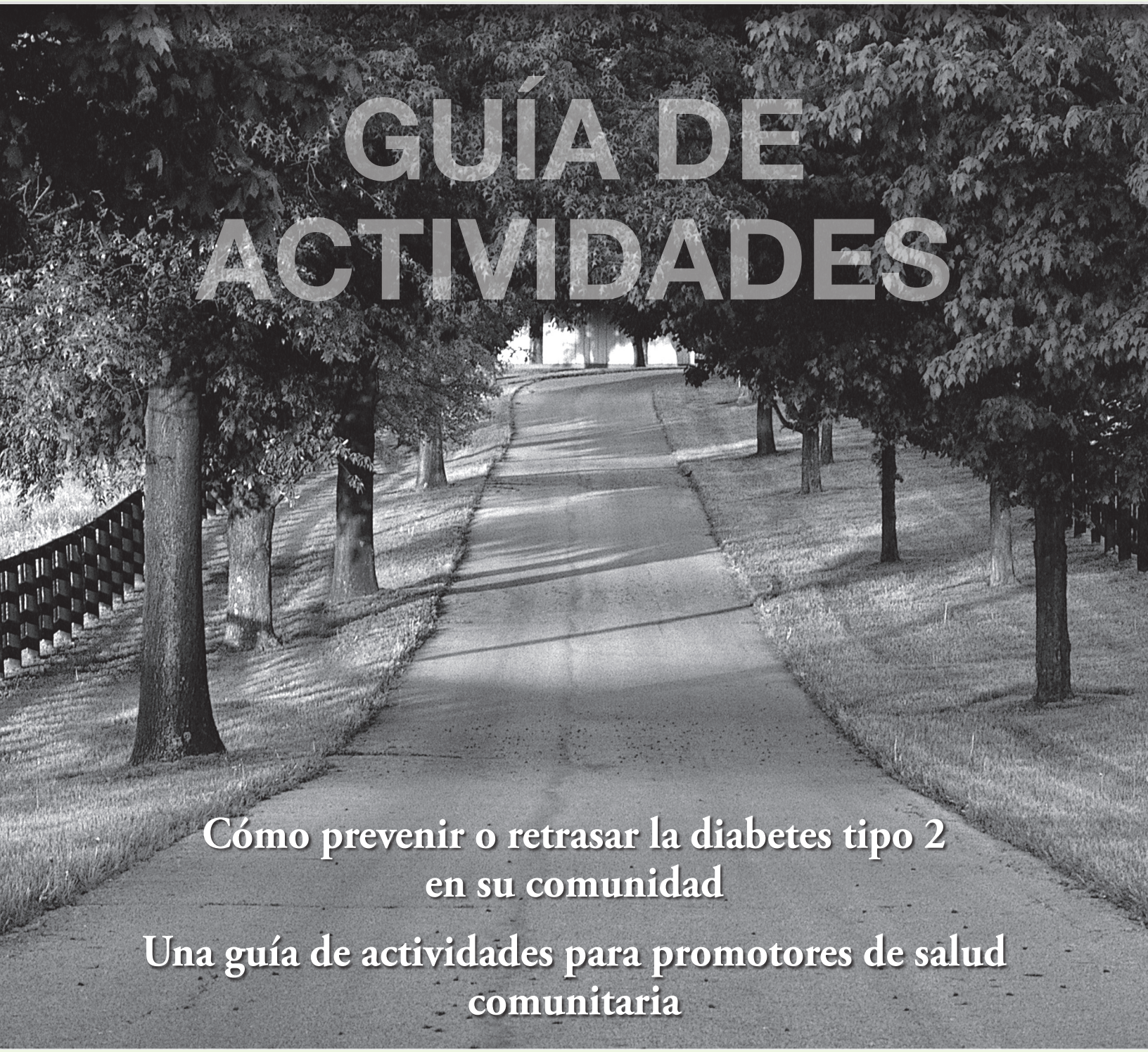
El camino hacia la buena salud



GUÍA DE ACTIVIDADES

Cómo prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 en su comunidad

Una guía de actividades para promotores de salud comunitaria

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

2010

CDC
CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

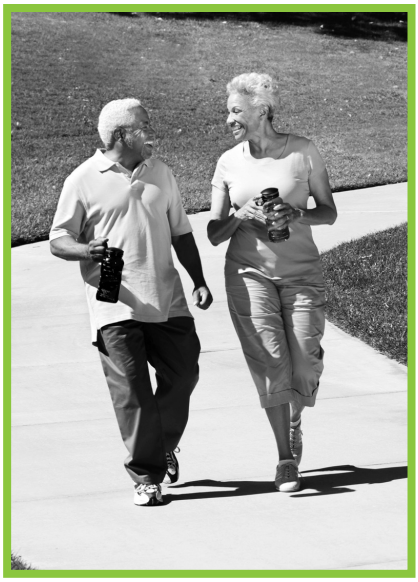
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NDEP
National Diabetes Education Program

Sugerencia para citar esta obra:

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Guía de Actividades de El camino hacia la buena salud*. Atlanta: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades; 2010.

ORGANIC
SOY
MILK



Índice

Introducción 5

Seleccione alimentos saludables

Información general: Porciones y raciones 8

Actividad 1: Distorsión de las porciones 10

Actividad 2: Los detectives de los alimentos I 12

Actividad 3: Los detectives de los alimentos II 13

Información general: Lectura de las etiquetas nutricionales para encontrar las grasas y los azúcares 15

Actividad 4: La cocina de su comunidad 22

Actividad 5: “Cuele” ingredientes nutritivos en su comida 23

Actividad 6: Intercambio de almuerzos 24

Actividad 7: Registro de consumo de agua en su comunidad 26

Actividad 8: El “verdadero valor” de las comidas rápidas 27

Actividad 9: Clubes de cenas 29

Actividad física Información general:

Consejos para aumentar la actividad física 34

Información general: Integre la actividad física a su vida cotidiana: consejos para realizar más actividad física 35

Información general: Consejos para personas que no han realizado actividad física por algún tiempo 36

Información general: Consejos para evitar lesiones al realizar actividad física . 37

Actividad 10: El club de los 10,000 pasos 38

Actividad 11: Un viaje para dos 39

Actividad 12: Descubramos nuestro vecindario 40

Actividad 13: Un jardín comunitario 41

Actividad 14: Entrénese como un superatleta 42

Actividad 15: PAWS (Las mascotas son un apoyo incomparable) 44

Actividad 16: Juegos de fútbol, *kickball*, básquetbol, *softball* y *frisbee* en equipos de 3 adultos 45

Actividad 17: Caminata de aquí a la China 46

Apéndices

Ejemplo de la tabla de pérdida de peso recomendada por el estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP) 48

Hoja de comparación de alimentos 49

Registro de consumo de agua 50

Registro de caminatas 51

Mi registro de logros de actividad física 52

Contrato de actividad física 53

Porciones y raciones. 54

Mida sus raciones 55

El método del plato: consejos para que incluya más verduras en su dieta . . . 57

Consejos para comer en restaurantes 59

Rompa con los mitos alimentarios 60

Venza las barreras a la actividad física 61

Quiz de las barreras a la actividad física 62

Sugerencias para superar las barreras a la actividad física 65

¡Bienvenido a la ciudad de las excusas! Donde vivir saludable no es una prioridad 68

Uso de podómetros o cuenta pasos para llevar la cuenta de su actividad física 70

Mi registro de actividad física 72

Citas famosas o dichos para motivar (proverbios o refranes) 73

Introducción

Estas actividades se recopilaron de una variedad de fuentes sugeridas por los miembros hispanos/latinos, afroamericanos y de ascendencia africana de los grupos de trabajo del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés). Las fuentes correspondientes se indican al final de la descripción de cada actividad. Muchas de las actividades fueron creadas por organizaciones diferentes al NDEP o al Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, por lo que no podemos garantizar la eficacia de cada actividad en particular o indicar si existen riesgos asociados a la misma.

Esta *Guía de Actividades,* se diseñó para reforzar el mensaje obtenido del estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP, por sus siglas en inglés) de que la diabetes tipo 2 se puede prevenir o retrasar. El estudio del DPP demostró que las personas que tienen un riesgo mayor de desarrollar diabetes pueden prevenir o retrasar la aparición de la enfermedad si hacen lo siguiente:

- Perder entre el 5 y el 7 por ciento de su peso corporal, en caso de tener sobrepeso, lo que en una persona que pese 200 libras (90.6 kg) equivaldría a unas 10 a 14 libras (4.5 a 6.3 kg).
- Perder peso y mantener el peso rebajado mediante la selección de alimentos saludables al comer una variedad de alimentos bajos en grasa y disminuir el número de calorías consumidas diariamente.
- Realizar actividad física moderada por un mínimo de 30 minutos, cinco días a la semana. Esto se puede obtener al caminar con un paso rápido, trabajar en el jardín o jugar en forma activa con los niños, como por ejemplo, montar en bicicleta o jugar fútbol.

¡Ésta es una noticia excelente para los participantes! Usted puede encontrar más información sobre el estudio del DPP en la *Guía del Usuario* o visitando www.bsc.gwu.edu/dpp.

Use estas actividades para mostrar lo fácil que es embarcarse en “el camino hacia la buena salud”.

En esta guía se ofrecen dos tipos de actividades:

- las que lo ayudan a seleccionar alimentos saludables y
- las que fomentan la actividad física.

Siéntase libre de adaptar estas actividades de acuerdo a las necesidades de los participantes. ¡Hasta puede inventar sus propios juegos o actividades didácticas!

Consejos para que tenga éxito

Nota: Las personas con diabetes no deben usar el Kit *El camino hacia la buena salud* como un reemplazo a las consultas personales con un dietista ni tampoco como un sustituto de las sesiones con un educador sobre diabetes.

El NDEP recomienda en gran medida, que, de ser posible, usted consulte con un dietista registrado sobre las actividades relacionadas con la lectura de etiquetas nutricionales, los tamaños de las porciones y la realización de otras actividades alimentarias saludables.

De igual manera, asegúrese de animar a los participantes para que consulten a un doctor u otro profesional médico antes de comenzar cualquier programa de actividad física.

No se olvide de revisar la sección de *Consejos para aumentar la actividad física* en la página 34 antes de comenzar cualquier actividad que requiera esfuerzo físico para evitar alguna lesión y ayudarlo a que diseñe programas exitosos que motiven a la gente de su comunidad.

Selección de alimentos saludables

Información general: Porciones y raciones

Esta sección ofrece información general adicional sobre cómo seleccionar alimentos saludables.

¿Cuál es la diferencia entre las porciones y las raciones?

El tamaño de la porción es la cantidad de alimentos que se consumen en un momento determinado. El tamaño de la ración es la cantidad indicada en la etiqueta nutricional. Algunas veces el tamaño de la porción y de la ración es igual y otras veces no. Por ejemplo, si la etiqueta dice que la ración son 2 galletas y usted se come 4, entonces ha consumido 2 raciones de galletas.

Las raciones recomendadas se indican en

- La pirámide alimentaria (*The Food Guide Pyramid*) (http://www.mypyramid.gov).
- Las guías alimentarias para los estadounidenses del 2005 (*Dietary Guidelines for Americans 2005* http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/).

Los tamaños de las porciones típicas que se sirven en casa y restaurantes han cambiado con el tiempo. Las porciones pequeñas, de tamaño cercano al recomendado de las raciones, han sido reemplazadas por porciones más grandes, de tamaño súper. Esta tendencia también se ha extendido a las tiendas de comestibles y las máquinas expendedoras de alimentos en donde los panes tipo *bagel* pasaron de ser de 1-2 onzas a 4-5 onzas y una bolsita de papitas alcanza fácilmente para más de una persona. Las investigaciones indican que las personas consumen sin querer más calorías cuando les ofrecen porciones más grandes. Esto puede resultar en un consumo excesivo de calorías, especialmente si la persona consume alimentos ricos en calorías. Consulte la casilla de consejos para encontrar sugerencias que usted puede hacer a las personas para que eviten algunos errores comunes con relación al tamaño de las porciones.

Fuente: http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/

¿Cómo pueden ayudar los promotores de la salud comunitaria?

- Dando consejos sobre cómo calcular a ojo los tamaños de las raciones.
- Explicando la diferencia entre los tamaños de las raciones y las porciones.

Consejos para el control de las porciones

Al comer fuera de casa. Muchos restaurantes sirven una cantidad mayor de alimentos de los que necesita una persona en una comida. Controle la cantidad de alimentos en su plato dividiendo el plato principal con un amigo. También puede solicitarle al mesero que le traiga una cajita para empacar la mitad de la comida y llevársela a casa, tan pronto como le sirvan su plato.

Al comer en casa. Para evitar la tentación de llenar su plato una y otra vez cuando coma en casa, sirva la comida en platos individuales, en vez de servirla en bandejas en la mesa. Si coloca la comida adicional fuera de su alcance también puede evitar consumir en exceso los alimentos.

Al ver la televisión. Cuando cene o coma meriendas en frente del televisor, ponga la cantidad que planea comer en un plato o recipiente, en vez de comer directamente de la caja. Es muy fácil comer en exceso cuando su atención está concentrada en otras cosas.

Adelante, coma entre comidas. Cuando niños, nos enseñaron que no comiéramos entre comidas porque nos llenábamos y no podíamos comernos todo lo que nos sirvieran. Pues es hora de olvidarnos de esa regla anticuada. Si le da hambre entre comidas, coma una merienda saludable como un pedazo de fruta o una ensalada pequeña para evitar que coma en exceso en la próxima comida.

Tenga cuidado con los envases o bolsas grandes. Por alguna razón, mientras más grande sea el envase, la gente consume más sin darse cuenta. Para evitar este efecto:

- Divida el contenido de una bolsa o envase grande en varios recipientes pequeños para evitar consumir demasiado.
- No coma directamente de la bolsa o envase. En su lugar, sirva los alimentos en un plato o recipiente pequeño.

Ojos que no ven corazón que no siente. Las personas tienden a comer más alimentos si los tienen a la mano. Haga de su casa una "zona amiga de las porciones".

- Cambie el frasco de los dulces por una bandeja con frutas.
- Guarde los alimentos tentadores, como las galletas, las papitas y los helados fuera de su vista, como en un estante alejado o al fondo del congelador. Almacene los alimentos más saludables a simple vista.

Adaptado de http://www.cnpp.usda.gov/Publications/NutritionInsights/insight11.pdf

Actividad 1: Distorsión de las porciones

Meta

Enseñar que el tamaño de las porciones ha aumentado y la forma en que estas porciones más grandes hace que se consuman muchas calorías al día.

Información general

La cantidad de alimentos que se sirven en la actualidad en las porciones individuales tanto en la casa como en los restaurantes ha aumentado en las últimas dos décadas. Algunas veces una porción individual es suficiente para alimentar a por lo menos dos personas. Este aumento en los tamaños de las porciones tiene relación con el aumento en el tamaño de nuestra cintura y peso, factores que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Materiales que necesita

Los materiales que indicamos a continuación se pueden comprar en sitios de comidas rápidas, tiendas de sándwiches, tiendas de comestibles o almacenes pequeños. Usted puede mantener un registro del costo de los artículos, si, como parte de la lección, desea incluir el costo de consumir porciones muy grandes. En este kit de materiales incluimos el *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP, el cual también se puede descargar del sitio web del NDEP (http://ndep.nih.gov//diabetes/pubs/catalog.htm). Use el *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP para consultar el contenido de los alimentos que no tienen etiquetas nutricionales.

- 1 hamburguesa para niños de un sitio de comidas rápidas, 1 hamburguesa para adultos de un sitio de comidas rápidas.
- Un vaso o envase pequeño de gaseosa comprado en una tienda, 1 vaso de gaseosa tamaño súper.
- 1 taza (8 onzas) de cereal seco, 1 plato lleno de cereal seco.
- 1 bolsita de papitas (tamaño individual), 1 bolsa grande de papitas (tamaño de varias porciones).
- 1 taza de ocra hervido, 1 taza de ocra frito (u otra verdura similar, como 1 taza de maíz hervido, 1 taza de maíz cremoso, 1 taza de calabacita fresca o 1 taza de calabacita a la cacerola).

Necesitará la información nutricional de cada alimento para comparar calorías, grasas y azúcares.

También puede usar las diapositivas del *Quiz interactivo I y II sobre la Distorsión de las porciones* que puede encontrar en el sitio web http://hp2010.nhlbihin.net/portion/ o en el CD-ROM complementario de *El Camino hacia la buena salud*. La primera parte de esta lección puede consistir en tomar el *Quiz de la distorsión de las porciones* y después puede pasar a hacer su demostración. Use el quiz para mostrar cómo ha aumentado el tamaño de las porciones, cuántas calorías contiene en la actualidad la porción individual "típica" y cuántos minutos le cuesta deshacerse de esas calorías. También puede crear su propio quiz de la distorsión de las porciones con alimentos que la gente consume a menudo en su comunidad.

Pasos

1. Revise los alimentos de dos en dos e indique la diferencia en calorías, grasas y azúcares.

2. Use sus manos para mostrarles cómo pueden controlar el tamaño de sus porciones:
   - Un puño cerrado es una ración estimada de almidones
   - La palma de la mano extendida es una ración de carnes
   - Una mano empuñada es una ración de vegetales
   - La punta del pulgar representa una ración de queso.

Dependiendo de la persona, el tamaño del pulgar puede representar una cucharadita o una cucharada. ¡Haga la prueba y compruébelo! Otros ejemplos que puede darles tomando su puño como referencia pueden ser: el puño cerrado puede equivaler en algunas personas al tamaño de 1/2 taza, pero en otras al de 1 taza. No tiene que ser exacto, es sólo un cálculo, pero le ayudará a estimar cuánto está comiendo. Estos ejemplos son tomados del libro *A Healthier You*, basado en las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, del 2005, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

3. Infórmeles cómo han cambiado las porciones de los alimentos con el tiempo. En los años 50, una botella de gaseosa de tamaño familiar tenía 26 onzas. En la actualidad una botella individual tiene 20 onzas. La hamburguesa original de McDonald's servida con papas fritas y 1 gaseosa de 12 onzas tenía 590 calorías. En la actualidad, el mismo "combo de comida rápida" de McDonald's incluye 1 hamburguesa de 1 libra con queso, una porción súper de papas fritas y una gaseosa de tamaño súper y tiene 1,550 calorías. Un *bagel* típico en el pasado pesaba 3 onzas. En la actualidad pesa entre 4 y 7 onzas, ¡casi más del doble!

4. Enséñele a los participantes que en vez de pedir comidas "extra grandes" pidan "tamaños regulares".

5. Si usted decide hablar del costo de las comidas rápidas en esta lección, dígales que si en vez de pedir la porción pequeña de palomitas de maíz, piden la mediana, les va a costar 71¢ más y añadirá 500 calorías; si en vez de comprar la gaseosa grande en la tienda, compran la extra grande, les costará 37¢ más y añadirá 450 calorías; si en vez de una rosca de canela de 3 onzas, compran una más grande de un fabricante nacional, les costará 48¢ más y añadirá 370 calorías.

Fuente: Prevention Institute. From Wallet to Waistline: The Hidden Costs of Super Sizing. Disponible en: http://www.preventioninstitute.org/portionsizerept.html#major.

Fuente: Adaptado del Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre de los Institutos Nacionales de Salud, disponible en: http://hin.nhlbi.nih.gov/portion/index.htm. Este sitio Web tiene un quiz interactivo sobre los tamaños de las porciones. El sitio también tiene enlaces a una calculadora del índice de masa corporal (BMI), un plan de comidas y una página principal de pesos saludables que ofrece más información y herramientas para alcanzar y mantener un peso saludable.

Actividad 2: Los detectives de los alimentos I

Meta

Enseñar formas de controlar las porciones con elementos visuales y mostrar cómo nuestros propios ojos nos pueden engañar al escoger la porción de alimentos. Animar a los participantes para que se conviertan en "detectives de las grasas" o "detectives de las calorías", escoja el término que les guste más.

Información general

Consumir mucho azúcar no causa diabetes. Pero consumir muchas calorías, ya sea provenientes de alimentos altos en azúcares o en grasas o simplemente por comer en mucha cantidad, contribuye a la obesidad y pone a las personas en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2. El DPP recomienda que las personas concentren su atención en las grasas y se conviertan en "detectives de las grasas". Esto les ayudará a determinar la cantidad de grasas que consumen, a seleccionar alimentos más saludables y a perder peso. Primero, anime a los participantes para que se conviertan en "detectives de las grasas" y luego enséñeles cómo convertirse en "detectives de las calorías".

Materiales que necesita

- Platos desechables, bolígrafos.
- Una balanza de alimentos (si tiene), tazas y cucharas para medir.
- Una variedad de alimentos, como galletitas saladas, jugos, gaseosas, mantequilla de maní, *biscuits*, salsa de tomate o *ketchup*, aderezo para ensaladas, carnes y otros de uso común entre los participantes.
- El *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP, que viene con este kit de materiales.

Pasos

1. Coloque varios alimentos en porciones de tamaño típico en platos desechables.
2. Dígale a los participantes que escriban en una hoja de papel el nombre del alimento, el tamaño de la porción, el número de calorías, el número de gramos de grasas y el número de gramos de azúcar que ellos calculan que tiene la ración.
3. Después de que todos hayan anotado sus cálculos, pese los alimentos en la balanza o mida la porción (por ejemplo, número de tazas o cucharadas) y busque la cantidad de grasas y calorías en el *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP.
4. Muéstreles cuál es el tamaño de una porción saludable de cada alimento (una "ración" según la etiqueta o en el *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP) y compare la información nutricional de esa porción con la porción típica.

Fuente: Adaptado del Programa de Prevención de la Diabetes, *Three Ways to Eat Less Fat*, disponible en http:// www.bsc.gwu.edu/dpp/lifestyle/part/english/05three.pdf. Este documento en PDF de 17 páginas explica la forma de pesar y medir las raciones de alimentos, da ejemplos de cómo transformar sus menús, brinda recomendaciones para sus comidas y meriendas y ofrece un plan con lecciones para ayudar a que las personas se conviertan en "detectives de la grasa".

Actividad 3: Los detectives de los alimentos II

Meta

Enseñar a los participantes a leer las etiquetas y comprar alimentos más saludables para ellos y sus familias.

Preparación

Pídale permiso al gerente de una tienda local para hacer una excursión. Dígale que le harán preguntas al panadero, al carnicero y a otros empleados de la tienda (si están disponibles). También puede contactar a la Asociación Dietética Americana (*American Dietetic Association*) de su localidad (1-800-877-1600 o www.eatright.org) o a la Asociación Americana de Educadores en Diabetes (*American Association of Diabetes Educators*) (1-800-338-3633 o http://www.diabeteseducator.org/) para encontrar educadores en diabetes certificados que le ayuden a realizar la excursión.

Materiales que necesita

- Papel, bolígrafos y una o más calculadoras.
- Insignias de "detective" o estrellas de "sheriff" hechas con papel grueso y alfileres para pegar en la ropa, si son adecuadas para usar con su grupo de participantes (por ejemplo, para familias o un grupo con personas de varias edades que incluya niños).

Pasos

1. Haga una excursión a la tienda de comestibles con anterioridad. Planifique los alimentos a comprar de acuerdo a los hábitos alimentarios típicos de sus participantes, como por ejemplo, papitas, aderezos para ensaladas, frijoles y carnes.

2. Dígale a los participantes que se encuentren en la tienda de comestibles a la hora y día indicado.

3. Empiece la actividad preguntándole a los participantes cuántos de ellos usan una lista para hacer sus compras. Enséñeles que al planificar un menú y usar una lista pueden ahorrar dinero y evitar sucumbir a la tentación de las comidas rápidas.

4. Compare las calorías, grasas e información nutricional de alimentos comunes. Por ejemplo, compare los frijoles refritos comunes con los vegetarianos para mostrarle a los participantes que los productos "vegetarianos" no son necesariamente bajos en grasas. También puede comparar los macarrones con queso preparados con queso duro cheddar con los macarrones preparados con queso bajo en grasas y leche descremada como sustitutos. Indíqueles que ellos tienen que hacer el papel de "detectives de las grasas" y leer las etiquetas. Los participantes pueden sorprenderse por el contenido de grasas de algunos alimentos que parecen ser más saludables pero que en realidad no lo son. Por ejemplo, el queso duro cheddar y los burritos de frijoles refritos son productos vegetarianos pero tienen un alto contenido de grasas.

5. Pídale a los participantes que escojan otros alimentos para que los comparen mientras que recorren los pasillos.

6. Deténgase en el mostrador de la carnicería. Pregunte cuáles carnes son más bajas en grasas o si les pueden quitar la grasa antes de comprarlas.

7. Asegúrese de escoger ciertos alimentos y preguntar a los participantes cuántas raciones hay en la bolsa, caja de cartón o lata. Dígales el tamaño de la ración. Un alimento "bajo en grasas" o "bajo en calorías" puede parecer bueno, con la excepción de que el tamaño de la ración puede ser menor al que la gente consume por lo general. Por ejemplo, algunas galletitas con relleno de frutas son bajas en grasas y calorías si se consume una ración de dos galletas. ¿Pero le parece una porción realista para la mayoría de las personas?

8. Escoja unas cuantas etiquetas para mostrar que el azúcar viene en varias formas y tiene nombres diferentes: sacarosa, almíbar de maíz con alto contenido de fructosa, almíbar de maíz, dextrosa, maltosa, glucosa, fructosa, jugos de frutas de concentrados, azúcar moreno, miel y melaza. Si alguno de estos nombres aparece entre los primeros cinco ingredientes del alimento, busque otra opción.

9. Recalque a los participantes que las grasas que no son saludables, como las grasas saturadas, los ácidos grasos *trans* y el colesterol se encuentran en muchos alimentos. Pídales que busquen opciones magras, sin grasas o bajas en grasas cuando seleccionen o preparen carnes, aves, frijoles secos o productos lácteos. Además, infórmeles que deben tener cuidado con los alimentos procesados o hechos con ciertos aceites (por ejemplo, aceites de palma, de fruta de palma, de grano de palma o de coco) que aumentan la cantidad de grasas saturadas de los alimentos. Déles algunos ejemplos de alimentos que tienden a tener grasas saturadas (como bizcochos (pasteles), galletas, tartas y productos preparados con leche entera). Estos ejemplos son tomados del libro *A Healthier You*, basado en las *Guías alimentarias para los estadounidenses*, del 2005, del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.

10. Escoja algunos alimentos sin grasas, como galletas, que por lo general están llenos de azúcares. Seleccione otros alimentos "sin azúcar", que a menudo tienen alto contenido de grasas y calorías. Esto puede ser algo bastante revelador — para las personas que piensan que los alimentos sin grasas o sin azúcar se pueden consumir hasta la saciedad.

Fuente: Adaptado de Thunder Bay District Health Unit, Ontario, Canadá. Disponible en Internet en: http://www.tbdhu.com/HealthyLiving/HealthyEating/. Este sitio web ofrece hojas con consejos, afiches, información y un boletín informativo sobre alimentación saludable.

Información general: Lectura de las etiquetas nutricionales para encontrar las grasas y los azúcares

Sus participantes pueden seleccionar alimentos saludables que pueden ayudarlos a seguir un plan de comidas saludable. Lea esta sección para ayudarles a entender cómo leer las etiquetas nutricionales. Use las actividades de las secciones "Los detectives de los alimentos" y "La comida de su comunidad" de esta guía para ayudar a los participantes a que hagan uso de las etiquetas nutricionales para identificar alimentos altos en grasas, encontrar opciones con bajo contenido de grasas y controlar el tamaño de las porciones.

Una de las primeras habilidades que aprendieron los participantes del DPP fue cómo reducir la cantidad de grasas en sus dietas alimentarias. Aprendieron a convertirse en "detectives de las grasas" y "detectives de las calorías". Muchas personas perdieron peso al comer alimentos bajos en grasas y aumentar la actividad física. Otras además necesitaron contar las calorías y reducir el tamaño de las porciones. En este kit de materiales utilizamos los métodos que resultaron eficaces en el DPP. Nuestro énfasis es descubrir los alimentos altos en grasas y trabajar con los participantes para que reduzcan de manera general las grasas en su dieta alimentaria. No nos vamos a concentrar en los tipos de grasas (saturadas, no saturadas y ácidos grasos *trans*) ya que el DPP no lo hizo. En este kit de materiales, nuestro énfasis es enseñar a las personas a que reconozcan los alimentos que son altos en grasas ya que por lo general son altos en calorías. Para obtener más información detallada sobre las recomendaciones nutricionales generales sobre las grasas, consulte http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/.

TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:
Si usted consume 100 calorías más por día de las que quema, aumentará un poco más de 1 libra al mes. Esto equivale a más de 10 libras al año. La conclusión es: para perder peso, es importante reducir el consumo de calorías y aumentar la actividad física.

Fuente: Guías alimentarias para los estadounidenses, 2005.

Consumir alimentos con mucho azúcar adicional puede contribuir al aumento de peso. Identificar la cantidad de azúcar en algunos alimentos (como galletas, donas y refrescos) puede ayudar a las personas a que seleccionen alimentos más saludables (como frutas, verduras y agua).

Lectura de la lista de ingredientes para encontrar las grasas y los azúcares

Además de tener una etiqueta nutricional, la mayoría de los productos alimenticios envasados que se venden en los Estados Unidos deben indicar sus ingredientes, en orden de mayor a menor peso. Preste particular atención a las fuentes principales de grasas y azúcares indicadas a continuación:

- Grasas: aceite vegetal, aceite de maíz, mantequilla, crema, margarina vegetal o animal, aceite de palma, crema agria (un producto lácteo alto en grasas), manteca, grasa animal y aceite de coco.
- Azúcares: fructosa, almíbar de maíz, almíbar de maíz con alto contenido de fructosa, lactosa, sacarosa, dextrosa, glucosa, azúcar sin refinar, azúcar moreno, azúcar de caña, melaza (un ingrediente alto en azúcares), miel, almíbar dorado, almíbar de arce, jugos de frutas en concentrado, maltosa y maltodextrina.

Si estos ingredientes están entre los primeros que se indican, le pueden dar una idea rápida del gran contenido de grasas o azúcares del alimento.

Nota: Es importante enseñar a los hispanohablantes a reconocer las palabras en inglés que indiquen las grasas y azúcares en las etiquetas nutricionales de los alimentos que no están traducidas.

Fuente: http://www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html.

La información nutricional de las etiquetas: Generalidades

Esta *Guía de Actividades* se concentra en las secciones 1, 2 y 3 de la información nutricional en un ejemplo de etiqueta, como se indican a continuación. El DPP mostró que esta información es importante en la prevención o retraso de la diabetes tipo 2. Estas secciones de la *Guía de Actividades* pueden darle una idea básica sobre la información nutricional de las etiquetas. Si usted no se siente cómodo explicando a sus participantes estas secciones de las etiquetas nutricionales, solicite la ayuda de un dietista o nutricionista. En esta forma, usted también aprenderá y se sentirá más cómodo enseñándoles a las personas cómo comprar alimentos en forma inteligente leyendo la información de las etiquetas.

1) El tamaño de la ración

La información que se encuentra en la parte superior o principal de la etiqueta difiere según el alimento e incluye información específica a ese producto. Las partes 1, 2, 3, 4 y 6 en la etiqueta de ejemplo contienen esta información.

Ejemplo de una etiqueta de Macarrones con Queso

1 Comience aquí

2 Controle las calorías

3 Limite estos Nutrientes

4 Consuma mucho de estos

5 Nota al Pie

Datos Nutricionales

Tamaño por Ración 1 taza (228g)

Porciones en el paquete 2

Cantidad por Ración	
Calorías 250	**Calorías de Grasa 110**
	% Valor Diario*
Grasa Total 12g	**18%**
Grasa Saturada 3g	**15%**
Ácido Graso *Trans* 3g	
Colesterol 30mg	**10%**
Sodio 470mg	**20%**
Carbohidrato Total 31g	**10%**
Fibra Dietética 0g	**0%**
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	**4%**
Vitamina C	**2%**
Calcio	**20%**
Hierro	**4%**

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorias:	2,000	2,500
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturadas	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

6 Guía Rápida para el % VD

- 5% o menos es bajo
- 20% o más es alto

Tamaño por Ración 1 taza (228g)
Porciones en el paquete 2

La parte inferior tiene una información al final con los requerimientos nutricionales diarios para dietas alimentarias de 2,000 y 2,500 calorías. Estos datos muestran la información recomendada sobre nutrientes importantes como las grasas, el sodio y la fibra; esta información aparece sólo en los envases más grandes. La parte 5 de la etiqueta de ejemplo contiene esta información. Nuestra meta en esta *Guía de Actividades* y en el *Rotafolio* es enseñar a las personas cómo reducir las calorías, pero no nos vamos a concentrar en el cálculo y conteo total de las calorías diarias. Esta información es sólo para su referencia.

Puede encontrar más información sobre las secciones de las etiquetas que no se explican a continuación en el sitio web de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (www.cfsan. fda.gov/~dms/foodlab.html). La versión en español de este sitio web se encuentra en www.cfsan.fda.gov/~dms/stransfa. html.

En las etiquetas que mostramos a continuación, hemos sombreado algunas secciones. Con esto, podrá concentrar su atención en las áreas que estamos revisando. En las etiquetas de los productos que usted compre, las secciones no estarán sombreadas. Al revisar las etiquetas nutricionales, empiece con el tamaño de la ración y el número de raciones por envase. Los tamaños de las raciones están estandarizados. Se indican en unidades de medida que usted conoce, como tazas, unidades y en el sistema métrico (gramos). Los tamaños de las raciones estándares le ayudarán a comparar alimentos similares.

El número de calorías y nutrientes indicados en la parte superior de la etiqueta depende del tamaño de la ración. Observe el tamaño de la ración y cuántas raciones trae el envase. Cuando usted hable con los participantes sobre el tamaño de la porción, dígales que le muestren cuánta cantidad de ese alimento consumen en una comida. Después, revisen la etiqueta nutricional y juntos determinen cuántas raciones tendría su porción típica. Las personas con frecuencia se sorprenden al saber cuántas raciones consumen en una comida. Por ejemplo, algunas galletas grandes equivalen a 4–6 raciones ¡por galleta!

2) Calorías (y las calorías de las grasas)

Las calorías miden la cantidad de energía que usted obtiene de una ración de alimentos. Muchos estadounidenses consumen más calorías de las que necesitan. La sección de calorías en la etiqueta puede ayudarle a mostrar a las personas cómo controlar su peso. Si las personas consumen más raciones, consumirán más calorías.

Contenido por ración	
Calorías 250	**Calorías de grasas 110**

En el ejemplo, una ración de macarrones con queso contiene 250 calorías. ¿Cuántas calorías de grasas tiene una ración? Respuesta: 110 calorías. En la etiqueta de ejemplo, casi la mitad de las calorías en una ración provienen de las grasas. ¿Qué pasa si se come todo lo que viene en el envase? Estaría comiendo dos raciones, es decir 500 calorías, de las cuales 220 provienen de las grasas.

El consumo diario de muchas calorías está relacionado con el sobrepeso y la obesidad.

3) Los nutrientes: ¿qué cantidad?

Mire la parte superior de la sección de nutrición de la etiqueta de ejemplo. Esta parte muestra algunos de los principales nutrientes que afectan en forma negativa su salud.

Disminuya el consumo de estos nutrientes.

Grasa total 12g	**18%**
Grasas saturadas 3g	**15%**
Ácidos grasos trans† 3g	
Colesterol 30mg	**10%**
Sodio 470mg	**20%**

El consumo excesivo de grasas, grasas saturadas, ácidos grasos *trans*, colesterol o sodio puede aumentar su riesgo de desarrollar ciertas enfermedades crónicas (prolongadas). Entre estas afecciones se encuentran las enfermedades cardíacas, algunos cánceres y la presión arterial alta. Los expertos en salud recomiendan que, como parte de un plan de alimentación saludable y balanceado, consuma lo menos posible grasas saturadas, ácidos *trans* y colesterol.

En este kit de materiales concentramos nuestra atención en las grasas totales, ya que fueron un factor importante en la pérdida de peso de los participantes del DPP. Para aprender más sobre estos otros nutrientes, consulte:

http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/ healthieryou/html/tips_food_label.html.

Sustitutos alimentarios: Para seguir un plan alimentario saludable, usted no tiene que abstenerse de los alimentos que le gustan. Si usted consume alimentos altos en grasas, consuma en las otras comidas alimentos bajos en grasas. Debe haber un equilibrio entre los alimentos altos en grasas y los bajos en grasas.

Vigile la cantidad de alimentos que come. Mantenga baja la cantidad diaria total de grasas.

Unas palabras sobre los azúcares

El consumo de azúcar no causa diabetes, pero disminuir el consumo excesivo de azúcar ayuda a controlar su peso. Muchos alimentos tienen azúcares "escondidos", es decir, azúcares que tienen nombres diferentes, como el almíbar de maíz con alto contenido de fructosa. Los azúcares que aparecen en las etiquetas nutricionales incluyen los de tipo natural (como los que provienen de las frutas y la leche) y los que se utilizan como aditivos de alimentos y refrescos.

Yogur sin sabor

Nutrition Facts

Serving Size 1 container (226g)

Amount Per Serving	
Calories 110	**Calories from Fat 0**
	% Daily Value*
Total Fat 0g	**0%**
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol Less than 5mg	**1%**
Sodium 160mg	**7%**
Total Carbohydrate 15g	**5%**
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 10g	
Protein 13g	
Vitamin A 0% • **Vitamin C**	**4%**
Calcium 45% • **Iron**	**0%**

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Yogur con frutas

Nutrition Facts

Serving Size 1 container (227g)

Amount Per Serving	
Calories 240	**Calories from Fat 25**
	% Daily Value*
Total Fat 3g	**4%**
Saturated Fat 1.5g	9%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	**5%**
Sodium 140mg	**6%**
Total Carbohydrate 46g	**15%**
Dietary Fiber Less than 1g	3%
Sugars 44g	
Protein 9g	
Vitamin A 2% • **Vitamin C**	**4%**
Calcium 35% • **Iron**	**0%**

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

Observe las etiquetas nutricionales de los dos yogures. Una ración del yogur sin sabor de la izquierda tiene 10 gramos de azúcar y 110 calorías. La misma ración del yogur de fruta de la derecha tiene 44 gramos de azúcar y 240 calorías.

Ahora revisemos a continuación los ingredientes de los dos yogures. Los ingredientes se indican en orden descendente de acuerdo a su peso. Esto significa que los ingredientes que aparecen primero son los más abundantes. El yogur sin sabor no tiene azúcares o endulzantes adicionales. Los 10 gramos de azúcar que contiene son azúcares naturales del yogur (lactosa).

El yogur sin sabor contra el yogur con fruta
Tamaño de la ración: 1 envase (227g)
Yogur sin sabor
El yogur sin sabor no tiene azúcares adicionales.

INGREDIENTES: LECHE SIN GRASAS PASTEURIZADA GRADO A CON CULTIVOS, CONCENTRADO DE PROTEÍNA DE SUERO DE LECHE, CARRAGENINA.

Yogur con frutas
El yogur con fruta tiene más azúcares naturales provenientes de las manzanas, así como azúcares adicionales.

INGREDIENTES: LECHE BAJA EN GRASAS PASTEURIZADA CON CULTIVOS, MANZANAS, ALMÍBAR DE MAÍZ CON ALTO CONTENIDO DE FRUCTOSA, CANELA, NUEZ MOSCADA, LACTOBACILOS ACIDOPHILUS NATURALES.

Fuente: Adaptado de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (www.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html).

Información adicional sobre cómo leer las etiquetas nutricionales

Para obtener más información sobre cómo usar las etiquetas nutricionales de los alimentos consulte http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/html/tips_food_label.html

Tome el quiz de la administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos para determinar sus conocimientos sobre las etiquetas nutricionales.
Consulte www.cfsan.fda.gov/~dms/fl quiz1.html.

Consulte este sitio Web interactivo en español de gran utilidad: Evalúe su plato www.diabetes.org/all-about-diabetes/chan_span/i3/i3p4.htm

Actividad 4: La cocina de su comunidad

(Aprenda a leer las etiquetas)

Meta

Enseñar una forma de cocinar saludable, cómo leer las etiquetas y cómo preparar platos más ligeros sin quitarles el buen sabor. Enseñar a los participantes a que identifiquen opciones de alimentos más saludables.

Materiales que necesita

Recetas tradicionales o favoritas de su comunidad o de su colección.

- Alimentos comunes en su alacena y las versiones más saludables de estos alimentos. Use el *Rotafolio* que se incluye en este kit de materiales y la sección anterior de esta guía.
- *Rotafolio* del kit en la sección sobre la lectura de las etiquetas nutricionales de los alimentos.
- Una mesa o una superficie para preparar alimentos y sillas.

Pasos

1. Revise cómo se deben leer las etiquetas de alimentos.
2. Pídale a los participantes que traigan un producto común de su alacena (por ejemplo, frijoles refritos, frijoles de cabecita negra, galletas o papitas).
3. Traiga alimentos que se consideran más saludables o que tienen menos calorías o "light", como los frijoles refritos vegetarianos o bajos en grasa, frijoles de cabecita negra sin jamón, pan integral y galletas bajas en grasa.
4. Compare la información nutricional de cada producto e indíqueles cómo algunos alimentos que parecen más saludables pueden no ser las opciones más saludables debido a su alto contenido de azúcares o grasas.
5. Use el *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP para obtener la información nutricional de una comida típica en su comunidad, que incluya las calorías, grasas y azúcares.
6. Utilice el *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP para comparar la información nutricional del mismo menú preparado con ingredientes menos engordantes o sus sustitutos.

Fuente: Adaptado de *How to Understand and Use the Nutrition Facts Label*, de la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos, disponible en Internet en http://vm.cfsan.fda.gov/~dms/foodlab.html. El sitio Web proporciona información detallada sobre la lectura de las etiquetas nutricionales, e incluye un video que explica la forma de leer las etiquetas y cómo entender el sistema de requerimientos nutricionales diarios que se usa en las etiquetas de los alimentos.

Actividad 5: "Cuele" ingredientes nutritivos en su comida

Meta

Crear platos coloridos con un mayor valor nutricional al usar por lo menos cinco ingredientes o cinco colores por plato. Enseñar formas de "colar" ingredientes nutritivos en sus comidas sin cambiar su sabor.

Materiales que necesita

- Una ensalada de muestra. (Use algunos de los siguientes ingredientes: hojas de espinaca, lechuga romana, jícama, zanahorias, pimentones, queso bajo en grasas, apio, pepino y tomates).
- Aproveche los sabores populares en su comunidad. Ponga una amplia variedad de colores en la ensalada.

Pasos

1. Haga una demostración de la técnica sobre cómo "colar" ingredientes nutritivos en su comida preparando una ensalada colorida o un guiso de vegetales.
2. La meta es que la ensalada o el guiso tenga por lo menos cinco colores. Pregúntele a los participantes qué ingredientes pueden añadir (por ejemplo, carnes, frutas y verduras de color verde oscuro) o eliminar, pero conservando cinco colores.
3. Pregúntele a las personas cómo pueden añadir colores saludables a sus comidas diarias. Por ejemplo, añadir zanahorias ralladas a la salsa de espaguetis, repollo rallado a los tacos, apio a los frijoles y arroz, hojas de espinacas a sopas y coliflor machacado al puré de papas. Reemplace la mitad del aceite de la receta para muffins por salsa de manzana.
4. Para las personas que no pueden comerse las verduras crudas, las verduras ralladas son más fáciles de masticar.
5. Anímelos a que usen la técnica de "colar" ingredientes saludables en las comidas cuando salgan a comer. Comparta otras ideas con los participantes, como: "¡No deje que lo obliguen a comer papas en el restaurante si usted quiere ponerle más color a su vida! Pregúntele al mesero qué otras opciones más saludables ofrece el restaurante en vez de papas fritas, horneadas o en puré. En forma cortés pida hablar con el gerente para que le den otra opción. Si usted lo pide, la mayoría de los sitios le darán otra opción. ¡Dígales que su doctor le dijo que pidiera opciones más saludables!".

Fuente: Más información disponible en Internet en http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/index.html. El sitio web incluye ejemplos de recetas e ideas sobre cómo agregar frutas y verduras a sus comidas diarias.

Actividad 6: Intercambio de almuerzos

Meta

Enseñar el valor nutricional de las comidas comunes y fomentar la selección de alimentos más saludables.

Materiales que necesita

- Tres ejemplos de almuerzos de comidas rápidas o tres ejemplos de almuerzos típicos que se consuman en su comunidad (traiga los platos, no sólo fotos).
- Una *Hoja de comparación de alimentos* (consulte los apéndices de la página 49 de esta guía en Internet en www.nyapplecountry.com/ednutritionchart.htm).
- Información nutricional seleccionada del *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP que forma parte de este kit de materiales.
- Si quiere, incluya los precios de comidas rápidas comunes. Compare este costo con el de preparar sus propias comidas con ingredientes más saludables (por ejemplo, un sándwich saludable hecho en casa).

Pasos

1. Dígale a los participantes que le den una calificación a cada almuerzo de acuerdo a su sabor y si les calmó el hambre. Pregúntele al grupo qué "puntaje" cree que esta comida recibirá en cuanto a su contenido nutricional: una "opción saludable" y la justificación de la respuesta o "no es una opción saludable" y la justificación de la respuesta. Dígales que utilicen un sistema de puntaje del 1 al 10, en el cual el 1 es una opción muy poco saludable y el 10 es una opción muy saludable. Asigne un puntaje a cada alimento en relación a su sabor, su contenido nutricional y si les calmó el hambre.
2. Después de que hayan acordado cómo se asignarán los puntajes, pasen a degustar las comidas. Luego, comparen el puntaje que le dieron a cada comida por su sabor y por calmar el hambre con el puntaje que le asignaron por su contenido nutricional.
3. Si una comida rápida recibe un puntaje alto por su buen sabor, pregúntele al grupo si el consumir esa comida rápida justifica el riesgo de taponar las arterias del corazón con grasas y calorías adicionales. Esta mala selección alimentaria tendrá repercusiones mucho tiempo después de que se les haya olvidado el buen sabor.
4. Revisen cuántas calorías y grasas contienen las comidas rápidas y comparen esta información con la meta diaria total. Hablen sobre los cambios que tendrían que hacer en las otras comidas (opciones con menos contenido de grasas y calorías) para compensar por la comida rápida que han consumido. El equilibrio es la clave.
5. Déles la información nutricional real de cada almuerzo.

6. Enséñeles el costo: La comida rápida no le ofrece el “mejor valor”, ni para su salud ni para su bolsillo, si se compara con el valor de los alimentos saludables preparados en casa.
7. Conversen sobre opciones más saludables o ingredientes sustitutos para que su almuerzo sea más saludable y más económico.
8. Pida a cada persona que nombre una cosa que estaría dispuesta a hacer para que sus comidas sean más saludables. (Déles ejemplos: comerse la hamburguesa pero no las papas fritas. Comerse el pollo y el puré de papas pero sin la salsa de carne. Comerse un burrito con queso bajo en grasas o sin queso. Pedir que le sirvan el aderezo de la ensalada aparte. Pedir que no le pongan mayonesa al sándwich “submarino” y pedir verduras).

Fuente: Adaptado del *Registro de Grasas y Calorías* del Programa Nacional de Educación sobre Diabetes, que forma parte de este kit de materiales y que también está disponible en Internet en http://ndep.nih.gov //diabetes/prev/ prevention.htm. Este sitio de Internet ofrece enlaces a más información en inglés y español.

Actividad 7: Registro de consumo de agua en su comunidad

Meta

Animar a los participantes a tomar más agua y menos gaseosas o jugos a través de una actividad que les ayude a proponerse metas más saludables.

Información general

La clave es pasar de tomar jugo o gaseosas a tomar agua. El agua constituye más de la mitad del peso de una persona y es un elemento necesario para permanecer saludable. El agua no tiene calorías, mientras que las gaseosas y los jugos contienen muchas calorías adicionales. Las gaseosas no tienen un valor nutricional aparte de las calorías que provienen del azúcar. Aunque los jugos tienen más nutrientes que la gaseosas, también están llenos de azúcares y calorías. Hasta los jugos 100% naturales o los que no contienen azúcares adicionales tienen azúcares naturales. Se debe limitar el consumo de los refrescos con azúcares naturales y adicionales.

Materiales que necesita

Registros de consumo de agua. Para ver un ejemplo, consulte la sección de apéndices (página 50) de esta *Guía de Actividades* o diríjase a Internet para obtener un plan con lecciones de consumo de agua en:

http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/FIT-VA/waterlesson.doc.

- Cualquier tipo de tabla con columnas.
- Una calculadora.

Pasos

1. Dígale a los participantes que anoten el número de vasos de agua que toman al día. La meta es que todos tomen por lo menos 8 vasos con agua al día de 8 onzas.
2. Semanalmente, cuente el número total de vasos con agua que tomó cada participante.
3. Sume los totales de cada participante y determine la cantidad total en galones. Recuerde, 1 galón = dieciséis vasos de 8 onzas. Anime a los participantes para que se pongan metas realistas para beber agua diariamente. Dígale a los participantes que traigan sus registros de consumo de agua a la siguiente sesión educativa con su promotor de salud comunitaria para compartir su progreso.

Fuente: Adaptado de *Nemours Foundation*, KidsHealth, disponible en Internet en http://kidshealth.org/kid/ stay_healthy/food/water.html. Este sitio Web educativo y divertido, creado desde el punto de vista de los niños, explica en forma sencilla la razón por la cual el agua es la mejor opción para su cuerpo y por qué el cuerpo la necesita. También ofrece enlaces a recetas, juegos, información sobre el crecimiento del cuerpo y mucho más.

*Actividad 8: El "verdadero valor" de las comidas rápidas**

Meta

Enseñar a los participantes que, con frecuencia, las "comidas rápidas" se mercadean como alimentos con "gran valor", pero que en realidad contienen muy poco valor nutricional y son alimentos que los adolescentes y jóvenes en general comen con mucha frecuencia. Mostrar la cantidad de grasas, azúcares y calorías que contienen las comidas que seleccionan con frecuencia. Enseñar mejores opciones y la forma de evitar las tentaciones de las ofertas que se ofrecen en los menús.

Materiales que necesita

Guías de información nutricional de restaurantes de comidas rápidas

- Tenedores, cuchillos y vasos de plástico.
- Manteca o margarina y azúcar.
- Tazas, cucharones, cucharas para medir y platos.
- Una superficie para preparar alimentos o un salón con sillas.

Pasos

1. Los restaurantes de comidas rápidas ofrecen guías con información nutricional que indican la cantidad de grasas, azúcares y calorías totales de las comidas. Solicite una copia de esta información en restaurantes de comidas rápidas de su comunidad. Muchos restaurantes de comidas rápidas también indican la información nutricional de las comidas en el reverso del individual de papel que cubre la bandeja en que sirven la comida, ¡voltéelo para ver lo que puede aprender! Solicite, en el mostrador del restaurante, individuales de papel para bandeja adicionales para usar en sus clases.
2. Use las guías de información nutricional para preparar una "comida rápida" típica. Escriba las calorías, las grasas y los azúcares totales para cada alimento.
3. Mida las grasas (use cucharitas para la manteca o margarina) y el azúcar. (Si su grupo de participantes son niños o adolescentes, puede resaltar las características "desagradables" de los alimentos. A los participantes en esta edad les encanta hablar sobre las cosas que se ven "asquerosas".)
4. En el plato, coloque el tenedor y el cuchillo de tal manera que representen un gráfico circular del porcentaje recomendado de calorías diarias de esa comida. Por ejemplo, si la comida representa el 25% de las calorías diarias, coloque el cuchillo en la marca de las "12" del reloj y el tenedor en las "3", es decir seleccione un cuarto del plato.
5. Entre el tenedor y el cuchillo, coloque la grasa y el azúcar para mostrar a los participantes lo que están introduciendo en sus cuerpos cuando consumen esa clase de comida. Coloque el contenido de azúcar de la bebida en el vaso.

6. Pregúnteles: "¿Se comerían eso si se los sirvieran de esta forma?"
7. Explíqueles que el buen sabor de las comidas rápidas puede esconder los efectos reales que causan al cuerpo. Por ejemplo, los panecillos dulces preparados con mantequillas puede que sepan deliciosos y los disfruten mucho, pero tienen un alto contenido de grasas.
8. Pregúntele a los participantes cómo pueden reducir las calorías, así como el consumo de grasas y azúcares. Algunos ejemplos de esto son: Escoger una hamburguesa de tamaño regular en vez de una grande; dividir la porción pequeña de papas fritas con un amigo; no pedir gaseosa o pedir una de dieta o decirles que no le echen crema agria a su comida.
9. Si tiene un grupo de adolescentes, pregúnteles si estarían dispuestos a comer alimentos saludables si creyeran que con esto aumentarían su capacidad de hacer deporte o hasta de participar en clases de gimnasia. Explíqueles que al seleccionar alimentos saludables pueden aumentar sus niveles de energía y verse y sentirse mejor. Para las niñas adolescentes, en particular, verse atractivas es un factor que las puede motivar a elegir alimentos más saludables.
10. Recalque a los jóvenes que la forma en que tratan a su cuerpo afectará la forma en que se sientan tanto hoy como en el futuro.

* El *Registro de Grasas y Calorías* del NDEP, que forma parte de este kit de materiales, ofrece información sobre el tamaño de la ración, gramos de grasas y las calorías de más de 1,500 alimentos, entre los que se incluyen productos regionales de todas partes de los Estados Unidos.

Actividad 9: Clubes de cenas

Meta

Enseñar la forma "ligera" de cocinar preparando los alimentos con menos grasas y calorías. Mostrar sus ventajas preparando y degustando recetas y buscando el apoyo de la comunidad para cocinar más saludablemente.

Recuerde: Los niños y los adolescentes que han participado en grupos focales indican que con frecuencia imitan el comportamiento de los padres, lo que en ocasiones influye en su decisión de seleccionar alimentos saludables.

Materiales que necesita

Un lugar para reunirse, como la casa de uno de los participantes

- Recetas saludables tomadas de: http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/html/entrees.html.
- Ingredientes para las recetas.
- Tarjetas de recetas.
- El CD/DVD *Movimiento Por Su Vida o Step by Step: Moving towards the prevention of Type 2 Diabetes* que viene en este kit de materiales para poner como música de fondo.

Pasos

1. Organice un club de cenas en su vecindario que se reúna mensualmente.
2. Una persona crea un menú con alimentos populares tomados del sitio Web indicado anteriormente y escribe las recetas en tarjetas para entregárselas a los participantes.
3. Los miembros del club deben llegar temprano para ayudar a preparar los alimentos. Con esta actividad aprenderán a cocinar alimentos más saludables y sabrosos.
4. Sirvan la comida y compartan ideas para la próxima reunión del club de cenas.
5. Repitan mensualmente.
6. Hagan un concurso para ver quién trae la receta con más sabor, menos grasas y más saludable.
7. Recuerde a los padres que ellos pueden influir en los hábitos alimentarios y niveles de actividad física de sus hijos. Anímelos a que seleccionen alimentos saludables y realicen actividades físicas para beneficio de su salud y también para servir de modelo a sus hijos.
8. Organice una serie de reuniones en su vecindario (por ejemplo, todos los miércoles por la noche en el centro comunitario) para enseñarles a preparar diferentes comidas y escoger mejores opciones tanto en la casa como al comer afuera.

Los promotores de la salud comunitaria pueden consultar el sitio Web comunitario Cooking Light, para obtener más información sobre los clubes de cenas en http://community.cookinglight.com/. Este sitio Web tiene tableros de mensaje en Internet para que la gente intercambie ideas sobre recetas saludables y formas de hacer más ligeros sus platos favoritos.

Nota: El Departamento de Salud y Servicios Humanos tiene un sitio Web con recetas saludables bajas en grasas para preparar desayunos, almuerzos, cenas, sopas, panes, entradas y postres, entre las que se incluyen recetas tradicionales y favoritas de las comunidades afroamericanas e hispanas/latinas.

Para obtener recetas saludables consulte:

http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/html/entrees.html

Recetas

Pollo asado con salsa de ajíes o chiles verdes

Marine el pollo para que se ablande sin tener que añadir mucha grasa.

4 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel
¼ de taza de aceite de oliva
¼ cucharadita de orégano
½ cucharadita de pimienta negra
¼ taza de agua
10 a 12 tomatillos, sin piel y cortados a la mitad
½ cebolla mediana cortada en cuartos
2 dientes de ajo finamente picados
2 ajíes serranos o jalapeños
2 cucharadas de cilantro picado
¼ cucharadita de sal
¼ taza de crema agria, baja en grasas
jugo de 2 limones verdes

Fuente: http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/html/entrees.html

1. Combine el aceite, el jugo de un limón, el orégano y la pimienta negra en un recipiente de vidrio llano para meter al horno. Mezcle. Coloque las pechugas de pollo en el recipiente para el horno y voltéelas hasta recubrir los dos lados. Cubra el recipiente y refrigere hasta el otro día. Voltee el pollo periódicamente para marinarlo por los dos lados.
2. Ponga el agua, los tomatillos y la cebolla en una sartén. Deje hervir suavemente y cocine sin tapa, por 10 minutos o hasta que los tomatillos se ablanden. Coloque en una licuadora la cebolla y los tomatillos cocidos con el agua que sobró. Añada el ajo, los ajíes, el cilantro, la sal y el resto del jugo de limón. Licúe hasta que los ingredientes estén bien suaves. Vierta la salsa en un recipiente y refrigere.

3. Coloque las pechugas de pollo en la parrilla caliente y áselas hasta que estén cocinadas. Sirva el pollo en una bandeja.
4. Sirva una cucharada de crema agria baja en grasas sobre cada pechuga de pollo. Vierta la salsa sobre la crema agria.

Receta para 4 raciones. Tamaño de la ración: 1 pechuga. Cada ración contiene: calorías: 210, grasas totales: 5 g, grasas saturadas: 1 g, colesterol: 73 mg, sodio: 91 mg, calcio: 53 mg, hierro: 2 mg, fibra: 3 g, proteína: 29 g, carbohidratos: 14 g, potasio: 780 mg

Macarrones clásicos con queso

El queso bajo en grasas y la leche descremada hacen de este plato favorito una opción baja en grasas.

2 tazas de macarrones
½ taza de cebollas picadas
½ taza de leche evaporada sin grasa
1 huevo mediano batido
¼ cucharadita de pimienta negra
1¼ tazas de queso cheddar duro (4 oz), bajo en grasas y rallado finamente
Aceite para cocinar
Antiadherente en rociador

1. Cocine los macarrones según las instrucciones. (No añada sal al agua de cocinar). Escurra el agua y deje a un lado.
2. Rocíe un recipiente para hornear con el aceite antiadherente. Precaliente el horno a 350° F.
3. Rocíe la sartén con una capa fina de aceite de cocinar antiadherente.
4. Añada las cebollas y dore por unos 3 minutos.
5. En otro recipiente, combine los macarrones, las cebollas y el resto de los ingredientes y mezcle bien.
6. Pase la mezcla al recipiente para hornear.
7. Hornee por 25 minutos o hasta que se formen burbujas. Deje reposar por 10 minutos antes de servir.

Receta para 8 raciones. Tamaño de la ración: ½ taza. Cada ración contiene: calorías: 200, grasas totales: 4 g, grasas saturadas: 2 g, colesterol: 34 mg, sodio: 120 mg, fibra: 1 g, proteína: 11 g, carbohidratos: 29 g, potasio: 119 mg

Fuente: http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/html/entrees2.html#15.

Actividad física

Información general: Consejos para aumentar la actividad física

* “Haz algo, muévete, hazlo realidad. Nadie alcanzó el éxito quedándose sentado”.
  —Anónimo.

¡Cada vez hay más pruebas y son más contundentes! No importa la edad que tenga, si usted suele llevar una vida sedentaria la mejor forma de mejorar su salud y bienestar general es integrar la actividad física moderada en formar regular a su vida diaria.

La actividad física habitual reduce en forma significativa el riesgo de desarrollar diabetes. Use los consejos de las siguientes páginas para animar a las personas a que realicen más actividad física.

Adaptado de: http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/importance/everyone.htm.

Información general: Integre la actividad física a su vida cotidiana: consejos para realizar más actividad física

* Un día tiene 1,440 minutos. Programe 30 minutos de actividad física.

¡Los adultos también necesitan un recreo! Con un poco de creatividad y planeación, hasta la persona con el horario más ocupado puede encontrar tiempo para realizar actividad física. Para muchas personas, las horas antes o después del trabajo o de las comidas, por lo general, son buenos momentos para montar en bicicleta, caminar o jugar. Pregúnteles a los participantes sobre su horario diario o semanal y dígales que busquen oportunidades para aumentar su actividad física. Cada esfuerzo cuenta. Mencione las siguientes sugerencias:

- Caminar, montar bicicleta, trotar o patinar para ir al trabajo, la escuela, la tienda o la iglesia.
- Estacionar el carro lejos de su sitio de destino.
- Subirse y bajarse del bus varias cuadras antes o después.
- Usar las escaleras en vez del ascensor o las escaleras mecánicas.
- Jugar con los niños y las mascotas. Todos salen ganando. Si se les hace muy difícil realizar actividad física después del trabajo, traten de hacerlo antes.
- Tomar descansos para realizar actividad física, como caminar o hacer ejercicios en su oficina, en vez de descansos para fumar cigarrillos o tomar café.
- Trabajar en su jardín o reparar cosas en la casa.
- No usar los dispositivos de los equipos diseñados para evitar el esfuerzo físico, por ejemplo desconectar la función de manejo automático de su aspiradora y de su máquina de podar el césped.
- ¡Usar sus piernas!, caminar distancias cortas para poner su cuerpo en movimiento.
- Hacer ejercicios mientras ven la televisión (por ejemplo, alzar pesas pequeñas, hacer ejercicios de estiramiento, montar en su bicicleta estacionaria o caminar en su máquina para correr o escaladora).
- Bailar.
- Mantener un par extra de zapatos para correr o caminar, en su carro y oficina. ¡Así, estarán listos para realizar actividad física adonde quiera que vayan!
- Hacer un hábito el realizar caminatas en grupo los sábados por la mañana.
- Caminar cuando hagan mandados.

Información general: Consejos para personas que no han realizado actividad física por algún tiempo

* Use un enfoque razonable y empiece despacio.

- Empiece indicando a las personas que escojan las actividades de intensidad moderada que disfrutan más. Si escogen las actividades que les gusta hacer más, tienen más probabilidad de seguirlas haciendo.
- Dígale a las personas que aumenten poco a poco el tiempo que dedican a la actividad, aumentando unos minutos cada cierto tiempo. Deben alcanzar la meta de realizar 30 minutos de actividad diaria cómodamente.
- Cuando ya sea muy fácil realizar la cantidad mínima de actividad, poco a poco deben aumentar su duración o la cantidad de esfuerzo que realizan, o las dos.
- Sugiera que las personas realicen actividades variadas, tanto para obtener más beneficio como para que mantengan el interés.
- Dígale a los participantes que intenten realizar nuevas actividades físicas.
- Premie y reconozca los esfuerzos que las personas están realizando.

Adaptado de: División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/tips.htm.

Información general: Consejos para evitar lesiones al realizar actividad física

* “El éxito no llega solo... tú lo buscas”. —Marva Collins, maestra

Los siguientes consejos pueden ayudar a los participantes a prevenir lesiones comunes asociadas a la actividad física:

- Préstele atención a su cuerpo.
- Esté atento a los signos de esfuerzo excesivo. La dificultad para respirar y los músculos adoloridos pueden ser signos peligrosos.
- Esté pendiente de los signos y señales de advertencia de un ataque cardiaco, como sudor, dolor en el pecho o en un brazo, mareos y aturdimiento. Deje de realizar la actividad si tiene estos síntomas y busque atención médica inmediata.
- Dedique de 3 a 5 minutos antes de empezar cualquier actividad física a calentar sus músculos adecuadamente realizando gradualmente actividades más intensas. Cuando esté terminando la actividad, enfríe los músculos disminuyendo la intensidad de la actividad. (por ejemplo, antes de trotar, camine por 3 a 5 minutos, aumentando la intensidad hasta caminar con un paso rápido. Después de trotar, camine con un paso rápido, disminuyendo su intensidad hasta que llegue a caminar despacio por 3 a 5 minutos. Termine estirando los músculos que ejercitó, en este caso son principalmente los músculos de las piernas).
- Empiece despacio, aumente el tiempo y la distancia gradualmente.
- Tome bastante agua durante el día (es decir, de ocho a 10 vasos de 8 onzas al día). Tómese un vaso de agua antes de empezar la actividad y media taza cada15 minutos durante el ejercicio.

Adaptado de: División de Nutrición, Actividad Física y Obesidad de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/avoiding_injury.htm.

Actividad 10: El club de los 10,000 pasos

Meta

Animar a los participantes para que caminen 10,000 pasos al día en su camino a la buena salud. ¿Por qué 10,000 pasos diarios? Porque ese número de pasos equivale aproximadamente a los pasos que se realizan al caminar en forma vigorosa por 30 minutos. El estudio DPP indicó que caminar 10,000 pasos al día, 5 días a la semana, ayuda a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Información general

Esta actividad tomada de las metas para caminar en el estudio del DPP, anima a los participantes a usar un podómetro y tratar de caminar al menos 10,000 pasos al día.

Materiales que necesita

- Podómetros (los de tipo básico para "contar pasos" cuestan sólo unos pocos dólares)
- Hojas de registro de las actividades
- Un grupo de compañeros

Pasos

1. Pase los podómetros y las hojas de registro de las actividades.
2. Anime a los participantes a empezar el programa poco a poco para que puedan llegar a caminar 10,000 pasos diarios.
3. Dígale a cada persona que escoja un compañero. Es mejor que ellos los escojan entre sí a que usted los asigne. Anímelos a que lo hagan y dígales que si prefieren usted los puede asignar.
4. Describa cómo es un paso rápido: Es caminar rápidamente, como cuando uno va tarde, pero no tan rápido que no pueda mantener una conversación con su compañero.
5. Dígale a los compañeros que compartan información sobre sus totales diarios y anime a que cada persona trate de llegar a la meta de los 10,000 pasos.
6. Dígale al grupo que comparta las estrategias que están utilizando para aumentar el número de pasos (por ejemplo, subir escaleras, bajarse del bus una parada antes, caminar a la hora del almuerzo, entre otras).
7. Considere la posibilidad de premiar a los participantes cuando alcancen sus metas.

Actividad 11: Un viaje para dos

Meta

Fomentar el caminar como una forma de entablar nuevas relaciones y de ponerse metas saludables.

Sugerencia: Esta es una buena oportunidad para colaborar con una organización religiosa o un centro comunitario.

Materiales que necesita

- Tabla con columnas.
- Un mapa de la ciudad (consiga los mapas gratis que dan las compañías que rentan carros o saque fotocopias de mapas en la biblioteca), las tachuelas (clavillos o chinchetas), y calcomanías. Nota: Algunos mapas pueden tener derechos de autor.
- Frases de inspiración diaria sobre temas de salud. Se pueden conseguir en sitios de motivación y de salud en Internet o en revistas y libros de salud de su biblioteca local. En la sección de apéndices se ofrecen ejemplos de frases famosas y de inspiración sobre temas de salud (p. 73–75).

Pasos

1. Escoja la duración de su "viaje", por ejemplo 1 mes.
2. Dígale a los miembros del grupo que seleccionen a sus compañeros de caminatas para que planeen su viaje diario para dos personas.
3. Aliste un calendario con el nombre de cada equipo. Dígale a los compañeros que se propongan una meta para caminar diariamente (por ejemplo, 4 cuadras, 1 milla o 10 minutos).
4. Comparta las frases diarias sobre salud para que los compañeros las usen como motivación para caminar (por ejemplo, "Sigo el camino de la buena salud" o "La diabetes no tiene que ser mi destino").
5. Cada día que los grupos logren su meta de caminar, pueden colocar una calcomanía en el calendario en ese día y al lado de sus nombres.
6. Sume los totales diarios y mantenga un registro del camino real que están "caminando" moviendo las tachuelas (clavillos o chinchetas) a lo largo de la ruta.
7. Termine la actividad con una celebración de los logros de este viaje.
8. Planee el próximo viaje.

Fuente: Adaptado del *America's Walking Program del Public Broadcasting System*, disponible en Internet en http://www.pbs.org/americaswalking/health/health20percentboost.html. Este sitio Web ofrece información detallada para crear un programa para caminar con el "plan de incremento del 20%", diseñado para alcanzar la meta en forma segura de los 10,000 pasos diarios. También incluye quizes interactivos, calculadoras de índices de salud, consejos para usar el podómetro y mucho más.

Actividad 12: Descubramos nuestro vecindario

Meta

Animarlos a caminar como una forma de alcanzar un "destino lejano", y enseñar a establecer metas para su salud.

Sugerencia: Esta es una excelente oportunidad para establecer una colaboración con el Servicio de Pesca y Vida Silvestre de su estado (*Game and Wildlife Office*), la Audubon Society o un museo de historia natural local que organice censos anuales de aves u otros animales. Estos lugares tienen hojas de registro para el conteo de aves así como tablas de identificación. Las organizaciones estatales y locales de la *Audubon Society* se pueden consultar en

www.audubon.org/states/index.html.

Materiales que necesita

Tablas con columnas con nombres de personas o grupos.

- Una lista de aves o animales silvestres en el área y una tabla para contarlos.
- Tabla de registros de las caminatas (fecha y lugares en que realizaron las caminatas).

Pasos

Dígales a las personas que formen grupos de 2 o más.

1. Reparta las tablas de conteo de aves u otros animales.
2. Distribuya las hojas de registro de caminatas a los grupos. En los apéndices de este kit de materiales se encuentra una hoja de muestra de registro de caminatas.
3. Planee realizar una caminata diaria en su vecindario para anotar en su registro las aves o animales que encuentre.
4. Reúnase una vez a la semana en el centro comunitario u otro sitio para totalizar el número de aves u otros animales encontrados. Registre el número de lugares o las millas que el grupo entero caminó.

Nota: Para obtener ejemplos de los registros de caminatas, consulte www.vdf.org/PAD/exercisetherapy.php o http://www.vdf.org/Resources/documents/VDFWalkingBrochure.pdf.

Actividad 13: Un jardín comunitario

Nota: Antes de empezar esta actividad, tenga en cuenta la época del año, el clima y las edades de los participantes. Las actividades al aire libre durante las horas del medio día pueden ser más difíciles de realizar debido al calor de esas horas y a la posibilidad de quemaduras solares. Asegúrese de decirles a los participantes que, en los días calurosos, lleven agua y filtro solar y traten de programar las actividades temprano en la mañana o en las tardes.

Meta

Animarlos a realizar actividades al aire libre como la jardinería. Mostrar lo fácil y económico que es cultivar frutas y verduras. Esta actividad también le dará la oportunidad de enseñarles lo valioso que es tener un jardín no sólo por el ejercicio que realizan, sino también por las frutas y verduras frescas que obtendrán.

Sugerencia: Contacte a su servicio de extensión agrícola local (*Local Extension Service*). Consulte www.csrees.usda.gov/ y haga clic en "Local Extension Service" para obtener información sobre su área; o busque "Extension Service" en la sección de entidades gubernamentales de su directorio telefónico. Es posible que le den los consejos y las semillas de frutas y verduras gratis. También puede solicitar que lo "patrocine" un almacén de productos de jardinería o de ferretería con sección de jardinería.

Materiales que necesita

- Acceso a un lote de tierra para cultivar (el jardín de uno de los miembros de la comunidad o un lote en un centro comunitario local).
- Semillas y tierra.
- Guantes y herramientas para el jardín.

Pasos

1. Escojan un lote para el jardín. Si no pueden encontrar un área al aire libre, consulten con un escuela de su localidad. Tal vez tengan un lote en el que puedan cultivar. Otra opción puede ser sembrar verduras en macetas para que los miembros de su comunidad local tengan en sus casas.
2. Pónganle un nombre a su jardín.
3. Consigan un voluntario que sirva de jardinero principal y lidere las actividades de jardinería.
4. Seleccionen frutas y verduras para cultivar y consigan las semillas o las plantitas.
5. Haga que los miembros del jardín designados lleven una cuenta de las horas que dedican a la jardinería y a cuidar las plantas.
6. Al final de la temporada de cultivo, cuenten las horas que trabajaron y celebren su cosecha.

Fuente: Adaptado de la Asociación Estadounidense de Jardines Comunitarios (American Community Gardening Association). Hay una guía disponible en su sitio Web en http://www.communitygarden.org/starting.php. Este sitio ofrece información detallada sobre cómo planear y empezar un jardín comunitario así como enlaces a consejos de jardinería para diferentes grupos de edades.

Actividad 14: Entrénese como un superatleta

Meta

Animar a los participantes a que busquen oportunidades para realizar actividad física, aunque parezca que no tengan tiempo.

Materiales que necesita

- Ejemplos de ejercicios básicos y de estiramiento (por ejemplo, marcha en el mismo sitio, saltos de tijera, levantamiento de piernas, abdominales, flexiones de brazos contra la pared).
- Otros materiales de este kit de materiales relacionados con la actividad física.
- El CD/DVD o VHS *Step by Step: Moving towards the prevention of Type 2 Diabetes*; el CD/DVD o VHS *Movimiento Por Su Vida* que viene en este kit de materiales; un televisor y un reproductor de DVD, o un VCR y el afiche Bienvenido a la ciudad de las excusas (consulte las páginas 68–69). También incluimos los afiches en el CD-ROM complementario de *El camino hacia la buena salud*.

Pasos

1. Explíqueles cómo realizar una actividad sencilla que pueden hacer durante los comerciales de su programa de televisión favorito. El libro *A Healthier You*, indica que los ejercicios de fortalecimiento se pueden realizar en cualquier lugar. Un ejemplo de una meta a alcanzar es realizar de 8 a 12 repeticiones de diferentes ejercicios, como flexiones de brazos o lagartijas, flexiones de bíceps y abdominales. Muéstreles el CD/DVD o VHS *Step by Step: Moving towards the prevention of Type 2 Diabetes* o el CD/DVD o VHS *Movimiento Por Su Vida* para que vean cómo las personas pueden moverse diariamente en forma fácil.
2. Hágales saber que si se ejercitan de esta forma durante cada segmento de comerciales de un programa de televisión de 1 hora, habrán hecho ejercicio por casi 20 minutos.
3. Dígale a los participantes que registren su actividad diaria individual en el *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP del CD-ROM complementario de *El camino hacia la buena salud* (incluido en este kit de materiales). El *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP también está disponible en Internet en: http://ndep.nih.gov//diabetes/pubs/GP_FoodActTracker.pdf.
4. Sume el total de los "minutos de ejercicio durante los comerciales" que realizó cada semana.
5. Sugiera a las personas a que aumenten cada semana el número de minutos que dedican a ejercitarse.

6. Anime a los participantes a que consigan un compañero de ejercicio. Dígale a los compañeros que motiven a la otra persona para que ambos realicen actividad física.
7. Motive a los participantes a que piensen en las razones que les impiden realizar ejercicio. Use el afiche *Bienvenido a la ciudad de las excusas* para identificar las excusas más comunes que utilizan las personas para no realizar actividades físicas.
8. Mantenga un registro de su actividad física en *Mi registro de actividad física* que se encuentra en el apéndice de esta *Guía de Actividades* (página 52).

Fuente: Adaptado de las ideas para realizar ejercicios básicos de la Clínica Mayo, disponible en Internet en http://www.mayoclinic.com/health/fitness/HQ01217_D. Este sitio Web incluye consejos sobre ejercicios que no cuestan nada o que tienen un costo muy bajo, cómo empezar y permanecer motivado al hacer ejercicios y enlaces a una gran variedad de temas, desde los mitos de la actividad física hasta la elección del calzado adecuado, como también información sobre medicina alternativa.

A Healthier You fue creado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos y puede comprarse en http://bookstore.gpo.gov o llamando al 1-866-512-1800.

Actividad 15: PAWS (Las mascotas son un apoyo incomparable)

Meta

Aumentar la actividad física al establecer una rutina regular diaria para caminar.

Información general

Su perro o mascota será un motivador excelente para recordarle de su caminata habitual y, además, premiará su esfuerzo con un entusiasmo genuino. Explique a los participantes la idea de "formar un equipo" con su perro o mascota para aumentar su actividad física. Indíqueles que no tiene que ser su propio perro. Tal vez algún amigo tenga un perro que puedan sacar a pasear regularmente.

Materiales que necesita

Una mascota, un amigo que tenga una mascota o la mascota de una persona que no puede salir de casa.

Pasos

1. Asigne una mascota a cada participante (si hay para todos).
2. Sugiera que le pidan "prestada" la mascota a un vecino que tenga dificultad para salir o moverse, o que trabaje muchas horas.
3. Solicite a los participantes que lleven un conteo de sus caminatas en el registro de actividades. El *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP que se encuentra en el CD-ROM complementario de *El camino hacia la buena salud*, que forma parte de este kit de materiales. El *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP también está disponible en Internet en http://ndep.nih.gov//diabetes/pubs/GP_ FoodActTracker.pdf.
4. Puede que en su comunidad haya un programa que ayude a poner en contacto a voluntarios que deseen sacar a caminar mascotas con dueños de animales que no puedan salir de casa.
5. ¡Recuérdele a los participantes que caminar es bueno tanto para ellos como para las mascotas!

Fuente: Adaptado de http://www.pawssf.org/volunteer.htm. Este sitio Web ofrece información sobre la forma en que las mascotas ayudan a que las personas vivan más saludablemente y también responde preguntas frecuentes sobre las mascotas y la salud.

Actividad 16: Juegos de fútbol, kickball, básquetbol, softball y frisbee en equipos de 3 adultos

Meta

Crear oportunidades para realizar actividad física por medio de juegos o torneos en la comunidad.

Materiales que necesita

Un área para jugar (cancha de un colegio o de un parque local).

- Una bolsa grande con varios tipos de balones, *frisbees*, etc.
- Meriendas saludables y agua.

Pasos

1. Dígale a los participantes que formen grupos de tres para realizar actividad física los sábados o domingos por la tarde.
2. Las primeras veces que se reúnan, usted escogerá el juego y traerá los artículos necesarios. Por ejemplo, jugar al *frisbee* pueden hacerlo personas de cualquier edad, no se tienen que seguir reglas estrictas y permite que las personas realicen la actividad a diferentes niveles de intensidad. La actividad de la siguiente semana puede ser jugar al fútbol. No necesitan tener el número exacto de jugadores para formar un equipo. Pueden simplemente practicar en equipos de tres, pasándose el balón una y otra vez.
3. Dígale a las personas que traigan otros artículos deportivos para tener variedad.
4. Traiga meriendas saludables y agua.
5. Cree oportunidades para realizar juegos "informales" en vez de tener que organizarlos siempre. Por ejemplo, reúnanse todos los domingos por la tarde en un parque o campo de juego de un colegio de su vecindario y traigan una bolsa con balones o *frisbees*. Escojan juegos diferentes.
6. Planee por si llueve; por ejemplo, pueden acordar reunirse en el gimnasio de una escuela o en una iglesia para continuar las actividades, en caso de mal tiempo.

Fuente: Adaptado de *Steps to A Healthier US* del Departamento de Salud y Servicios Humanos, disponible en Internet en http://www.healthierus.gov/exercise.html. Este sitio Web ofrece enlaces a una variedad de temas en nutrición, actividad física, obesidad, diabetes, presión arterial y, además, contiene consejos y folletos que usted puede compartir con sus participantes.

Actividad 17: Caminata de aquí a la China (o Nueva York o Hollywood, a donde quiera)

Meta

Animarlos a caminar como una forma de llegar a "destinos lejanos". Aprender hábitos y metas saludables. (Puede elegir otras actividades como subir a pie hasta el último piso del edificio *Empire* State o la cima del *Kilimanjaro*, o caminar en vez de subir escalones).

Materiales que necesita

- Tabla con columnas.
- Un mapa (consiga los mapas gratis que dan las compañías que alquilan carros o saque fotocopias de mapas en la biblioteca pública). Nota: Algunos mapas pueden tener derechos de autor.
- Tachuelas (clavillos o chinchetas) y dinero de mentiras (o tiquetes de los que se usan en las rifas), un calendario y calcomanías.

Pasos

1. Escoja la duración del juego, como por ejemplo, 1 mes.
2. Averigüe el número de millas para llegar a su destino. Puede obtener una buena tabla con distancias de ciudad a ciudad en http://www.travelnotes.org/NorthAmerica/distances.htm o en www.mapquest.com.
3. Aliste un calendario con el nombre de cada persona. Dígale a los participantes que se propongan una meta para caminar al día (por ejemplo, 1 milla ó 20 minutos). En la sección de apéndices de la página 51 encontrará una tabla de muestra.
4. Cada día que las personas cumplan con su meta de caminar, coloque una calcomanía junto a su nombre en el calendario.
5. Sume los totales diarios o semanales de cada persona. Mueva la tachuela (clavillo o chincheta) a lo largo de la ruta para registrar su progreso.
6. Al final de cada juego, dé a los participantes premios como dinero de mentiras o tiquetes para reclamar premios pequeños.

7. Termine el juego con una celebración de acuerdo al tema de la meta. Por ejemplo, si su meta era "caminar hasta Nueva York" celebre la fiesta con versiones saludables de comidas al estilo Nueva York, como una pizza hecha por ustedes mismos. Ponga a tostar muffins ingleses y agregue unas cucharadas de salsa de tomate en cada mitad, cubra con queso bajo en grasas y verduras (por ejemplo, zanahorias, calabacín o espinaca) y colóquelos en el horno o en el microondas hasta que se derrita el queso. Es más barato que las prepare usted mismo en vez de comprarlas hechas. Además, los participantes podrán comer lo que ellos quieran.
8. Planee su próxima aventura a pie.

Fuente: Adaptado del America's Walking Program del Public Broadcasting System, disponible en Internet en http://www.pbs.org/americaswalking/health/health20percentboost.html. Este sitio Web ofrece información detallada para el diseño de un programa para caminar con el "plan de incremento del 20%", creado para alcanzar la meta en forma segura de los 10,000 pasos diarios. También incluye quizes interactivos, calculadoras de temas de salud, consejos para usar el podómetro y mucho más.

Apéndices

Puede sacar copias de estas páginas para distribuir entre los participantes.

Ejemplo de tabla de pérdida de peso recomendada por el estudio del Programa de Prevención de la Diabetes (DPP)

El estudio del DPP indicó que las pérdidas de peso de tan sólo 5 a 7 por ciento (si la persona tiene sobrepeso) pueden ayudar a prevenir o retrasar la diabetes. Si no está seguro de si la persona tiene sobrepeso, mida la estatura y obtenga su peso y consulte la "Tabla de pesos que aumentan el riesgo" en la página 34 de la *Guía del Usuario* o en la sección del *Copier-Ready GAME PLAN Tools for Patients* del kit de materiales del *NDEP GAME PLAN toolkit* (página 2 de 2), que se puede obtener gratis por Internet en ndep.nih.gov/ o llamando al 1-888-693-NDEP. La tabla siguiente le indica cuánto peso la persona necesita perder de acuerdo a las recomendaciones del DPP.

Peso actual (en libras)	Recomendación de pérdida de peso del 5%-7% (en libras)
150	7-10
160	8-11
175	8-12
185	9-12
200	10-14
215	11-15
225	12-17
250	13-18
275	14-19
300	15-21

Usted puede calcular el rango de pérdida de peso recomendado por el estudio del DPP de la siguiente forma:
Peso actual _____ x 0.05 = límite inferior

Peso actual _____ x 0.07 = límite superior

Fuente: http://ndep.nih.gov//diabetes/pubs/GP_FoodActTracker.pdf.

Hoja de comparación de alimentos

Obtenga información nutricional de una manzana, papitas, helado y una merienda que usted escoja. Llene la tabla a continuación y a base de la comparación, escriba una sugerencia para consumir las meriendas de las que obtuvo información. Los participantes pueden usar esta tabla en muchas formas. Puede ser de utilidad para la actividad de *Intercambio de almuerzos* que se describe en la página 24 de esta *Guía de Actividades*.

Fuente: Adaptado de http://www.nyapplecountry.com/ednutritionchart.htm.

	Manzana	**Papitas**	**Helados**	**Otras meriendas**
Calorías/ración				
Calorías por grasa				
Grasas totales				
Colesterol				
Sodio				
Carbohidratos totales				
Fibra dietética				
Azúcares				
Proteína				

Registro de consumo de agua

En la tabla siguiente, marque cada vaso con agua de 8 onzas. Si es necesario, escriba notas en la columna de la derecha. Al final de la semana, sume todos los vasos de agua que se tomó y revise que tan cerca llegó de su meta.

La meta es tomar 8 vasos de 8 onzas de agua al día. Su cuerpo necesita más agua en época de calor o si está realizando mucha actividad física. El agua no sólo es necesaria para ayudar a que su cuerpo funcione adecuadamente, sino que consumir agua aun cuando no tenga sed le ayudará a sentirse lleno y posponer alguna merienda o evitar comer en exceso. Cuando tenga sed, tome agua y no gaseosas o jugos.

Cada 16 vasos de agua que tome, la cantidad para 2 días, equivale a 1 galón de agua. En 1 semana usted debe tomarse unos 3 1/2 galones de agua.

Fuente: Para obtener información general acerca de los beneficios del consumo de agua y recomendaciones de consumo diario, la *Mayo Foundation for Medical Education and Research* (MFMER) ofrece información e imágenes en un artículo titulado *Water: How Much Should You Drink Every Day*, disponible en http://www.mayoclinic.com/invoke.cfm?id=NU00283. Fuente: Mayoclinic.com. Derechos reservados. Uso autorizado.

	Agua	Notas
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Registro de caminatas

Diariamente registre las caminatas que realiza en una de estas tres formas: de acuerdo a la distancia, al número de pasos según su podómetro o al tiempo que dedicó. Una vez a la semana, sume las millas, los pasos o el tiempo y escriba el número en la línea del "total semanal".

Otra opción es usar el *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP para registrar en un solo sitio cuánto camina y cuánto come.

Si camina 3 millas, 3 días a la semana por 1 año, habrá caminado 468 millas. ¡Es como si hubiese caminado de Washington, DC. a Boston, Massachusetts!

	Distancia	Pasos	Tiempo	Lugar	Notas
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					
Total semanal					

Mi registro de logros de actividad física

Fuente: www.diabetesatwork.org

Nombre_____ Semana de _____

El Registro de Calorías y Grasas del NDEP es una herramienta que ayuda a los participantes a registrar su progreso al hacer los cambios. Como algunas personas prefieren utilizar una herramienta más sencilla que sólo se concentre en la actividad física, hemos incluido otra opción:

Mi registro de logros de actividad física

Día de la semana	Actividad física realizada	Cantidad de tiempo
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		

Contrato de actividad física

Tomar la decisión de realizar más actividad física es un gran paso. Use el siguiente contrato de ejercicios para ayudar a que los participantes continúen con sus metas.

Contrato de actividad física

Yo, _____, me mantendré activo_____días a la semana por al menos _____ minutos.

La actividad o actividades que realizaré es (serán):

_____

_____

_____

Firma: _____

Testigo: _____

Fecha:_____

Fuente: www.diabetesatwork.org

Porciones y raciones

¿Cuál es la diferencia entre las porciones y las raciones?

Una porción no es lo mismo que una ración. Una ración es la cantidad "recomendada" de alimentos. Esta información se puede encontrar en la etiqueta de los alimentos, junto con las calorías, las grasas y los azúcares que contiene esa ración. Una porción es la cantidad de alimentos que usted decide y puede consumir, y por supuesto puede ser más grande o más pequeña que la ración.

Por ejemplo, una ración de pasta equivale a 2 onzas de pasta sin cocinar (cerca de 1 taza al cocinar) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda que la mayoría de los adultos consuman solamente 5-7 onzas de este grupo de alimentos (cereales) al día. Si la cantidad de pasta que usted consume con regularidad está más cerca de 2–3 tazas que de1 taza, puede que esté consumiendo las tres raciones recomendadas en una sola comida al día. Una meta puede ser tratar de disminuir el tamaño de la porción para que sea más similar al tamaño de la ración recomendada.

Los tamaños de las porciones que se sirven en casa y restaurantes han cambiado con el tiempo. Las porciones más grandes o de tamaño "súper" han reemplazado a las porciones pequeñas que están más cerca del tamaño de la ración recomendada. Este tamaño excesivo de la porción de la mayoría de nuestras comidas, meriendas y alimentos envasados es una de las razones por la cual la mayoría de los estadounidenses tienen sobrepeso. El tener sobrepeso o sufrir de obesidad aumenta el riesgo de diabetes tipo 2.

Use los ejemplos de las diapositivas del *Quiz interactivo I y II sobre la distorsión de las porciones en el CD-ROM complementario de El camino hacia la buena salud*. Estos ejemplos pueden ayudar a los participantes a identificar formas de reducir los tamaños de sus porciones. Enséñeles a los participantes sobre el control de las porciones como una forma de ayudarlos a disminuir de peso (si tienen sobrepeso) o mantener un peso saludable. Al hacer esto, pueden disminuir su riesgo de desarrollar diabetes.

Las siguientes páginas contienen consejos y tablas que puede fotocopiar y distribuir entre los participantes para que las usen como recordatorios. También puede usarlas como ayudas didácticas. Dígales a los participantes que aporten sus propias ideas a las hojas de consejos.

La tabla con la información de los tamaños de las raciones en la página 56 muestra los métodos comunes para enseñar el tema del control de las porciones y el tamaño de porción adecuado. Escoja el enfoque que funcione mejor con su audiencia. Utilice la actividad de *Los detectives de los alimentos I* de la página 12 de esta *Guía de Actividades* para ayudar a los participantes a que aprendan sobre los tamaños de las porciones. Debido a que las personas aprenden los conceptos en forma diferente y los estilos de enseñanza son diversos, este kit de materiales ofrece varias opciones para enseñar el tema de los tamaños adecuados de las porciones. Algunas personas prefieren enseñar valiéndose de métodos de medición (por ejemplo, tazas, cucharaditas) para mostrar el tamaño de la porción. Otras prefieren usar objetos de uso diario.

Estos artículos de uso cotidiano (como una baraja de cartas o los dados) pueden ayudar a las personas a que tengan una idea concreta del tamaño ideal de una porción. Otro enfoque concentra su atención en servir más verduras en el plato antes de servir los otros alimentos. *El Método del plato* se encuentra en la página 57 de esta *Guía de Actividades* y le puede servir para mostrar cómo han cambiado los tamaños de las porciones con el tiempo. Saber cuánto está consumiendo uno es el primer paso para controlar el tamaño de las porciones.

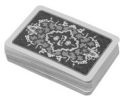
El control de las porciones es una parte importante de la pérdida de peso y de la prevención de la diabetes tipo 2. Use la actividad *Distorsión de las porciones* y los ejemplos del *Quiz sobre la distorsión de las porciones* del Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (en el CD-ROM complementario de *El camino hacia la buena salud* para mostrar la forma en que los tamaños de las porciones han cambiado con los años. Saber cuánto está consumiendo uno es el primer paso para el control de las porciones.

Mida sus raciones

Comer en forma saludable implica seleccionar alimentos saludables al disminuir la cantidad de calorías que usted consume diariamente y tener claro los tamaños de las porciones. Una forma saludable de eliminar calorías de los alimentos es anotar en una lista todo lo que comemos. Hágalo por un día. Esto significa que debe anotar todo lo que come así como calcular la cantidad que consume, pero sea realista. ¿Cómo sabe qué cantidad está consumiendo del alimento? Dedique un minuto a revisar su gabinete de cocina. Busque las cucharas y tazas para medir. Después, consiga artículos familiares de uso cotidiano que le ayudarán a entender los tamaños de las raciones.

Visualizar media taza o 3 onzas puede ser algo difícil, y ni hablemos de "una ración". Dependiendo de la persona, el tamaño de la huella digital del pulgar puede representar una cucharadita o una cucharada. ¡Haga la prueba y compruébelo! Otro ejemplo es su puño. Para unos, el puño cerrado puede representar el tamaño de 1/2 taza, pero para otros el de 1 taza. No tiene que ser exacto, es solo un cálculo y le ayudará a estimar cuánto está comiendo.

A continuación ofrecemos una lista de objetos cotidianos que le pueden ayudar a visualizar el tamaño de las porciones. Use esta tabla para ayudar a las personas a que aprendan cuál es el tamaño de la ración mediante el uso de objetos cotidianos. Sáquele fotocopias a la *Tarjeta del tamaño de la ración* y distribúyala entre los participantes para que las lleven en su bolsillo, bolso o billetera. Así, pueden comparar el tamaño de las raciones cuando salgan a comer o cuando coman en casa. La tarjeta se puede laminar para que dure más. Cuando tenga una mejor idea de los tamaños de las raciones, podrá compararlas con el tamaño de las porciones que consume y hacer las modificaciones necesarias.

Tarjeta del tamaño de la ración	
Tamaños de las raciones	Artículos cotidianos
Una cucharadita de margarina equivale a la distancia de la punta a la primera articulación de su pulgar.	
Tres onzas de carne equivalen al tamaño de una baraja de cartas.	
Una taza de pasta equivale al tamaño de una bola de tenis.	
Una onza y media de queso equivale al tamaño de tres fichas de dominó.	
Dos cucharadas de mantequilla de maní equivalen al tamaño de una bola de ping pong.	
Media taza de verduras equivale al tamaño de una bombilla.	

Fuente: Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association) Visualize the Right Portion Size. 22 de octubre de 2004.
Disponible en: http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xsl/home_4367_ENU_HTML.htm

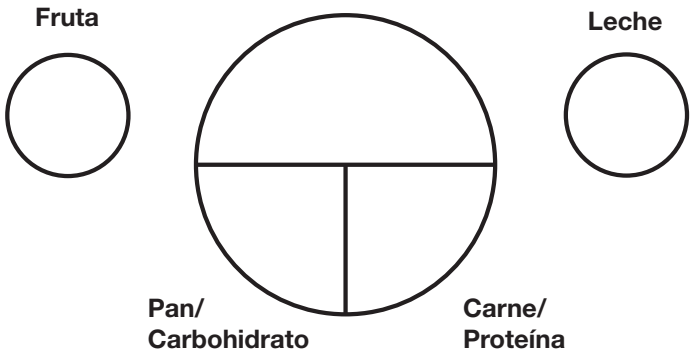
Fuente: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU (2005). A Healthier You: Basado en las guías alimentarias para los estadounidenses. Washington, DC: U.S. Government Printing Office. Disponible en: http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/healthieryou/html/chapter9.html

El método del plato:
Consejos para que incluya más verduras en su dieta

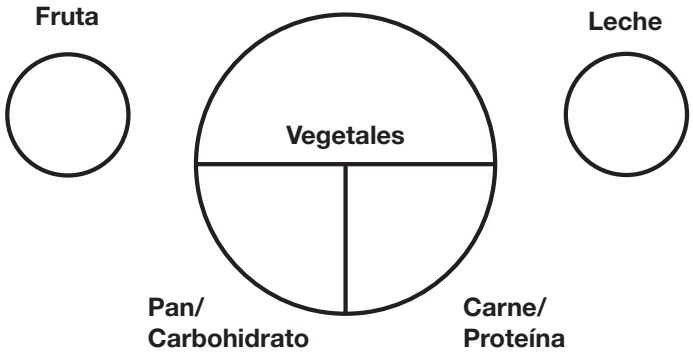
El *Método del plato* puede ayudar a que las personas consuman más verduras y controlen el tamaño de las porciones de otros alimentos.

Los ejemplos a continuación usan un plato de comida de 9 pulgadas de diámetro. Recuérdeles a los participantes que no deben servirse una pila alta de pasta, arroz, papas o carnes. La idea es que sirvan una porción plana que cubra un cuarto del plato. Las siguientes ilustraciones son ejemplos del *Método del plato* para desayunos, almuerzos y cenas.

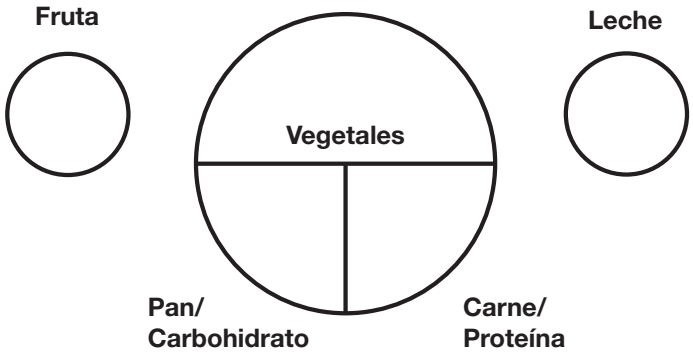
Desayuno



Almuerzo



Cena



* Recuerde tomar agua.

El *Método del plato* tiene algunas variaciones y en Internet se consiguen sitios comerciales que ofrecen ayudas didácticas basadas en este método. El NDEP no respalda ninguno de esos productos comerciales, pero para su conveniencia se ofrece a continuación una breve descripción de los sitios Web:

El Método del Plato llamado *Idaho Plate Method* (http://www.platemethod.com/)
Aunque en su comienzo, se diseñó como una herramienta para preparar alimentos para las personas con diabetes, también se usa para fomentar un mayor consumo de verduras y controlar los tamaños de las porciones de otros alimentos. La información sobre cómo usar el método del plato al igual que algunos consejos didácticos se pueden descargar en forma gratuita. Los productos didácticos como los individuales o salvamanteles (*placemats*) se ofrecen para la venta en inglés y español. El sitio Web del *Idaho Plate Method* contiene referencias y programas que apoyan el uso del *Método del Plato*. Visite su sitio Web si desea obtener más información sobre el *Método del plato*.

El Método del plato llamado *Healthy Diabetes Plate* (http://info.ag.uidaho.edu/diabetes/index.html)
En este sitio Web se puede comprar un currículo para enseñar a las personas cómo seleccionar alimentos saludables mediante el *Idaho Plate Method*. Este método puede servirle para trabajar con grupos mixtos formados por personas con diabetes y otras con riesgo de desarrollar la enfermedad.

Table Top Nutrition (http://www.tabletopnutrition.com/diabetes-educators.shtml)
Este sitio Web también vende herramientas didácticas que las personas con diabetes o aquellas con riesgo de desarrollar la enfermedad pueden usar para aprender hábitos alimentarios más saludables mediante el *Método del Plato*. También se ofrecen individuales o salvamanteles (*placemats*) de papel y laminados que llevan impreso el sistema de la pirámide alimenticia MyPyramid. El "paquete para los maestros" con los individuales o salvamanteles (*placemats*) de papel de MyPyramid se puede usar en un ejercicio para realizar en clase, en el cual los niños colorean su propia guía para seleccionar alimentos saludables.

Consejos para comer en restaurantes

Distribuya a las personas copias de este folleto *Consejos para comer en restaurantes* (Restaurant Tips) para que recuerden seguir hábitos alimentarios saludables. Sugiera que pongan los consejos afuera del refrigerador u otro lugar donde la familia los pueda ver, o que conversen sobre ellos con su familia. Dígales a las personas que sugieran otros consejos.

Por lo general, los restaurantes sirven porciones grandes. Pruebe estos consejos para disminuir las calorías:

- Antes de empezar a comer, tómese un vaso lleno de agua, té helado sin endulzar o refresco dietético.
- No tome bebidas dulces ya que añaden calorías y no proporcionan mucho valor alimenticio.
- Cuando le sirvan la comida, pida que le empaquen inmediatamente la mitad del plato para llevarse a casa.
- Ordene una ensalada antes del plato principal, y pida que le traigan el aderezo aparte.
- Ordene una entrada como plato principal.
- Ordene las opciones pequeñas, como media orden de pasta o una porción de carne pequeña o "petite". Puede que las porciones sigan siendo grandes. Una porción "pequeña" de carne puede ser una ración de 8 onzas.
- En los restaurantes de comidas rápidas, evite pedir comidas de tamaño más grande como las "extra value" o "super size" o si no, compártalas con un amigo. Una hamburguesa de tamaño regular, por lo general, equivale a una ración de carne y 2 raciones de cereales.
- Comparta el plato principal o el postre con un amigo.
- Trate de que los alimentos de su plato tengan tantos colores como sea posible. Las verduras son una fuente excelente de color. Al servirse más colores, estará consumiendo diferentes vitaminas y minerales en la misma comida.
- Pida que le den otros alimentos como sustitución de los menos saludables. Por ejemplo, pida verduras o una ensalada en vez de papas fritas.
- Pida versiones con menos calorías de crema agria, mantequilla u otras salsas.
- Pida que le sirvan todas las salsas, aderezos o cremas aparte.
- Coma despacio.
- No tiene que "dejar el plato limpio". Si no es capaz de dejar comida en el plato, pida que le den una bolsita para llevarse el resto a la casa.
- ¡Dígale al mesero que su doctor le dijo que debía comer más saludable!

Adaptado de: Asociación Dietética Americana (American Dietetic Association- www.eatright.org) y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (www.usda.gov).

Rompa con los mitos alimentarios

Esta información básica le servirá para discutir los conceptos de grasas, azúcares y tamaño de las porciones con los participantes.

El consumo de almidones, grasas o azúcares no lo engorda. Lo que lo hace engordar y tener sobrepeso es comer más calorías de las que quema. Las grasas tienen más del doble de calorías que los carbohidratos o proteínas. En el estudio del DPP, las personas perdieron peso al consumir menos calorías de las que gastaban. El paso siguiente que tomaron fue simplemente disminuir la cantidad de grasas en sus dietas alimentarias.

El consumo de azúcar no causa diabetes. Pero comer alimentos con mucho azúcar (y grasas) puede significar que está consumiendo muchas calorías, lo que a su vez, le ocasionará sobrepeso. El sobrepeso es un factor de riesgo principal de diabetes tipo 2.

Aunque sea un alimento "sin grasas", usted tiene que vigilar el tamaño de la porción. Los alimentos sin grasas también tienen calorías. Algunas veces tienen tantas calorías como las versiones con toda la grasa. Esas calorías cuentan de igual manera. Lo mismo pasa con los alimentos sin azúcares. Compare las calorías que tienen los alimentos sin grasa o sin azúcares con las versiones "regulares". Tal vez se sorprenda.

Los alimentos que dicen "sin azúcar adicional" aún pueden tener azúcares. Si el alimento dice "sin azúcar adicional" significa simplemente que no tiene azúcar de mesa. Los alimentos con la etiqueta "sin azúcar adicional" pueden contener otros tipos de azúcar que su cuerpo usará de la misma forma que el azúcar de mesa. Y además pueden tener hasta las mismas calorías.

El consumo de proteínas no desarrolla los músculos. Los músculos grandes se logran al realizar ejercicios para aumentar los músculos. La dieta estadounidense típica contiene más de las proteínas necesarias.

Para seguir un plan de alimentación saludable, consuma una gran variedad de alimentos al día.

Venza las barreras a la actividad física

Esta información puede servirle para hablar con los participantes sobre soluciones para vencer las barreras a la actividad física.

Instrucciones

1. Pídale a los participantes que tomen el *Quiz de las barreras a la actividad física*. Siga las instrucciones para identificar las barreras principales de cada persona.
2. Muéstreles el afiche *Bienvenido a la ciudad de las excusas que viene en el CD-ROM complementario de El camino hacia la buena salud*. Puede sacar fotocopias para que las personas se lleven el afiche a casa o mostrarlo en un retroproyector de filminas.
3. Dígale a los participantes que añadan sus propias excusas a sus mapas o anótelas en el suyo si sólo tienen una copia.
4. Puede pedirles que dibujen su propio mapa y que escriban las excusas que ellos se inventan. Algunas personas preferirán escribir una lista de excusas en vez de dibujar su propio mapa. Cualquiera de las dos opciones está bien para anotar las excusas.
5. Hable sobre las sugerencias que se ofrecen a continuación para tratar de vencer las barreras. Pregúnteles si cada uno puede hacer un cambio siguiendo estos consejos.

Conocer las barreras más frecuentes para la realización de actividad física y crear estrategias para derrotarlas puede ayudarle a incorporar la actividad física a su vida diaria.

A menudo, las personas se desvían del *camino hacia la buena salud* porque encuentran barreras como un trabajo muy exigente o pensar en que ya no podrán comerse su postre favorito. Use el afiche *Bienvenido a la ciudad de las excusas* para mostrarles a los participantes algunos ejemplos de esas barreras. Ayúdelos a identificar formas para que las barreras no se vean tan difíciles de vencer realizando pequeños cambios un día a la vez.

El *Quiz de las barreras a la actividad física* (un archivo en PDF que forma parte del *CD-ROM complementario de El camino hacia la buena salud* y que también se puede obtener en el sitio Web http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf) le puede ayudar a identificar los tipos de barreras a la actividad física que evitan que los participantes hagan de la actividad física regular una parte importante de sus vidas. Una vez que los participantes hayan tomado el quiz y sepan el puntaje que sacaron en todas las siete partes, sabrán cuáles barreras los afectan más, y juntos pueden consultar la página 65 para obtener consejos sobre cómo vencerlas.

Quiz de las barreras a la actividad física ¿Qué cosas le impiden ser más activo?

Instrucciones: A continuación indicamos una lista de razones que las personas dan para justificar por qué no realizan tanta actividad física como deberían. Lea cada oración e indique qué probabilidad tiene usted de decir las siguientes excusas:

¿Qué probabilidad tiene de decir?	Muy probable	Algo probable	Algo improbable	Muy poco probable
1. Mi día es tan ocupado ahora que no creo que pueda apartar tiempo para realizar actividad física en mi horario normal.	3	2	1	0
2. A ninguno de mis familiares o amigos les gusta realizar actividad física, así que no tengo oportunidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0
3. Estoy muy cansado después del trabajo como para hacer ejercicio.	3	2	1	0
4. He estado pensando en empezar a hacer ejercicio, pero no he sido capaz de dar el primer paso.	3	2	1	0
5. Hacer ejercicio puede ser riesgoso a mi edad.	3	2	1	0
6. No hago ejercicio lo suficiente porque nunca he aprendido ningún deporte.	3	2	1	0
7. No tengo acceso a caminos para trotar, piscinas, senderos para bicicleta, etc.	3	2	1	0
8. Hacer actividad física me quita mucho tiempo de las otras obligaciones que tengo como mi trabajo, familia, horario, etc..	3	2	1	0
9. Me da pena cómo me voy a ver cuando haga ejercicio en frente de otras personas.	3	2	1	0
10. Yo ni siquiera duermo lo suficiente. No me podría levantar más temprano o acostarme más tarde para hacer ejercicio.	3	2	1	0

11. Es más fácil para mí encontrar excusas para no hacer ejercicio que ponerme a hacerlo.	3	2	1	0
12. Conozco muchas personas que se han lastimado porque han hecho mucho ejercicio.	3	2	1	0
13. Realmente, no me veo aprendiendo un nuevo deporte a mi edad.	3	2	1	0
14. Es simplemente muy costoso. Uno tiene que tomar una clase, inscribirse en un club o comprar el equipo adecuado.	3	2	1	0
15. Tengo muy poco tiempo libre durante el día para hacer ejercicio.	3	2	1	0
16. Mis actividades sociales habituales con mis familiares y amigos no incluyen actividades físicas.	3	2	1	0
17. Estoy muy cansada (o) durante la semana y necesito descansar durante el fin de semana para recuperarme.	3	2	1	0
18. Quiero hacer más ejercicio, pero parece que no puedo obligarme a hacerlo.	3	2	1	0
19. Me da miedo lesionarme o que me dé un ataque cardiaco.	3	2	1	0
20. No soy lo suficientemente bueno en ninguna actividad física como para entretenerme.	3	2	1	0
21. Si hubiese un lugar para hacer ejercicio y duchas en el trabajo, tendría más probabilidad de hacer ejercicio.	3	2	1	0

Siga las siguientes instrucciones para obtener su puntaje.

- Escriba el número en el círculo en los espacios que se indican, de esta forma: el número asignado a la frase 1 en la línea 1, a la frase 2 en la línea 2 y así sucesivamente.

- Sume los tres puntajes en cada línea. Las barreras para realizar su actividad física se agrupan en 1 o más de 7 categorías: falta de tiempo, influencias sociales, falta de energía, falta de voluntad, miedo a lastimarse, falta de habilidades y falta de recursos. Un puntaje de 5 o más en cualquier categoría muestra que es una barrera importante para vencer.

____ + _____ + _____ = _____
1 8 15 Falta de tiempo
____ + _____ + _____ = _____
2 9 16 Influencia social
____ + _____ + _____ = _____
3 10 17 Falta de energía
____ + _____ + _____ = _____
4 11 18 Falta de voluntad
____ + _____ + _____ = _____
5 12 19 Miedo a lastimarse
____ + _____ + _____ = _____
6 13 20 Falta de habilidades
____ + _____ + _____ = _____
7 14 21 Falta de recursos

Fuente: División de Nutrición y Actividad Física de los CDC http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/life/barriers_quiz.pdf

Sugerencias para superar las barreras a la actividad física

Barrera: Falta de tiempo

- Encuentre tiempo durante el día. Preste atención a sus actividades diarias por 1 semana. ¿Cuándo puede encontrar tiempo para realizar actividad física por lo menos 30 minutos al día, 5 días a la semana?
- Añada actividad física a su rutina diaria. Por ejemplo, camine o monte en bicicleta para ir a trabajar o hacer compras, organice actividades escolares que se concentren en la actividad física (por ejemplo, organice una caminata con la clase de su niño), saque a pasear el perro, haga ejercicio mientras ve televisión o estacione su auto lejos de su destino.
- Aparte tiempo para realizar actividad física. Por ejemplo, camine o trote durante su hora de almuerzo, o tome descansos para hacer ejercicio en vez de tomar café.

Barrera: Influencia social

- Explique a su familia y amigos que está interesado en realizar actividad física. Dígales que lo ayuden con esto.
- Invite a sus amigos y familiares a hacer ejercicio con usted. Planee actividades sociales en torno al ejercicio.
- Hágase amigo de personas que sean activas físicamente. Únase a un grupo como el YMCA o un grupo de caminatas.

Barrera: Falta de energía

- Programe las actividades físicas para las horas en el día o la semana en que se sienta con más energía.
- Recuerde que si le da una oportunidad, la actividad física aumentará su nivel de energía; así que trate.

Barrera: Falta de motivación

- Planifique. Haga de la actividad física una parte habitual de su horario diario o semanal e inclúyala en su calendario.
- Invite a un amigo a realizar ejercicio regularmente con usted y anótenlo ambos en sus calendarios.
- Únase a un grupo o clase de ejercicio.

Barrera: Miedo a lesionarse

- Aprenda a hacer ejercicios de calentamiento y enfriamiento para evitar las lesiones.
- Aprenda a realizar ejercicios a la intensidad y nivel adecuados para su edad, estado físico, nivel de habilidades y estado de salud.
- Escoja actividades que no sean riesgosas.

Barrera: Falta de habilidades

- Escoja actividades que no requieran aprender nuevas habilidades, como caminar, subir escaleras o trotar.
- Haga ejercicio con amigos que tengan su mismo nivel de habilidad.
- Consiga un amigo que esté dispuesto a enseñarle nuevas habilidades.
- Tome una clase para adquirir nuevas habilidades.

Barrera: Falta de recursos

- Escoja actividades que no requieran mucha inversión en cuanto al equipo y lugar para realizar la actividad como caminar, trotar o saltar a la cuerda.
- Busque recursos disponibles en su comunidad que sean económicos y convenientes (por ejemplo, programas de educación en su comunidad, programas del departamento de recreación y parques o programas en su trabajo).

Barrera: Condiciones climáticas

- Cree una lista de actividades que pueda realizar habitualmente aunque haya mal tiempo (por ejemplo, montar en bicicletas estáticas, hacer ejercicios o danza aeróbica, nadar en piscinas (alberca) cubiertas, hacer ejercicios de calistenia, subir escaleras, saltar a la cuerda, caminar en el centro comercial, bailar o jugar en el gimnasio).
- Considere las actividades que se realizan al aire libre y que dependen de las condiciones del tiempo (por ejemplo, esquiar, nadar en piscinas (alberca) descubiertas, jugar al tenis al aire libre) como si fueran un “bono”; es decir, actividades a realizar si hay buen tiempo y si las circunstancias son adecuadas.

Barrera: Viajar

- Siempre lleve una cuerda para saltar en su maleta y salte la cuerda adonde vaya de viaje.
- Camine por los pasillos y suba las escaleras de los hoteles.
- Hospédese en hoteles con piscinas (alberca) o salas de ejercicios.
- Inscríbase en un YMCA, YWCA o una cadena nacional de gimnasios que permitan que sus miembros utilicen sus instalaciones en otras ciudades.
- Visite el centro comercial local y camine por media hora o más.
- Traiga un MP3 o un reproductor de CD con su música favorita para realizar actividades físicas aeróbicas.

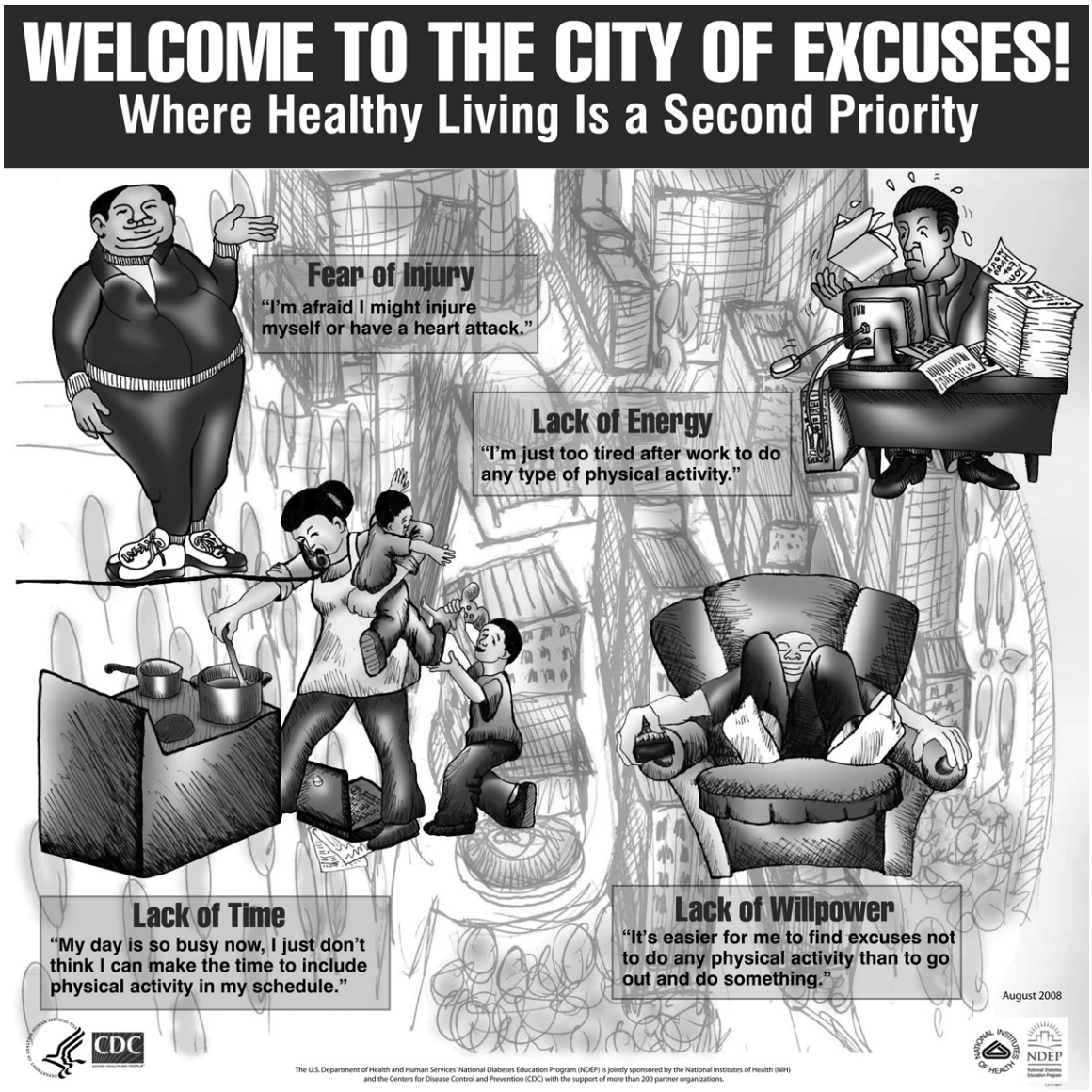
Barrera: Responsabilidades familiares

- Intercambie las tareas de cuidados de niños con un amigo, vecino o familiar que también tenga niños pequeños.
- Realice actividades físicas con los niños: salgan a caminar juntos, jueguen al "corre que te alcanzo" u otros juegos que requieran correr, consiga un video o CD de ejercicios o baile aeróbico para niños (hay muchos en el mercado) y hagan ejercicios juntos. Pueden pasar tiempo juntos y al mismo tiempo realizar actividad física.
- Salte a la cuerda, haga ejercicio en una bicicleta estacionaria o realice cualquier otra actividad aeróbica estacionaria o dentro de la casa mientras los niños estén jugando o durmiendo.
- Trate de realizar actividad física cuando los niños no se encuentran cerca (por ejemplo, durante las horas escolares o su siesta).
- Pídale a los establecimientos destinados a realizar actividad física que ofrezcan servicios de guardería.

Fuente: Adaptado del Programa de Prevención de la Diabetes, Lifestyle Balance, disponible en http://www.bsc.gwu.edu/dpp/manuals.htmlvdoc. Este sitio Web ofrece enlaces al currículo e información del DPP en inglés y español.

Afiches de ¡Bienvenido a la ciudad de las excusas! donde vivir saludable no es una prioridad (Versión en español)

Afiches de ¡Bienvenido a la ciudad de las excusas! donde vivir saludable no es una prioridad (Versión en inglés)



Uso de podómetros o cuenta pasos para llevar la cuenta de su actividad física

Además de las ideas de la *Guía de Actividades*, las siguientes actividades le pueden ayudar a motivar a los participantes a que lleven la cuenta diaria con sus podómetros de los esfuerzos que realizan para caminar.

Usted no *necesita* un podómetro para volverse más activo, pero como estos instrumentos se están haciendo bastante populares, el equipo del NDEP ha creado algunas ideas para su uso.

Hay muchas clases de podómetros y contadores de pasos. No se preocupe en saber cuál es mejor. Solamente concéntrese en que los participantes empiecen con el más sencillo y fácil de encontrar. Para muchas de estas actividades, las personas tienen que anotar cuántos pasos han caminado. Pueden usar el *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP, que se encuentra en Internet en: http://ndep.nih.gov//diabetes/pubs/GP_FoodActTracker.pdf.

Las siguientes tres secciones de esta guía contienen pruebas y consejos para usar los podómetros. ¡Pero tenga cuidado en no excederse! Anime a los participantes a que empiecen poco a poco y aumenten sus esfuerzos hasta alcanzar niveles altos de actividad física y a que consulten con un profesional médico antes de empezar un plan nuevo de ejercicios.

Retos básicos para el uso del podómetro

Los retos sencillos de esta sección ayudarán a que los participantes se familiaricen con el podómetro. También podrán revisar sus niveles de actividad.

Retos más avanzados para el uso del podómetro

Después de que los participantes aprendan a usar el podómetro, pueden seguir con retos más complejos. Estos retos divertidos ayudarán a que los participantes aumenten el número de pasos que caminan diariamente.

1) Retos básicos para el uso del podómetro
Retos de la semana pasada
Actividad individual
(Tiempo: 7 días)

Esta actividad tiene dos partes.

Parte 1: ¿Cuántos pasos camina durante un día? Dígales a los participantes que usen el podómetro por una semana. Diariamente, deben registrar el número de pasos que caminan. Para obtener el número de pasos promedio en un día, sume los pasos y divida entre siete.

Parte 2: ¿Cómo ve su semana? Dígales a los participantes que usen el podómetro por una semana y registren el número total de pasos. ¿Los participantes caminan más pasos entre semana o en el fin de semana? Hablen sobre las razones por la cual los números varían. La meta general de esta actividad es que los participantes se den cuenta de que la cantidad de actividad física que realizan diariamente está directamente relacionada con sus actividades diarias (por ejemplo, trabajo, cuidado de niños o el tiempo en ir y regresar del trabajo).

Mida una milla
Actividad de grupo, con compañero o individual
(Tiempo: 30 a 45 minutos)
Dígale a cada persona que escoja un compañero. También pueden realizar esta actividad en forma individual. Dígale a los grupos que vayan a una pista de atletismo o a cualquier otra superficie plana que tenga las distancias especificadas, indíqueles que caminen una milla mientras usan el podómetro. (Idea: Muchas escuelas secundarias tienen pistas de atletismo de un cuarto de milla que están abiertas al público cuando no las usan los estudiantes.)
Cada grupo debe revisar si sus podómetros calculan cuántos pasos se necesitan para caminar una milla. Con este tipo de podómetro, los grupos pueden ver cuántos pasos caminaron en una milla. Si caminar una milla es mucho, pueden caminar una cuarta o media milla. Está bien si se toman un descanso, ya que esto no es una carrera.

En la próxima sesión, pregúntele a cada grupo cuántos pasos registraron en su caminata. Dígale a los grupos que hablen sobre el número de pasos que cada uno necesitó caminar para cubrir una milla. Luego dígale a su grupo que por lo general se necesitan unos 2,000 pasos para caminar una milla. Pídale a los compañeros de grupo que comparen su promedio.

Recuerde: Por lo general, las personas creen que caminan más de lo que en verdad caminan. Su meta al realizar esta actividad es que los participantes se den cuenta de la distancia que caminan al día.

2) Retos más avanzados para el uso del podómetro
Retos para cambiar el estilo de vida con ejercicio a nivel individual o de grupo
(Tiempo: 2 días)
Dígale a cada participante que escoja 2 días en que sus actividades sean similares. Por ejemplo, pueden escoger 2 días entre semana. Los participantes deben anotar el número de pasos que caminan cada día. En el primer día, deben hacer sus actividades normales diarias. En el segundo día, pídales a los participantes que realicen más actividad física, por ejemplo, que caminen en vez de usar el carro para recorridos cortos. Sugiera que por lo general aumenten su actividad general poco a poco para evitar esfuerzos excesivos.
Actividades de retos individuales (Tiempo: 7 días)
Dígales a los participantes que anoten el número de pasos que caminan en el día 1. Después, durante los próximos 6 días deben aumentar 250–500 pasos diariamente, el mismo número de pasos adicionales cada día.
En la siguiente sesión, pregúnteles a los participantes qué cosas hicieron para aumentar el número de pasos. Si está trabajando con un grupo, dígales que compartan sus ideas y los problemas que tuvieron hacia el final de la semana.

Algunas personas preferirán usar esta tabla sencilla para registrar la actividad física en vez del *Registro de Calorías y Grasas* del NDEP. En el estudio del DPP, la vigilancia de las actividades jugó un papel importante para que las personas aumentaran su actividad física y perdieran peso.

Fuente: Adaptado de Physical Activity Epidemiology— Andrea Kriska, PhD, University of Pittsburgh. Con apoyo parcial de ONRC/EXPORT.

Mi registro de actividad física

Mi meta para esta semana es:	**Actividad aeróbica o cardiovascular** 30 minutos la mayoría de los días de la semana	**Ejercicios de fortalecimiento** Por lo menos 2 días a la semana
Lunes Notas:	❏ La meta de hoy Mis actividades:	❏ La meta de hoy Mis actividades:
Martes Notas:	❏ La meta de hoy Mis actividades:	❏ La meta de hoy Mis actividades:
Miércoles Notas:	❏ La meta de hoy Mis actividades:	❏ La meta de hoy Mis actividades:
Jueves Notas:	❏ La meta de hoy Mis actividades:	❏ La meta de hoy Mis actividades:
Viernes Notas:	❏ La meta de hoy Mis actividades:	❏ La meta de hoy Mis actividades:
Sábado Notas:	❏ La meta de hoy Mis actividades:	❏ La meta de hoy Mis actividades:
Domingo Notas:	❏ La meta de hoy Mis actividades:	❏ La meta de hoy Mis actividades:

Actividad aeróbica o cardiovascular:
Actividad física moderada: Siente que su corazón late más fuerte y también que respira más rápido
Actividad física vigorosa: Experimenta un aumento considerable en su frecuencia cardiaca y respiratoria (número de latidos y respiración). Mantener una conversación se hace más difícil.

Ejercicios de fortalecimiento:
Se conocen algunas veces como ejercicios de resistencia: Usted ejercita sus músculos oponiendo resistencia con pesas o por la fuerza de gravedad (por ejemplo, las flexiones de brazos o lagartijas). Intente realizar 6–8 ejercicios de fortalecimiento con 8–12 repeticiones.

Para llevar cuentas de su actividad física por Internet, por favor visite: www.presidentchallenge.org.

Citas famosas o dichos para motivar (proverbios o refranes)

Usted puede encontrar gran cantidad de citas famosas, para motivar a sus participantes, en la biblioteca, en libros y revistas, en librerías y en Internet. Los siguientes son ejemplos de algunas citas y refranes que le pueden motivar a usted y a sus participantes. Puede usarlos al empezar cada reunión mientras recorren juntos el camino hacia la buena salud.

Inspiración y motivación

Nunca te rindas al tratar de hacer lo que realmente deseas hacer. Si hay amor e inspiración, no creo que puedas equivocarte. —Ella Fitzgerald

Antes quería en mi lápida las palabras "Ella trató". Ahora quiero "Ella lo logró".
—Katherine Dunham

Salud y alegría belleza cría. —dicho español

Enseña a tu cabeza y manos a hacer las cosas, y a tu cabeza y corazón a atreverse.
—Joseph Seamon Cotter, Jr.

Nunca te conoces, sino hasta que conoces la verdad. —Pearl Bailey

¿Soy el mejor en el mundo? No. La pregunta es: ¿Soy el mejor que puedo ser?
—Edward James Olmos

Del dicho al hecho hay mucho trecho. —dicho chileno

La mejor riqueza es la salud. —Virgil

Puedo aceptar perder. Todo el mundo pierde en algo. Pero lo que no puedo aceptar es no haberlo intentado.
—Michael Jordan

Para cambiar debemos estar hartos de estar hartos. —Author Unknown

Definirme a mí misma, en vez de que me definan otros, es uno de los retos más difíciles que enfrento. —Carol Moseley-Braun

A la tercera va la vencida. —dicho

Si tienes salud, probablemente seas feliz, y si tienes salud y felicidad, tienes toda la riqueza que necesitas, aunque no sea toda la que quieras. —Elbert Hubbard

Vivir no solo es estar vivo, sino vivir bien. —Marcus Valerius

Persevera y triunfarás. —dicho

Las batallas que cuentan no son en las que ganamos medallas de oro. Las batallas internas, las invisibles, las batallas inevitables dentro de uno mismo, esas son las que cuentan. —Jesse Owens

La salud es la mayor riqueza. —dicho

Nuestro cuerpo es nuestro jardín y nuestra voluntad nuestro jardinero. —William Shakespeare

Actividad física

El movimiento es la medicina que crea un cambio en el estado físico, emocional y mental de la persona. —Carol Welch

Tengo que hacer ejercicio en la mañana, antes de que mi cerebro se dé cuenta de lo que estoy haciendo. —Marsha Doble

La salud de un hombre se puede juzgar al mirar que toma de dos en dos: medicinas o escalones. —Joan Welsh

Aquellos que creen que no tienen tiempo para hacer ejercicio, tarde o temprano tendrán que hacer tiempo para la enfermedad. —Edward Stanley

Discutir con la tentación es ya camino para ser vencido por ella. —Miguel de Unamuno

Alimentación saludable

Eres lo que comes —proverbio estadounidense

Para alargar tu vida disminuye tu comida. —dicho

El que toma medicamentos y olvida alimentarse bien desperdicia la sabiduría de sus doctores —proverbio chino

Después de comer... descansa un poco, después de la cena... camina una milla —proverbio árabe

Uno debe comer para vivir, no vivir para comer. —Moliere

Todo aquel que trepa un árbol tiene derecho a su fruto. El que algo quiere, algo le cuesta. —dicho

Cuando la alimentación no es buena, la medicina no sirve. Cuando la alimentación es buena, no se necesita la medicina.
—proverbio antiguo ayurveda

Más vale prevenir que lamentar. — proverbio romano

Inspiración y motivación

Un hombre demasiado ocupado para cuidar de su salud es como un mecánico demasiado ocupado como para cuidar sus herramientas.
—proverbio español

Más vale prevenir que lamentar.—dicho español

Fuente: Adaptado de http://www.quotegarden.com/exercise.html, http://www.useful-information.info/quotations/health_quotes.html, and http://www.corsinet.com/braincandy/proverb.html.

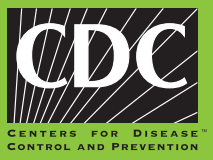
Versión en español aprobada por Multilingual Services -Order # 6217

Notas

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes del Departamento de Salud y Servicios Humanos (NDEP) de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes
1-888-693-6337 www.ndep.nih.gov

2010



CS201104-H