

# PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2



## Manual del instructor de estilo de vida

Coma bien fuera de casa

## Coma bien fuera de casa

### Tema central de la sesión

En el programa “PrevengaT2”, comer bien fuera de casa es una parte importante. Este módulo enseña a los participantes cómo comer bien en restaurantes o en eventos sociales para alcanzar un estilo de vida saludable.

### Objetivos de aprendizaje del participante

Al terminar esta sesión, los participantes van a ser capaces de explicar:

- ▶ Los retos de comer alimentos saludables fuera de la casa.
- ▶ Cómo enfrentar los retos para comer de manera saludable fuera de la casa.
- ▶ Cómo escoger comidas saludables cuando decidan comer fuera de la casa.

### Consejos prácticos

- ▶ Pregunten sobre los ingredientes y la forma en que se preparó la comida.
- ▶ Coman un refrigerio (*snack*) saludable (ejemplo: una manzana o un batido de yogur con avena y fresas) en la casa antes de ir a un evento social. Esto los ayudará a escoger opciones saludables.


## Lista de materiales

### Usted va a necesitar:

- La “Guía del participante” para esta sesión (una para cada participante y una para usted).
- Hoja de registro del instructor de estilo de vida, con los nombres de cada participante.
- Hojas de registro de peso, de actividad física y de trabajo para “Mi plan de acción”.
- Etiquetas para los nombres (una para cada participante y una para usted).
- Balanza para pesar a cada participante (la misma para todas las sesiones).
- Pizarra o papelógrafo, hojas de papel, marcadores, gis o tiza, borrador, reloj, plumas o bolígrafos según sea el caso.
- Menús de varios restaurantes locales (algunos saludables, otros no saludables, de comida rápida, típica, de postres, de los que presentan información de calorías y grasas).

## Tareas del instructor

### Antes de la sesión

- Reserve un salón de reuniones. Asegúrese de que haya un espacio privado donde pueda pesar a los participantes.
- Reúna los materiales necesarios.
- Revise el “Guión del instructor” y la “Guía del participante” para esta sesión.
- Confirme que maneja ambos materiales con seguridad.
- Llegue a tiempo a la sesión.
- Disponga las sillas en una forma adecuada para el intercambio de ideas, como por ejemplo en círculo.
- Escriba el texto necesario en la pizarra o papelógrafo (opcional). Ver 

### Cuando cada participante llegue el día de la sesión

- Reciba a los participantes.
- Pese a cada participante en privado.
- Registre el peso de los participantes y los minutos de actividad física en su hoja de registro del instructor de estilo de vida.
- Diga a los participantes su peso en privado. Pídales que lo anoten en su hoja de registro de peso.
- Dé a los participantes una carpeta y una copia de la “Guía del participante” para esta sesión.
- Pida a los participantes que llenen y lleven puesta su etiqueta con nombre, según sea necesario.
- Dé a los participantes hojas del registro de actividad física, peso y “Mi plan de acción” según sea necesario.
- Pida a los participantes que se sienten.

### Luego de esta sesión

- Tan pronto como sea posible, anote lo que ocurrió durante la sesión. Escriba lo que salió bien y lo que quisiera mejorar.
- Escriba también cualquier tarea que tenga que hacer antes de la siguiente sesión.
- Revise su hoja de registro del instructor de estilo de vida.

## Programa


### Contenido de la sesión




El siguiente contenido está diseñado para durar 60 minutos. Por favor tome 10 minutos extra para pensar y pasar un tiempo con cada participante para aclarar dudas.

- Bienvenida y repaso ..... Página 6 ..... 10 min
- Objetivos..... Página 7 ..... 2 min
- Retos de comer bien fuera de casa ..... Página 8 ..... 5 min
- ¿Cómo comer bien en los restaurantes? ..... Página 9 ..... 18 min
- Retos para comer bien en eventos sociales ..... Página 15 ..... 5 min
- ¿Cómo comer bien en eventos sociales?..... Página 17 ..... 10 min
- Planear para tener éxito ..... Página 19 ..... 5 min
- Resumen y cierre..... Página 20 ..... 5 min

**Total: 60 minutos**

## Guión del instructor de estilo de vida

Notas al instructor	Bienvenida y repaso (10 minutos)
 <p><b>Escriba:</b> ¿Cómo les fue?</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Hacer un resumen en la pizarra o papelógrafo.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> ¡Bienvenidos todos! Esta es la sesión_____ del programa “PrevengaT2”, un programa que ha demostrado que se puede prevenir o retrasar la forma más común de la diabetes: el tipo 2 (T2).</p> <p>Hoy vamos a hablar de cómo mantener nuestros hábitos de alimentación saludable cuando comemos fuera de casa.</p> <p>Antes de comenzar, vamos a dedicar unos minutos a repasar lo que aprendimos la sesión pasada. Voy a tratar de responder las preguntas que tengan.</p> <p>La semana pasada hablamos de_____.</p> <p>Ustedes aprendieron que_____.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>🗣️ <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos la sesión pasada pueden ayudar a mantener un estilo de vida saludable?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Vamos a pasar unos minutos conversando de cómo les fue con su hoja de “Mi plan de acción” de la sesión pasada. En particular me gustaría saber cómo les fue con _____.</p>

<p><b>Notas al instructor</b></p>	<p><b>Bienvenida y repaso</b></p>
<p> <b>HACER:</b> Trate que todos participen.</p>	<p> <b>CONVERSAR:</b> Vamos a pasar unos minutos hablando acerca de qué estrategias probaron. Por favor, compartan también qué les funcionó y qué no les funcionó al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p>
	<p><b>Objetivos (2 minutos)</b></p>
<p> <b>Escriba:</b> Los objetivos</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Comer bien cuando están en casa puede ser bastante difícil. Pero comer bien cuando están fuera de casa presenta desafíos especiales. Hoy vamos a charlar de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Los retos de comer de manera saludable fuera de la casa.</li> <li>■ Cómo enfrentar los retos para comer de manera saludable fuera de casa.</li> <li>■ Como escoger comidas saludables cuando decidan comer fuera de la casa.</li> </ul> <p>Al final de la sesión, vamos a revisar sus hojas de “Mi plan de acción” y ver qué cambios quieran hacer para la próxima sesión.</p>

**Notas al instructor**



**Escriba:**

Respuestas cortas del grupo.

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan

**Retos de comer bien fuera de casa (5 minutos)**

► **DECIR:** Comer correctamente en restaurantes puede ser un reto. Veamos un ejemplo.

El doctor de José le dice que tiene riesgo de tener diabetes tipo 2 así que necesita hacer cambios en el tipo de comida que consume para bajar de peso. La esposa de José se asegura de que tome un desayuno y coma una cena saludable. Pero los almuerzos son otra historia. José trabaja en la construcción. Durante el día anda trabajando de un lugar a otro. José compra su almuerzo por la ventanilla de despacho al carro en un sitio de comida rápida, por lo general una hamburguesa, papas fritas y una soda.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Cuáles son algunos de los retos que han encontrado ustedes cuando les toca comer en restaurantes?

Algunas respuestas pueden ser:

- Que les sirvan porciones grandes.
- Querer que la comida valga su dinero.
- Tener demasiadas tentaciones.
- No hay suficientes opciones sanas.
- No conocer los ingredientes ni cómo se preparó la comida.
- Sentirse incómodos preguntando o haciendo un pedido especial de comida.
- No querer arruinar el momento que otras personas disfrutan.
- Querer unirse al disfrute.



## Notas al instructor



### Escriba:


Respuestas cortas del grupo.

 **HACER:** Deje que los participantes respondan.

## ¿Cómo comer bien en los restaurantes? (18 minutos)


► **DECIR:** Hemos hablado de algunos de los retos de comer en restaurantes. Ahora vamos a hablar de cómo enfrentar estos retos.

Lo primero que necesitan hacer es escoger bien el restaurante. Hay muchos restaurantes entre los cuales puedes escoger la opción más favorable. ¿Cómo saben ustedes cuál es el mejor lugar para mantener sus hábitos de comer de manera saludable?

 **CONVERSAR:** ¿Qué tipos de restaurantes podrían ser opciones saludables?

Algunas respuestas pueden ser:

- Restaurantes de comida rápida con opciones saludables.
- Restaurantes japoneses (elijan platos con vegetales, limiten el arroz, y pidan salsa baja en sodio).
- Lugares con barra de ensaladas.
- Restaurantes donde pueden sentarse a la mesa.
- Restaurantes vegetarianos.

 **CONVERSAR:** ¿Y qué tipos de restaurantes no serían opciones saludables?

## Notas al instructor

↙ ↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.



### Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

Dígalas a los participantes que pueden consultar al material con el módulo de “Comer bien para prevenir el T2”, o verlo juntos.

## ¿Cómo comer bien en los restaurantes?

Algunas respuestas pueden ser:

- Bufés para comer todo lo que se quiera.
- Lugares que sirvan hamburguesas.
- Restaurantes de comida rápida sin opciones saludables.
- Pizzerías.

▶ **DECIR:** Esto es una buena forma de comenzar. Pero también es una buena idea buscar el menú con anticipación.

▶ **PREGUNTAR:** ¿Cómo se puede encontrar el menú con anticipación?

**RESPONDER:** Algunos se pueden encontrar en Internet o se puede revisar el menú personalmente. También pueden llamar por teléfono al restaurante y preguntar.

▶ **PREGUNTAR:** ¿Qué tipos de alimentos tendrán que buscar en el menú?

**RESPONDER:** Aquellos bajos en calorías, grasas y azúcar; altos en fibra y agua, y altos en vitaminas, minerales y proteínas.

Notas al instructor	¿Cómo comer bien en los restaurantes?
<p>.....</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Divida a los participantes en grupos pequeños o también puede hacer que cada participante trabaje solo. Entréguele un menú a cada grupo o participante. Incluya menús de una variedad de restaurantes de la localidad (algunos saludables, otros no; diferentes tipos de cocina, algunos restaurantes donde la gente se siente a la mesa, algunos restaurantes de comida rápida con opciones saludables, algunos que indiquen el contenido de grasas y calorías. Reparta lápices si se necesitan).</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Deles uno o dos minutos a los participantes para esta actividad.</p> <p>↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan. Si el grupo no dice nada, sugiera algunos ejemplos</p>	<p>.....</p> <p>✳ <b>ACTIVIDAD OPCIONAL</b></p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Vamos a ver algunos menús ahora mismo.</p> <p>▶ <b>DECIR:</b> Por favor, encierren en un círculo cualquier comida que les parezca saludable.</p> <p>💬 <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué comidas encerraron en un círculo? ¿Cuáles palabras los hacen pensar que estas comidas son saludables?</p> <p>Algunos ejemplos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Al vapor.</li> <li>■ A la parrilla.</li> <li>■ Asada.</li> <li>■ Aceite vegetal.</li> <li>■ Baja en calorías.</li> <li>■ Baja en grasas o libre de grasas.</li> <li>■ Horneada.</li> <li>■ Granos enteros o trigo integral.</li> <li>■ Ligera.</li> <li>■ Saludable.</li> </ul>

**Notas al instructor**

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.



**Escriba:**

Respuestas cortas del grupo.



**¿Cómo comer bien en los restaurantes?**

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué preguntas podrían hacer para averiguar si un plato es saludable?

Algunas respuestas pueden ser:

- ¿Cómo se prepara esto?
- ¿Qué ingredientes tiene esto?
- ¿Qué clase de aceite se usa para cocinar esto?

▶ **DECIR:** También pueden pedir un cambio, es decir, que les cambien un plato o parte de él por otra opción más saludable. Por ejemplo, ustedes podrían cambiar las papas fritas por un plato de ensalada. Muchos restaurantes estarán encantados de complacerlos. En algunos casos, es posible que haya que pagar un poco más. Pero vale la pena.



## Notas al instructor


 **HACER:** Deje que los participantes respondan.



### Escriba:

Respuestas correctas del grupo.

## ¿Cómo comer bien en los restaurantes?

 **CONVERSAR:** ¿Qué cambios saludables podrían pedir ustedes?

Algunas respuestas pueden ser:

- Por favor, ¿podría servirme esto horneado/al vapor/ asado/a la parrilla, en lugar de frito?
- ¿Podría ponerme más verduras en el sándwich en lugar de queso?
- ¿Podría servirme aparte la salsa/el aderezo/la mantequilla/la crema?
- ¿Podría servirme una papa horneada en lugar de papas fritas?
- ¿Podría servirme una ensalada verde en lugar de ensalada de repollo?
- ¿Podría servirme algo de fruta como postre?
- ¿Puede quitarle la grasa a la carne antes de cocinarla?
- ¿Puede quitarle la piel al pollo antes de cocinarlo?
- ¿Me puede servir leche descremada para el café en vez de leche entera?
- ¿Me puede servir agua con limón sin azúcar o con sustituto de azúcar en lugar de refresco?

## Notas al instructor

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.



### Escriba:

Respuestas cortas del grupo.

## ¿Cómo comer bien en los restaurantes?


▶ **DECIR:** Además de comer el tipo correcto de comida en un restaurante, necesitan asegurarse de comer la cantidad correcta.




Muchos restaurantes sirven porciones enormes. Además, puede haber ocasiones en que ustedes quieran una pequeña porción de algo que es bastante alto en calorías.

🗨️ **CONVERSAR:** ¿Qué preguntas pueden hacer ustedes para asegurarse de comer la cantidad correcta de comida saludable?





Algunas respuestas pueden ser:

- Por favor, ¿me puede servir la porción más pequeña de esto?
- ¿Me puede traer mi entrada cuando le traiga el plato principal a mis amigos?
- ¿Puedo compartir esto con alguno de mis amigos aquí?
- ¿Me puedo llevar a casa el resto de este plato?
- ¿Me puede traer un envase o recipiente para llevar cuando traiga mi comida? (Así ustedes pueden guardar la mitad del plato antes de empezar a comer).

Notas al instructor	Retos para comer bien en eventos sociales (5 minutos)
<p>↗ <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p>  <p><b>Escriba:</b> Respuestas cortas del grupo.</p> <p><b>Escriba:</b> Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Ya hablamos de algunos retos para comer correctamente en los restaurantes. Ahora vamos a hablar de cómo comer correctamente en reuniones, fiestas, celebraciones y eventos sociales.</p> <p>🗨️ <b>CONVERSAR:</b> ¿En qué reuniones sociales se celebra con comida?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Fiestas y reuniones del trabajo.</li> <li>■ Actividades sociales de la iglesia.</li> <li>■ Parrilladas.</li> <li>■ Bodas.</li> <li>■ Quinceañeras, bautizos, primeras comuniones.</li> <li>■ Cumpleaños.</li> <li>■ Juegos de cartas.</li> <li>■ Reuniones para ver deportes por TV.</li> <li>■ <i>Baby showers</i></li> <li>■ Despedidas de soltero(a).</li> </ul> <p>▶ <b>DECIR:</b> Comer bien en eventos sociales puede ser un reto.</p>

Notas al instructor	Retos para comer bien en eventos sociales
<p> <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p> <p></p> <p><b>Escriba:</b> Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>Por ejemplo, a José le encanta reunirse con su familia, pero le resulta difícil comer en una forma saludable en estos eventos sociales. Es difícil encontrar comida saludable en estos eventos y su madre siempre lo presiona para que coma sus empanadas. Él no quiere herir sus sentimientos, así que come solamente una.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles son los retos que ustedes pueden enfrentar para comer de manera saludable en eventos sociales?</p> <p>Algunos retos pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Recibir porciones enormes.</li> <li>■ Tener demasiadas tentaciones.</li> <li>■ No tener suficientes opciones de alimentos saludables.</li> <li>■ No saber los ingredientes o cómo se ha preparado la comida.</li> <li>■ Sentirse incómodo de hacer preguntas o hacer pedidos especiales.</li> <li>■ No querer herir los sentimientos de amigos o familiares.</li> <li>■ El querer unirse a la diversión.</li> <li>■ Sentirse presionado a comer.</li> </ul>



Notas al instructor	¿Cómo comer bien en eventos sociales? (10 minutos)
<p> <b>HACER:</b> Deje que los participantes respondan.</p> <p></p> <p><b>Escriba:</b> Respuestas cortas del grupo.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Hemos conversado de los retos para comer alimentos saludables en eventos sociales. Vamos a hablar ahora de cómo enfrentar estos retos.</p> <p>Hay cosas que pueden hacer antes del evento social para ayudar a mantenerse dentro de su plan.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cómo podemos prepararnos para enfrentar los retos de comer alimentos saludables durante un evento social?</p> <p>Algunas respuestas pueden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Comer un refrigerio (<i>snack</i>) saludable antes de salir de casa. Esto hará que escojan comidas saludables durante el evento.</li> <li>■ Díganle a la gente que les ofrece comida que están comiendo de esta forma para prevenir la diabetes. Pídanles que los apoyen en sus esfuerzos.</li> <li>■ Sugieranles algunos productos saludables que podrían incluir.</li> <li>■ Pregúntenles si pueden llevar algún plato saludable.</li> <li>■ Practiquen diciendo “¡no, gracias!”.</li> </ul> <p>► <b>DECIR:</b> Hay otras cosas que ustedes pueden hacer en eventos sociales para mantenerse encaminados en sus metas.</p> <p> <b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles son otras maneras de comer alimentos saludables durante los eventos sociales?</p>

**Notas al instructor**

↗ **HACER:** Deje que los participantes respondan.



**Escriba:**

Respuestas cortas del grupo.

.....  
**ACTIVIDAD OPCIONAL**

↗ **HACER:** Divida a los participantes en grupos pequeños. Pídales que practiquen cómo hacer frente a los retos de comer bien en los restaurantes o eventos sociales. Puede asignar una situación o los participantes pueden elegir una por sí mismos. Consulte el material de este módulo. Si desea, puede pedir voluntarios para mostrar su juego de roles a todo el grupo.



**¿Cómo comer bien en eventos sociales?**

Algunas respuestas pueden ser:

- Permitirse un pequeño gusto.
- Limitar el alcohol.
- Quedarse lejos de la mesa donde esté la comida o del bufé; ir a servirse comida una sola vez.
- Mantener un vaso con agua en la mano.
- Hablarles a los otros invitados acerca de su plan de alimentación y por qué lo están siguiendo.
- Decir “no, gracias”.

.....  
**\* ACTIVIDAD OPCIONAL**

▶ **DECIR:** ¿Se acuerdan de José? Él hizo algunos cambios en su rutina. Ahora, cuando se detiene en su carro a comprar su almuerzo, pide las opciones saludables, como ensaladas y pollo horneado. En lugar de refresco, pide una botella de agua. Come un refrigerio (*snack*) saludable antes de ir a eventos sociales. Durante las fiestas, escoge comidas bajas en grasas y calorías.



Notas al instructor	Planear para tener éxito (5 minutos)
<p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Pida a los participantes que, por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción” de su “Guía del participante”.</p> <p>↙ ↗ <b>HACER:</b> Deles unos minutos a los participantes para que actualicen sus planes de acción.</p>	<p>▶ <b>DECIR:</b> Por favor, saquen su hoja de “Mi plan de acción”. Vamos a pasar unos minutos actualizando sus planes de acción.</p> <p>Recuerden lo que les funcionó y lo que no les funcionó desde la última sesión al tratar de hacer su estilo de vida más saludable.</p> <p>Recuerden incluir lo que hablamos hoy sobre comer correctamente fuera de casa.</p> <p>Al actualizar su plan recuerden mantenerlo:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Realista.</li> <li>■ Realizable.</li> <li>■ Especifico.</li> <li>■ Flexible.</li> <li>■ Enfocado hacia las conductas que quieren cambiar.</li> <li>■ Divertido.</li> </ul> <p>💬 <b>CONVERSAR:</b> ¿Qué cambios podemos hacer para mejorar el plan de acción?</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre (5 minutos)
<p><b>HACER:</b> Responda las preguntas y dudas.</p> <p>Si los participantes quieren saber más sobre cómo disfrutar sus alimentos, pueden utilizar los materiales que vienen con el módulo “Comer bien en restaurantes” y “Comer bien en eventos sociales”.</p>	<p>► <b>DECIR:</b> Ya llegamos al final de esta sesión. Déjenme cerrar resumiendo los puntos clave de nuestra sesión. Hablamos de cómo comer correctamente fuera de casa. También hablamos sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Algunos retos para comer correctamente en restaurantes y eventos sociales.</li> <li>■ Cómo planificar y hacerle frente a esos retos.</li> </ul> <p><b>CONVERSAR:</b> ¿Cuáles de las ideas que hablamos hoy pueden ayudarlos a comer bien fuera de casa?</p> <p>► <b>DECIR:</b> Desde ahora y hasta nuestra próxima sesión, me gustaría que pasen algún tiempo planificando cómo hacerle frente a los retos de comer bien fuera de casa. De esta manera, ustedes estarán listos la próxima vez que vayan a un restaurante o evento social. Revisen la sección “Teatro en el restaurante” y practiquen con sus familiares y amigos.</p>

Notas al instructor	Resumen y cierre
<p><b>Tarea:</b></p> <p>Planificar los retos. Practicar con familiares y amigos sesión “Teatro en el restaurante”</p>	<p>La próxima sesión vamos a hablar de _____.</p> <p>También vamos a hablar de cómo les fue comiendo correctamente fuera de casa.</p> <p>[Llenar espacios en blanco].</p> <p>Gracias por venir a esta sesión del programa “PrevenGaT2”. Recuerden traer la “Guía del participante” y su hoja de “Mi plan de acción” a la próxima sesión.</p> <p><b>La sesión ha terminado.</b></p>