

Guías de nutrición para la buena salud

Audiencia específica: Adultos en general y adultos con diabetes

Objetivos: Los participantes podrán:

1. Explicar la importancia de individualizar sus hábitos alimentarios.
2. Mencionar al menos tres guías de nutrición importantes para la buena salud.
3. Aplicar al menos una de estas guías nutricionales a sus propios hábitos alimentarios.

Tiempo requerido: 30 minutos; para una presentación de 15 minutos, sólo se debe hablar de los siguientes materiales de demostración—báscula de baño, azúcar, estofado de res (para hablar de grasas saturadas y colesterol), pimienta verde y naranja, leche descremada, salero, cerveza y avena. Use solo un mapa para explicar que la pirámide es como un mapa de carreteras; limite la discusión del alcohol.

Equipo: proyector de diapositivas y diapositivas

Materiales de demostración: Cuatro mapas de carreteras; marcador *magic marker*; muestras de cartón de alimentos individuales del *Dairy Council* —estofado de res, azúcar, maní, pimienta verde, naranja, huevo frito, leche descremada, cerveza; una caja vacía de edulcorante artificial; un frasco de suplementos vitamínicos y minerales; un salero; una báscula de baño; un vaso de trago corto; una copa de vino; una lata de cerveza *lite*; una botella de té helado para representar alcohol destilado; una botella de jugo de uva para representar el vino.

Materiales para repartir:

“Guías alimentarias para los estadounidenses” (disponibles en Internet en www.health.gov/; Pirámide alimentaria del USDA (disponible en Internet en www.pueblo.gsa.gov/cic_text/food/food-pyramid/main.htm); “Los primeros pasos para planear comidas para personas con diabetes” (en inglés, no está disponible en Internet, solicitar a la Asociación Americana de Diabetes llamando al 800-342-2383 o escribiendo a www.diabetes.org/); Hoja de plan de acción de las guías de nutrición.

Plan de lecciones

Antes de comenzar la clase, coloque los materiales de demostración debajo de las sillas de algunos participantes. Cuando comience la clase, pida a los participantes que revisen debajo de sus sillas si tienen materiales de demostración que se utilizarán en la lección. A los participantes que tengan un material de demostración, dígalos que lo observen atentamente y que hagan una recomendación general de buena nutrición con base en algún nutriente que contenga el alimento en particular. Se les

pedirá que posteriormente compartan con el grupo sus recomendaciones. Si a alguien no se le ocurre una recomendación, dígame que no se preocupe, ya que el grupo ayudará a pensar en una.

Imagínese que está planeando un viaje para recorrer el país por tierra. Nunca antes lo hizo, así que consulta con varias fuentes para pedir información sobre las distintas rutas a seguir. Primero, solicita por escrito a su asociación automovilística mapas con dos rutas marcadas, la ruta escénica y la ruta más rápida. También pregunta cómo debería llegar a un amigo que vivió cerca de su destino. Finalmente, le pregunta sobre el camino a tomar al tío Bob, un chofer de camión con 30 años de experiencia viajando por el país.

Usted estudia todas estas indicaciones de viaje. (Muestre el primer mapa.) El mapa de la asociación automovilística con la ruta más rápida solo indica un recorrido por autopistas interestatales, sin sitios particulares para detenerse a ver en el trayecto. (Muestre el segundo mapa.) La ruta escénica sigue principalmente carreteras de dos carriles. Verá muchos sitios interesantes, pero le tomará dos meses concluir el viaje. (Muestre el tercer mapa.) Las indicaciones de su amigo incluyen autopistas interestatales y algunas carreteras de dos carriles, pero le tomará un mes atravesar el país. (Muestre el cuarto mapa.)

Y la ruta de su tío pasa por algunas ciudades grandes que usted desearía evitar. ¿Qué ruta escogerá? (Muestre el marcador y uno de los mapas.)

Lo más probable es que usted trace su propio mapa, sacando información de los otros mapas. Su ruta final no seguirá exactamente ninguna de las rutas originales, sino que será una combinación de todas. El nuevo mapa se ajustará al tiempo que tenga planeado usar y le permitirá visitar todos los lugares que desee.

Su mapa “individualizado” se ajustará a sus necesidades. No le habría quedado tan bien de no haber sido por las indicaciones de las otras fuentes, pero es su propio mapa y satisface sus propias necesidades.

De manera similar, la Guía de la Pirámide Alimentaria y las Guías de Alimentación, o las guías para diabetes, Los primeros pasos para planear comidas para una persona con diabetes (mencione que están en los materiales para repartir), son mapas de rutas para guiarle a seleccionar los alimentos buenos para la salud.

(De manera similar, se recomienda que las personas con diabetes individualicen sus planes de comidas para diabetes. Probablemente usted ya esté haciendo esto en alguna medida, pero puede ser que no haya obtenido mucha ayuda de su equipo médico. En el pasado, e incluso en la actualidad, a las personas con diabetes a menudo solo se les daba una hoja con un plan de comidas que debían seguir, sin asegurarse bien de que estos patrones se adaptaban a sus estilos de vida o a sus hábitos alimentarios.)

Puede ser que usted tenga metas nutricionales distintas en diferentes etapas de su vida, dependiendo de su salud. Si bien estas metas pueden variar, ya sea que usted solo quiera perder peso, disminuir el

nivel de glucosa en la sangre o controlar su presión arterial alta, hay algunas guías generales de nutrición que sirven para la mayoría de las personas. Las personas obtienen los mejores resultados cuando se concentran en una o dos de estas guías a la vez.

Una persona no puede seguir una dieta de hambre o ejercitarse durante dos horas seguidas por el resto de su vida. Consultar con un dietista para decidir sobre el plan de comidas adecuado para usted y aumentar gradualmente la actividad física le ayudará a obtener logros.

Actividad

Ahora hablemos de algunas recomendaciones de nutrición específicas. ¿Pueden pasar al frente las personas que tienen materiales de demostración sobre alimentos y nutrición?

(Haga que los participantes con los materiales de demostración se formen, sin seguir un orden particular. Pida que se turnen para presentar sus materiales de demostración sobre alimentos y nutrición y para que expongan sus recomendaciones generales de nutrición relacionadas con esos materiales. Abajo se presenta una lista con posibles recomendaciones y datos adicionales que usted podría añadir. El público puede ayudar si alguno de los participantes se traba. También puede ser que usted tenga que hacer las preguntas principales para lograr que las recomendaciones de los participantes sean completas, o que usted añada información para completarlas.)

1. Estofado de res (*roast beef*). Muchas personas deben limitar su consumo de productos de origen animal para limitar el consumo de grasas saturadas y colesterol. Con el fin de reducir el riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares, las grasas saturadas deben representar menos del 10 por ciento de todas las calorías que comemos.

Para la mayoría de las personas, el consumo total de grasas debe ser en promedio de 30 por ciento o menos. La proteína en grandes cantidades puede sobrecargar los riñones. (Las personas con diabetes tienen riesgo de padecer enfermedades renales, por lo que comer solo de 4 a 6 onzas o menos de carne, pollo o pescado al día puede ayudar a preservar las funciones de los riñones.)

2. Huevo frito. El huevo es muy rico en colesterol. Una persona debe limitar su consumo de colesterol a un promedio de menos de 300 miligramos por día. Un huevo tiene entre 213-218 miligramos, por lo que el consumo del huevo entero debe limitarse a dos o tres veces a la semana o menos. Los sustitutos del huevo son una buena opción; además, puede sustituir dos claras de huevo por un huevo.

3. Avena. Los panes y cereales integrales son una fuente excelente de fibra. Una persona debe intentar consumir 20-35 gramos de fibra todos los días. Esto es el doble de la cantidad que solemos comer la mayoría de nosotros. La avena, los frijoles secos y los guisantes tienen fibra que se disuelve y pueden ayudar a controlar el colesterol en la sangre (y los niveles de glucosa en la sangre).

4. Leche descremada. Hay una epidemia de osteoporosis en mujeres de edad avanzada en este país, y los hombres de edad avanzada también pueden padecer este trastorno. El consumo de más productos lácteos bajos en grasas o sin grasas puede ayudar a frenar esta tendencia. Es importante consumir al menos tres o cuatro raciones de productos lácteos bajos en grasas o sin grasas. Además, de ser necesario, debe tomar en suplementos el equivalente de la cantidad requerida de calcio y de vitamina D.

5. Maní. Si bien la mayoría de las personas deben seguir una dieta baja en grasas (las grasas deben ser menos del 30 por ciento de las calorías por día), hay quienes tienen un problema especial de triglicéridos cuando consumen muchos carbohidratos. Estas personas deben consultar a un dietista para que les elabore una dieta alta en grasas monosaturadas, como las que se encuentran en las nueces, el aceite de maní (cacaahuete), el aceite de oliva y el de canola. En lo posible, se deben sustituir las grasas saturadas por aceites con grasas no saturadas. El maní tiene un alto contenido de grasas y a veces de sal, por lo que se debe consumir con prudencia.

6. Salero. Muchas personas con presión arterial alta necesitan limitar su consumo de sal. (Las personas con diabetes a menudo tienen presión arterial alta.) Controlar el consumo de sal, perder peso, consumir más frutas y verduras, no beber alcohol y realizar más actividad física puede ayudar a disminuir la presión arterial.

7. Alcohol. Si bien no recomendamos que las personas comiencen a tomar alcohol, aquellas que ya lo hacen deben seguir estas precauciones:

(a) Un hombre no debe tomar más de 2 tragos al día y una mujer no más de 1 al día. Un trago equivale a 12 onzas de cerveza, 5 onzas de vino o 1-1/2 onzas de licor destilado. (Mostrar los equivalentes del alcohol.)

(b) Nunca conduzca si ha bebido alcohol ni utilice equipo pesado.

(c) El alcohol en exceso sube la presión arterial.

Precauciones adicionales para las personas con diabetes:

(d) Solo beba si el médico se lo autoriza y cuando su glucosa en la sangre esté bien controlada.

(e) Nunca beba a solas. Asegúrese siempre de decir que tiene diabetes a la persona con la que esté tomando alcohol.

f) Coma algo siempre que beba alcohol, si toma medicamentos para la diabetes. El alcohol puede elevar inicialmente el nivel de glucosa en la sangre y luego bloquear la capacidad del hígado de transformar el glicógeno (la glucosa almacenada) en glucosa sanguínea. Si una persona no come, sufrirá una baja en su glucosa en la sangre (hipoglucemia). Los síntomas de la hipoglucemia son dificultad para hablar, incoherencia o inconsciencia, temblores, problemas de visión, mala coordinación -los mismos síntomas que el estado de embriaguez.

g) Utilice siempre una identificación visible, un brazalete o un collar, indicando que usted tiene diabetes.

8. Suplementos vitamínicos y minerales.

Si usted come una variedad de alimentos y sigue las recomendaciones generales de nutrición, rara vez necesitará suplementos vitamínicos y minerales. Si se consume el número de raciones de cada grupo alimentario listado en la pirámide alimentaria, no se deberían necesitar suplementos vitamínicos y minerales. Si usted toma un suplemento, no tome más del 100 por ciento del requerimiento nutricional diario a menos que su médico o su dietista lo recomiende.

(Algunas personas creen que el cromo ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre, pero esto sigue siendo controversial. Así pues, algunas personas que controlan mal su diabetes pueden tener niveles bajos de magnesio, pero solo un médico puede detectar esto y recomendar la dosis correcta de magnesio.)

9. Pimiento verde. Una persona debe consumir al menos tres a cinco verduras por día. Muchos estudios han encontrado que las personas que comen más frutas y verduras presentan el riesgo más bajo de enfermedades cardíacas, accidentes cardiovasculares y muchos cánceres.

10. Naranja. Una persona debe consumir al menos tres a cinco frutas por día. Idealmente, se debe consumir la fruta en pedazos enteros, para obtener la mayor cantidad de fibra. (Las personas con diabetes que beben mucho jugo de frutas pueden estar consumiendo demasiados carbohidratos.)

11. Azúcar. El azúcar es un alimento con poco valor nutricional, aparte de las calorías. En las recetas, a menudo se combina con ingredientes que tienen niveles muy altos de grasas y colesterol. No contiene fibra. Como todos los carbohidratos, puede causar caries dentales. El cepillado de dientes y el uso del hilo dental pueden reducir el riesgo. (Para las personas con diabetes, el azúcar se puede sustituir en pequeñas cantidades por otras fuentes de carbohidratos en el plan de comidas. Esto se debe hacer con mucha prudencia. Solo la monitorización de la glucosa en la sangre puede indicar de qué manera un tipo y una cantidad determinada de un carbohidrato afecta su glucosa en la sangre.)

12. Edulcorante artificial. Todas las personas, incluso los niños, pueden usar los edulcorantes artificiales sin riesgo. Si le preocupa usar en exceso un solo tipo, utilice una variedad de edulcorantes en lugar de solo uno.

13. Báscula de baño. La obesidad es un problema real en este país y se debe principalmente al hecho de que estamos comiendo porciones más grandes y realizando menos actividad física. Una mayor actividad física y un menor consumo de calorías pueden reducir significativamente el riesgo de todas las enfermedades crónicas. Tan solo una pérdida de 10 a 20 libras y 30 minutos de actividad física regular todos los días pueden tener un gran efecto en la presión arterial y los niveles en sangre de glucosa, colesterol y triglicéridos. También puede reducir el riesgo de contraer diabetes.

Ahora usted sabe lo más importante de las guías de nutrición. Como puede ver, la mayoría se basa en el sentido común.

(Muestre diapositiva titulada “Resumen de las guías de nutrición” y haga referencia a los materiales de las “Guías de alimentación para los estadounidenses”.)

Para resumir lo que hemos aprendido hoy:

1. Intente mantener un peso saludable. Manténgase físicamente activo todos los días.
2. Utilice la Guía de la Pirámide Alimentaria para basar su elección de alimentos.
3. Seleccione todos los días una variedad de frutas, verduras y productos de granos integrales.
4. Seleccione los alimentos con bajo contenido de grasas saturadas y colesterol y modere el consumo total de grasas, incluso los productos lácteos bajos en grasas o sin grasas.
5. Seleccione alimentos y bebidas para moderar su consumo de azúcar. Los edulcorantes artificiales no representan riesgo.
6. Seleccione y prepare alimentos con menos sal.
7. Si toma alcohol, tome con moderación.

Ahora escoja una de las guías que quiera incorporar a su estilo de vida la semana próxima. Escríbala en su "Hoja de plan de acción de las guías de nutrición" y liste dos cosas que hará para implementar estas guías. Cuéntele sus planes a la persona que esté junto a usted.