física para lograr la meta de 150 minutos de actividad física moderada a la semana.
- Intentar mantenerse bajo el presupuesto de grasas y de las calorías.
- Completar el Formulario «Califique su Plato» todos los días.
- Contestar estas preguntas:
  - ¿Hízo cambios durante la semana para adaptarse más adecuadamente a la Pirámide Alimentaria? En caso afirmativo, ¿cuáles fueron?
  - ¿Qué problemas tuvo? ¿Cómo los solucionó?