

# Apéndice

## Actividades para capacitar a los promotores de salud



El manual Corazón sano y felíz se utiliza para capacitar a los promotores de salud sobre la salud del corazón. El manual también puede usarse como guía para realizar sesiones para educar a los miembros de la comunidad sobre la salud del corazón.

Los promotores capacitados pueden capacitar a otros promotores y pueden realizar educación comunitaria para promover comportamientos saludables para tener un corazón sano. También pueden realizar sesiones en las clínicas para ayudar a los pacientes a controlar sus factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

La primera parte de este apéndice contiene actividades para ayudar a los promotores de salud a desarrollar destrezas para preparar las presentaciones. Las hojas que se reparten en esta sesión ofrecen consejos para dirigir un grupo y oportunidades para practicar la presentación de los temas durante la capacitación. La hoja o volante en la página 437 se puede usar para hacerle publicidad a las sesiones de capacitación para los promotores. Este volante se puede colocar en las clínicas y organizaciones locales y los líderes comunitarios pueden ayudar a encontrar personas para el proyecto de capacitación.

La segunda parte contiene actividades especiales e información adicional que los promotores pueden usar para mejorar el aprendizaje durante la capacitación. Estas actividades especiales también se pueden ofrecer como actividades independientes en eventos comunitarios como ferias de salud o festivales de nutrición.

### Parte 1

#### Sesión de capacitación: Cómo prepararse para hacer una presentación

**Nota:** Si su objetivo es capacitar a promotores de salud, imparta la siguiente sección después de finalizar las sesiones 1 y 7.

Los buenos promotores de salud deben saber desenvolverse y hacer presentaciones en público. En esta sección encontrará información sobre cómo un promotor de salud puede prepararse para hacer un proyecto de capacitación para otros promotores de salud usando el manual Corazón Sano y Feliz

## Al finalizar la sesión 1

Diga:

Cuando ustedes finalicen la capacitación de Corazón sano y felíz, podrán dirigir su propio proyecto para grupos de su comunidad. Como promotores de salud, no estarán dando consejo o asesoramiento médico. Ustedes ofrecerán información y apoyo a otros para animarlos a que tengan vidas más sanas y a que aprovechen los servicios de salud disponibles en la comunidad.

Nota: Dé a cada promotor de salud las hojas “Sugerencias para impartir el manual Corazón sano y felíz” y “Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos” (páginas 434 y 435).



Diga:

Ahora vamos a repasar algunos pasos que les ayudarán a preparar una presentación más interesante y motivadora del proyecto Su corazón, su vida.

Diga:

Empecemos leyendo las “Sugerencias para impartir el manual Corazón sano y felíz” y las “Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos.” Les recomiendo que usen estas hojas cuando preparen la presentación y enseñen el manual Corazón sano y felíz

## La práctica hace al maestro

Los promotores de salud encuentran muy útil practicar cómo enseñar una sesión para ganar confianza como presentadores. Su grupo puede practicar durante la capacitación de dos maneras: (1) los participantes presentan una sesión completa en grupos pequeños o (2) cada participante presenta un tema de cualquiera de las sesiones. Usted debe decidir cuál de estos métodos es el más apropiado para su grupo.

## 1. Presentación de una sesión

Esta actividad ofrece a los promotores la oportunidad de practicar cómo enseñar las sesiones del manual Corazón sano y feliz. Al final de la sesión 7, divida a los participantes en dos grupos. Asigne a un grupo la tarea de presentar la sesión 9 y al otro grupo la de presentar la sesión 10.

Cuando finalice las sesiones 7 y 8, dé a los grupos 30 minutos para preparar sus presentaciones. Dé a cada grupo las hojas para repartir y los demás materiales que necesitan para presentar cada sesión.

Al finalizar la sesión 7

Diga:

Ahora ustedes tendrán la oportunidad de ser los capacitadores. Dividámonos en dos grupos. Un grupo estará a cargo de enseñar la Sesión 9 - Coma de manera saludable para el corazón, aun cuando tenga poco tiempo y dinero y el otro la Sesión 10 - Goce de la vida sin el cigarrillo.

Diga:

Ahora cada grupo tendrá 30 minutos para repasar la sesión asignada y decidir cómo presentar las actividades. Pueden usar este tiempo para dividir la sesión que les tocó entre los integrantes de su grupo.

Diga:

La próxima semana, cuando termine de presentarles la sesión 8, también tendrán otros 30 minutos para seguir preparando su presentación en grupo. Luego, cada grupo tendrá una hora para enseñar la sesión que le tocó. El grupo que no está dando la clase hará sugerencias constructivas a los presentadores sobre lo que hicieron bien y cómo pueden mejorar.

## 2. Presentación de un tema

En este segundo método de practicar, cada participante presentará uno de los temas tratados en una de las sesiones. Cada participante podrá hacer una presentación de 5 a 10 minutos, solo o con un compañero. Presente esta actividad al final de la Sesión 7, pidiendo a los promotores que elijan el tema que van a presentar. Déles tiempo para que practiquen sus temas.

## Al finalizar la Sesión 7

Diga:

Después de que yo termine de presentarles las sesiones 8, 9 y 10, cada uno de ustedes hará una breve presentación sobre uno de los temas de una sesión del manual. Pueden presentar el tema solos o con un compañero. Cada presentación durará unos 5 a 10 minutos.

Entregue a los participantes una copia de la hoja para repartir titulada Corazón sano y feliz : Temas para practicar" (página 436).



Diga:

Aquí tienen una lista de los temas que pueden elegir. Les daré unos minutos para que elijan el tema y escogen a su compañero si deciden trabajar en pareja. Luego haremos una lista de los temas y de los presentadores. No se pongan nerviosos, aquí somos todos amigos.

Nota: A continuación encontrará la lista de temas.

### Corazón sano y feliz "Temas para practicar"

- Cómo funciona el corazón (sesión 1)
- Actividad sobre los factores de riesgo para las enfermedades del corazón (sesión 1)
- ¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón? (sesión 2)
- Tipos de actividad física (sesión 3)
- Beneficios de la actividad física (sesión 3)
- Cómo prevenir la presión arterial alta (sesión 4)
- Reduzca la sal y el sodio (sesión 4)
- Información sobre la presión arterial y el ataque al cerebro (sesión 5)
- Actividad de las etiquetas de los alimentos: Las grasas (sesión 5)
- Información sobre la grasa saturada, la grasa trans, el colesterol y la fibra en la alimentación (sesión 5)

- El síndrome metabólico y su salud (sesión 5)
- Actividad: Cómo cocinar con menos grasa saturada (sesión 5)
- Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable? (sesión 6)
- La manera saludable de perder peso (sesión 6)
- Los pasos clave para controlar la diabetes (sesión 7)
- Actividad: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo? (sesión 7)
- La comida tradicional (sesión 8)
- Cómo comer de la casa de manera saludable cuando dispone de poco tiempo (sesión 9)
- Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón (sesión 9)
- Ahorre dinero en la compra de los alimentos (sesión 9)
- El hábito de fumar causa daño (sesión 10)
- Rompa con el hábito de fumar (sesión 10)

Pregunte:

¿Qué temas escogieron para presentar?

Anote el nombre de cada miembro del grupo (y el de su compañero o compañera, si corresponde) al lado de cada tema.

Nota: Si demasiadas personas eligen los mismos temas, pídale que elijan otros.

Diga:

Cuando presenten los temas, recuerden utilizar las "Sugerencias para impartir el manual Corazón sano y feliz" (página 434) y las "Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos" (página 435).

Nota: Decidan quiénes de los participantes presentarán sus temas al final de la sesión 8. y quiénes presentarán sus temas al final de las sesiones 9 y 10.

Nota: Ahora dé a los participantes unos 30 minutos para que repasen sus temas, hagan preguntas o practiquen entre ellos.

#### Al final de las sesiones 8, 9 y 10

Nota: Cuando usted termine de presentar las sesiones 8, 9 y 10, les toca a los participantes presentar sus temas.

Diga:

Ahora presentaremos los temas. Cada persona o equipo hará una presentación de unos 5 minutos. Este ejercicio les permitirá practicar las técnicas de enseñanza y recibir comentarios de los demás. Cada vez que hagan una presentación se sentirán más cómodos y aprenderán más maneras de hacer participar a la gente.

Pida a una persona o a una pareja para que haga la primera presentación. Después de la presentación, dé a los participantes de tres a cinco minutos para que hagan preguntas o comentarios de lo bueno y de lo que se puede mejorar. Agradezca a los participantes y haga comentarios positivos. Corrija amablemente cualquier información incorrecta. Luego pida a otro participante o pareja que haga su presentación.

Siga estas instrucciones para cada presentación hasta que todos los participantes hayan hecho la suya.

Diga:

Sus presentaciones han mostrado lo mucho que hasta ahora han aprendido ustedes acerca de la salud del corazón. Espero que aprovechen cada oportunidad que tengan para difundir el mensaje que las familias guatemaltecas pueden hacer cambios para reducir el riesgo de tener enfermedades del corazón. Los promotores de salud como ustedes son la

clave para ayudar a nuestras familias y a nuestras comunidades a tener estilos de vida más saludables.

### 3. Si desean practicar más

Diga:

Aquí tienen algunas ideas para practicar más y ganar más confianza:

- Observen a un promotor con experiencia enseñar una sesión completa o todo el manual.
- Presenten una sesión completa a otros promotores de salud.
- Enseñen en equipo una sesión o todo el manual a un grupo de la comunidad, con la ayuda de un promotor con más experiencia. Pídanle al coordinador de su proyecto que les brinde apoyo.

# Sugerencias para impartir el manual Corazón Sano y Feliz

---

## Antes de cada sesión

Repase el manual cuidadosamente varias veces.

Obtenga información sobre los que participarían en su proyecto (nivel de educación, cuán dispuestos están a recibir nueva información sobre la salud, etc.).

Practique lo que enseñará frente a su familia o amigos usando todos los materiales de cada sesión.

Reúna los materiales y equipo que va a necesitar (carteles, música, videos, hojas para repartir, cables alargadores, monitor, VCR, dibujos educativos, marcadores, cinta para medir, tape que no deje marcas en la pared y alimentos para mostrar).

## El día de la sesión

Llegue por lo menos 30 minutos antes de que empiece la sesión.

Arregle las sillas y mesas en forma de "U" para que todos participen.

Fíjese dónde hay tomas de enchufes e interruptores de luz.

Instale el equipo audiovisual.

Deje el video preparado para empezar en la parte que usted necesita.

Coloque los carteles donde los participantes puedan verlos. Asegúrese de no dañar las paredes.

Coloque las hojas para repartir a los participantes en el orden en que las va a entregar. Fíjese que haya copias para todos.

Arregle lo necesario para las actividades o bocadillos que haya planeado.

## Después de la sesión

Recoja todos los formularios.

Agradezca a todos por haber venido.

Déje la sala limpia y ordenada como la encontró.

# Siete reglas de oro para la enseñanza de grupos

---

1. Mantenga contacto visual con todos los participantes.
2. Hable para que todos los participantes puedan oír: Hable con voz clara, fuerte y cordial.
3. Muestre su entusiasmo: Sea expresivo, muévase, use sus manos y sonría.
4. Recuerde cuánto tiempo tiene disponible: Planee su presentación de modo que no tenga que apresurarse. No permita que la clase se extienda mucho.
5. Muestre interés por los participantes:

Salúdelos cuando llegan a la sesión.

Dígales que aprecia el tiempo que dedican al proyecto y su asistencia.

Escuche lo que digan.

Hable de manera simple y sin rodeos.

Ayúdeles a fijar metas realistas para sus promesas.

Manténgase tranquilo y tome las cosas con humor. Tenga una actitud positiva.

Termine con un repaso de los puntos más importantes. Agradézcales su asistencia.

6. Trate de que todos participen: Las personas tienden a aprender más cuando participan activamente. Evite ser sólo usted quien habla al grupo:

Haga preguntas al grupo. Elogie las respuestas correctas. Corrija amablemente la información incorrecta.

Responda a las preguntas de los participantes. Sea honesto si no sabe la respuesta. Averigüe las respuestas a las preguntas que no puede contestar.

7. Preste atención al contenido de cada sesión: Su presentación debe dar la

# Corazón sano y feliz

## Temas para practicar

---

Cómo funciona el corazón (sesión 1)

Actividad sobre los factores de riesgo para las enfermedades del corazón (sesión 1)

¿Cuáles son los síntomas de un ataque al corazón? (sesión 2)

Tipos de actividad física (sesión 3)

Beneficios de la actividad física (sesión 3)

Cómo prevenir la presión arterial alta (sesión 4)

Reduczca la sal y el sodio (sesión 4)

Información sobre la presión arterial y derrames cerebrales (sesión 5)

Actividad de las etiquetas de los alimentos (sesión 5)

Información sobre la grasa saturada, la grasa trans y el colesterol (sesión 5)

El síndrome metabólico y su salud (sesión 5)

Actividad: Cómo cocinar con menos grasa saturada (sesión 5)

Actividad: ¿Qué se entiende por peso saludable? (sesión 6)

La manera saludable de perder peso (sesión 6)

Los pasos clave para controlar la diabetes (sesión 7)

Actividad: Adivina adivinador, ¿cuánta azúcar tengo yo? (sesión 7)

La comida tradicional (sesión 8)

Cómo comer de manera saludable cuando dispone de poco tiempo (sesión 9)

Sugerencias para comer fuera de la casa de manera saludable para el corazón. (sesión 9)

Ahorre dinero en la compra de los alimentos (sesión 9)

El hábito de fumar causa daño (sesión 10)

Rompa con el hábito de fumar (sesión 10)

# Únase a la lucha contra las enfermedades del corazón en la comunidad

Participe en un taller de capacitación de Corazón sano y feliz



especialmente para promotores de la salud

## Aprenda acerca de la salud del corazón

El taller de capacitación Corazón sano y feliz le permitirá obtener conocimientos, destrezas y motivación que le ayudarán a tomar medidas para prevenir las enfermedades del corazón.

## Enseñe a otros acerca de la salud del corazón

El taller de capacitación también le ayudará a aprender métodos y conocer los materiales educativos para hacer presentaciones sobre la salud del corazón en su comunidad usando el manual Corazón sano y feliz

## ¡Inscríbase hoy mismo!

El próximo taller de capacitación se llevará a cabo:

Fecha: \_\_\_\_\_ Hora: \_\_\_\_\_

Lugar: \_\_\_\_\_

Para inscribirse hable con: \_\_\_\_\_

Al completar la capacitación, cada participante recibirá un certificado.



## Parte 2

### Información y actividades adicionales

Para ayudar en la capacitación, los promotores de salud pueden agregar actividades a las sesiones del manual Corazón sano y feliz. En esta sección del apéndice encontrará instrucciones sobre cómo dar más información a los participantes.

### Cinco Actividades Adicionales

---

#### Actividad 1: Promueva la campaña “La verdad acerca del corazón”

Nota: Puede informar a los participantes acerca de “La verdad acerca del corazón”, una campaña nacional para educar a las mujeres sobre las enfermedades del corazón.

#### La verdad acerca del corazón de la mujer

Una de cada tres mujeres muere a causa de enfermedades del corazón. Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte entre las mujeres, sin importar la raza. Afectan a mujeres de edad mucho más joven de lo que la mayoría de la gente cree, y el riesgo aumenta durante la madurez.



Las enfermedades del corazón pueden afectar la salud y la capacidad de realizar actividades simples, como subir las escaleras. Pueden afectar su calidad de vida en general. Dos tercios de las mujeres que sufren ataques al corazón nunca se recuperan completamente. Si ha tenido un ataque al corazón, aumenta el riesgo de sufrir otro ataque.

El último domingo de septiembre se celebra el día mundial del corazón se sugiere hacer actividades alusivas a mejorar la salud del corazón.

## Actividad 2: Cómo organizar un club de caminata

Caminar es una excelente forma de hacer actividad física. Es divertido y fácil, y mejora la salud y el bienestar. No cuesta nada y no requiere ningún equipo especial.

### Promuevan los beneficios de caminar en grupo

Caminar en grupo es más divertido.

Los participantes se apoyan unos a otros para mantener el ritmo y la constancia de participar en el proyecto.

Es una oportunidad para pasar tiempo con amigos y conocer personas nuevas a las que también les interesa mantenerse activas.

Pueden fijarse metas y trabajar juntos para alcanzarlas.

Su club puede planificar actividades divertidas, lo cual aumenta la participación.

Es una actividad fácil de comenzar.

### ¿Cómo?

Formen un grupo con personas que deseen iniciar un club de caminata.

Reúnan al grupo para intercambiar ideas y fijar las metas.

Planifiquen el programa. Usen un calendario para marcar el día, el lugar y la hora en que se reunirán. También anoten la distancia que desean caminar cada día. Recuerden introducir cambios en la rutina periódicamente; las actividades deben ser siempre divertidas y desafiantes.

Comuniquen el inicio del club en las clases C corazón sano y felíz y pidan a los participantes que inviten amigos y familiares. Además de pasar la voz, utilicen medios interesantes para divulgar la actividad, como carteles, boletines parroquiales, calendarios y panfletos.

Pidan a los miembros del club que les ayuden a crear un eslogan o un nombre llamativo para el club.

## ¿Dónde?

Elian un lugar por donde caminarán, tal vez en los alrededores del vecindario donde tienen las clases. Es conveniente que cambien la ruta para que la actividad no se vuelva aburrida, pero siempre deben encontrarse en el mismo lugar y a la misma hora.

Busquen zonas bien iluminadas donde haya caminos para peatones. Si hay alguna escuela cerca, las pistas para correr suelen estar abiertas al público.

Si hace demasiado frío o demasiado calor, también pueden caminar dentro de un centro comercial.

## ¿Qué?

¡Planifiquen diferentes actividades y usen la imaginación!

Animen a diferentes miembros a dirigir el grupo.

Cada mes elijan algún día para hacer una caminata especial y tratar algún tema específico, como el día del Corazón el último domingo de septiembre, el Día de la Madre y otras celebraciones tradicionales.

Organicen caminatas diarias o semanales con diferentes temas, como caminatas en la naturaleza, caminatas de exploración y caminatas para ponerse en forma.

Pidan a los participantes que hagan ejercicios de calentamiento, estiramiento y de enfriamiento para evitar sufrir lesiones. (Vea la hoja sobre ejercicios de estiramiento que se reparte en la Sesión 3, página 77).

Usen un calendario o un cuaderno para registrar las caminatas que han hecho y las distancias recorridas.

Estimulen a los participantes a que lleven registros de salud personales y anímelos a mejorarlo.

## ¿Cuándo?

Decidan cuándo caminar. (Por ejemplo, antes o después de clase, o por las mañanas o las tardes del fin de semana.)

## Recuerde:

Manténganse alertos. Familiaríicense con los alrededores.

Asegúrense de que los caminantes usen ropa adecuada y que lleven suficiente agua.

Adviertan a los participantes acerca de los riesgos de envolverse con plástico. Díganles que no lo hagan, ya que es peligroso. (Por más información vean la Sesión 3, página 63.)

Asegúrense de que la conversación no interfiera con el ritmo de la caminata. Animen a los participantes a que socialicen, pero también a que se mantengan en movimiento

## Actividad 3: Muestrarios sobre la nutrición

Los muestrarios sobre la nutrición son una excelente herramienta visual para enseñar a los participantes a elegir alimentos saludables. Los muestrarios hacen más interesante una clase o presentación y pueden usarse conjuntamente con este manual. En las páginas 443-448 de este apéndice encontrará algunos ejemplos de muestrarios que puede crear y usar junto con las sesiones sobre la nutrición.

## Tipos de muestrarios sobre la nutrición

Hay tres tipos de muestrarios sobre la nutrición que se recomienda utilizar con este manual:

1. Actividad: Las grasas importan, ¡pero las calorías cuentan! (Use en la Sesión 5 – Sea bueno con su corazón: Mantenga su colesterol bajo control)
2. Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita (Use en la Sesión 7 – Proteja su corazón: Cuide de su diabetes)
3. Una mejor opción: Cómo elegir una comida rápida más saludable. (Use después de la Sesión 8 – Goce con su familia de comidas saludables para el corazón)

Preparen los muestrarios para enseñar a los participantes las opciones alimenticias que pueden tener. Úsenlos en las ferias de salud, las salas de espera de los consultorios, escuelas, cafeterías del lugar de trabajo, centros comunitarios de salud y sitios donde ofrecen el programa de nutrición suplementaria para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés).

#### Lo que necesitan:

Una hoja grande de papel cartón o cartulina (de 20 x 30 pulgadas)

Dibujos o modelos de alimentos

Cucharas de plástico, en lo posible de colores

Plasticina blanca, velcro, goma y marcadores

Cubos de azúcar y carpetas de Manila (para usar en los muestrarios de azúcar, como se muestra en la figura de la página 444).

#### 1. Las grasas importan, ¡pero las calorías cuentan!

Para este muestrario se usan cucharitas para representar la cantidad real de cucharaditas de grasa que hay en los alimentos. Un ejemplo puede ser comparar el pollo frito con el pollo sin pellejo preparado al horno o a la parrilla. Para calcular la cantidad de cucharaditas de grasa en un alimento, se divide los gramos de grasa total del alimento entre cuatro. Por ejemplo, un alimento con 20 gramos de grasa tiene 5 cucharaditas de grasa.

Algunos alimentos que se pueden comparar son:

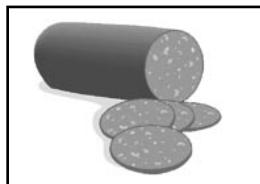
3 onzas de chorizo de cerdo ..... 8½ cucharaditas de grasa  
(34 gramos)

3 onzas de lomo de cerdo ..... 1½ cucharaditas de grasa  
(5 gramos)

3½ onzas de pechuga de pollo con pellejo (frita en 1 cucharada de aceite) ..... 5 cucharaditas de grasa  
(19 gramos)

3½ onzas de pechuga de pollo sin pellejo (asado) ..... 1 cucharadita de grasa  
(4 gramos)

## Las grasas importan, ¡pero las calorías cuentan!

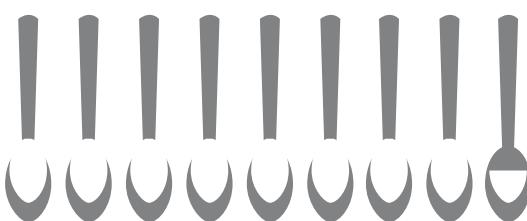


### Chorizo de cerdo (3 onzas)

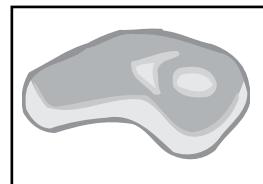
Calorías: 300

Grasa Total: 34 gramos

Grasa saturada: 9 gramos



**34 gramos de grasa total =  
8½ cucharaditas de grasa**



### Lomo de cerdo (3 onzas)

Calories: 140

Total fat: 5 gramos

Saturated fat: 1 gramo



**5 gramos de grasa total =  
1½ cucharaditas de grasa**

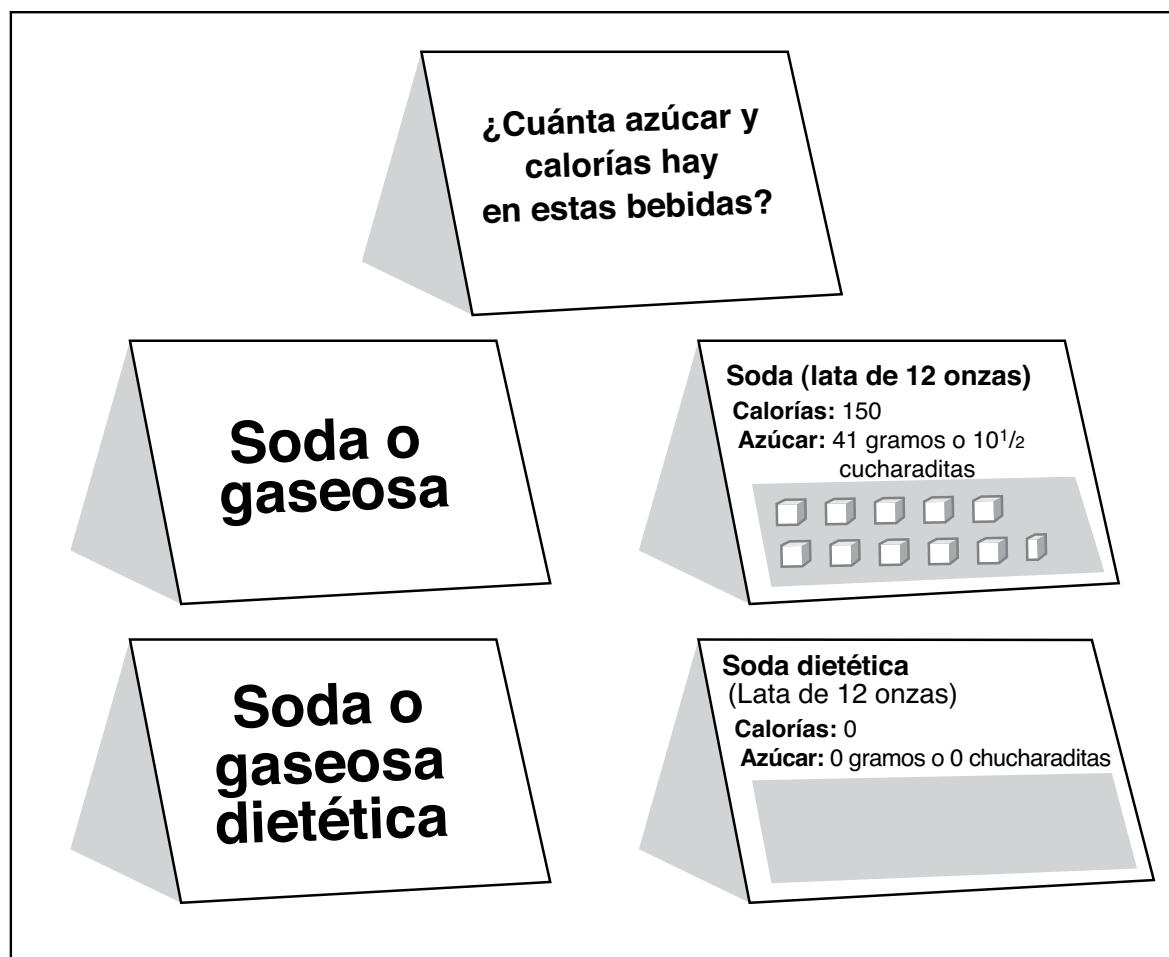
## 2. Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita

Este muestuario se utiliza para mostrar cuánta azúcar y cuántas calorías hay en las bebidas.

Corten a la mitad una carpeta de Manila y doblen cada parte por la mitad para formar una tarjeta. (Vean las figuras a continuación.)

Escriban de un lado el nombre de la bebida y del otro lado la cantidad de calorías, los gramos de azúcar y las cucharaditas de azúcar que hay en la bebida. Peguen los cubos de azúcar del otro lado de la carpeta para representar el número de cucharaditas de azúcar que contiene cada bebida.

Usen la hoja “Descubra el azúcar y las calorías en su bebida favorita” (Sesión 7, página 242) para saber cuántas calorías, gramos y cucharaditas de azúcar hay en las bebidas comunes.



## ¡Piense bien en lo que bebe!

Si beben una gaseosa común (una lata de 12 onzas) por día durante un año, ¿cuánta azúcar habrá consumido en un año?

30 libras de azúcar



P: ¿Cuánto bajaría de peso una persona en un año si en vez de sodas o gaseosas comunes tomara agua o sodas dietéticas?

R: Alrededor de 15 ½ libras\*

\*Calculando 150 calorías por cada lata de soda o gaseosa.

### 3. Una mejor opción: Cómo elegir una comida rápida más saludable

Este muestrario muestra cómo elegir alimentos saludables en los lugares de comida rápida. La mayoría de las cadenas de restaurantes cuentan con sitios Web donde se puede encontrar información nutricional. La mayoría de los restaurantes de comida rápida ponen a disposición del cliente folletos con esta información.

A continuación presentamos dos ejemplos de comidas.

Opción de menú con ALTO contenido de calorías y grasa:

Alimentos	Calorías	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)
Hamburguesa doble con queso	1,120	76	30
Papas fritas medianas	360	18	5
Batido de chocolate mediano	500	8	5
Total	1,980	102	40

102 g de grasa total =  $25\frac{1}{2}$  cucharaditas de grasa

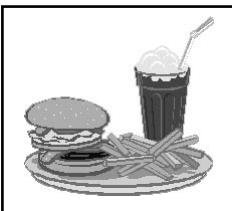
Opción de menú con MENOR contenido de calorías y grasa:

Alimentos	Calorías	Grasa total (g)	Grasa saturada (g)
Sándwich de pollo a la parrilla, sin mayonesa	330	7	1
Ensalada de verduras sencilla	25	0	0
Aderezo lite	50	5	1
Leche semidescremada (con 1% de grasa)	110	2	2
Total	515	14	4

14 gramos de grasa total =  $3\frac{1}{2}$  cucharaditas de grasa

Puede utilizarse el rótulo de opción de comidas de la página 447 para hacer un rótulo de mesa (table tent), pegándolo en una carpeta de Manila.

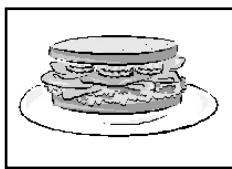
# Una mejor opción: Cómo elegir una comida rápida más saludable



## Opción de menú con ALTO contenido de calorías:

102 g de grasa total = 25½ cucharaditas de grasa

Alimentos	Calorías	Grasa total	Grasa saturada
Hamburguesa doble con queso	1,120	76 g	30 g
Papas fritas medianas	360	18 g	5 g
Batido de chocolate mediano	500	8 g	5 g
Total	1,980	102 g	40 g



## Opción de menú con MENOR contenido de calorías:

14 g de grasa total = 3½ cucharaditas de grasa

Alimentos	Calorías	Grasa total	Grasa saturada
Sándwich de pollo a la parrilla, sin mayonesa	330	7 g	1 g
Ensalada de verduras con aderezo lite	75	5 g	1 g
Leche semidescremada (1% de grasa)	110	2 g	2 g
Total	515	14 g	4 g

# Cómo elegir una comida rápida más saludable

Elija un sándwich sin mayonesa o salsa especial.

Ordénelo sin queso.

No elija el tamaño más grande.

Beba agua, té helado sin azúcar o un refresco dietético en lugar de una soda regular o un batido.

Elija un aderezo lite, con bajo contenido de grasa.

Planee por adelantado: si va a cenar fuera de la casa, desayune y almuerce algo saludable, con bajo contenido de grasa.

#### Actividad 4: Presentación adicional: Duerma lo suficiente

La mayoría de los adultos necesitan dormir entre 7 y 8 horas por noche. Los niños en edad escolar y los adolescentes necesitan dormir al menos 9 horas por noche. Al igual que tener una alimentación saludable y hacer actividad física, dormir lo suficiente es importante para la salud del corazón, el estado de ánimo y poder realizar muchas actividades cotidianas. No dormir lo suficiente puede causarle problemas.

Los trastornos del sueño, como la apnea del sueño, pueden impedirle dormir bien y hacer que al otro día se levante somnoliento. Cuando una persona sufre de apnea del sueño, su respiración se detiene brevemente o se torna muy superficial mientras duerme. Estas personas suelen roncar fuertemente y con frecuencia.

Si no duermen lo suficiente cada noche, o si tienen apnea del sueño sin tratar, pueden correr mayor riesgo de tener sobrepeso, presión arterial alta, enfermedades del corazón y diabetes.

#### Algunos consejos para dormir bien toda la noche

##### Qué hacer:

- o Váyanse a dormir y despiértense a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- o Hagan actividad física, pero no demasiado tarde.
- o Relájense antes de irse a dormir: lea o escuche música.
- o Tomen un baño tibio antes de acostarse para relajarse.
- o Desháganse de todas las cosas que podrían distraerlos e impedir que duerman: ruidos, luces fuertes, una cama incómoda, un televisor o una computadora en el dormitorio.
- o Mantengan el cuarto a una temperatura agradable.
- o Si tienen problemas para dormir, consulten a un médico. Si sienten cansancio durante el día, a pesar de haber descansado suficiente tiempo en la cama durante la noche, es posible que tengan algún trastorno del sueño.

## Qué no hacer:

-  No consuman cafeína o nicotina después de las 3 p.m.
-  No coman demasiado o beba muy tarde en la noche.
-  No tomen medicamentos que les quiten el sueño o que hagan que se demoren más en quedarse dormidos. Si tienen dificultades para dormir, consulten a su médico acerca de los medicamentos que toman.
-  No duerman la siesta después de las 3 de la tarde.
-  No permanezcan despiertos en la cama. Levántense y hagan alguna actividad relajante hasta que les venga el sueño.

## Actividad 5: Demostraciones de cocina saludable para el corazón

Las demostraciones de cocina pueden ser una parte importante de una discusión en grupo. Una demostración de cocina puede enseñar a los participantes a preparar alimentos sabrosos, pero que contengan menos grasa saturada, gasa trans, colesterol, sal y sodio. A la mayoría de las personas les gusta comer y a la mayoría le interesaría aprender a preparar alimentos saludables para el corazón. En esta sección encontrarán más información sobre cómo usar las demostraciones de cocina como parte de la capacitación y cómo asegurarse de que estas demostraciones se lleven a cabo sin contratiempos.

### 2. Cómo planear la demostración de cocina

#### Elian el lugar donde hará la demostración

¿Está permitido llevar alimentos? Asegúrense de que el lugar donde se hará la discusión en grupo permita hacer demostraciones de cocina. Si se permite tener alimentos preparados pero no se permite cocinar allí, deberán limitarse a llevar un plato preparado. También es posible que haya algunas restricciones acerca de los alimentos que puede llevar. Algunas iglesias tienen restricciones alimenticias especiales. Verifiquen esto con anticipación. Si van a hacer una demostración de cocina en un festival o en una feria al aire libre, es posible que necesiten permisos especiales para usar el equipo de cocina. Lo más importante es que se aseguren de visitar previamente el lugar para ver las instalaciones.

¿Tiene acceso fácil al agua? Ustedes deberán lavarse las manos con frecuencia y es posible que necesiten una buena cantidad de agua para las recetas. Lo ideal es que haya un fregadero detrás de ustedes o en el mismo salón.

¿Cuenta con electricidad? Esto es necesario si planean cocinar en el lugar. Si hay electricidad en el salón, pero no cerca de donde ustedes estarán, asegúrense de llevar un cable de extensión de servicio pesado y que tenga varios enchufes. Si la demostración es al aire libre, es probable que necesiten cables de extensión para llevar la electricidad afuera o un generador o cocina a gas.

¿Es adecuada la iluminación? Asegúrense de que haya suficiente luz para que los participantes vean lo que está demostrando.

La ubicación, ¿es apropiada? Asegúrense de que haya transporte público para llegar al lugar y que haya dónde estacionar.

¿Hay mesas y sillas disponibles? Para la demostración necesitarán al menos una mesa, aunque si van a preparar varias recetas, es posible que necesiten más de una. Si la demostración es larga, necesitarán sillas para los participantes.

### Elección de las recetas

Las recetas que elijan dependerán del principio de cocina saludable para el corazón que quiera señalar, del tiempo que tengan para preparar la sesión y la demostración, de su presupuesto, de las instalaciones del lugar donde se hará la presentación y del equipo disponible. Asegúrense de familiarizarse con las recetas. Es aconsejable que preparen el platillo al menos una vez antes de la demostración. Pueden sacar ideas de recetas de Platillos tradicionales ¡Sabrosos y Saludables! Una receta sencilla y sabrosa que pueden enseñar con facilidad es la torre de yogur con fresas y bananas, que figura en la página 455.

Tengan en cuenta el mensaje que quieren dar. Si quieren enseñar a reducir la cantidad de grasa saturada en las comidas, busquen una receta con carne molida para mostrar cómo extraer la grasa, o una receta con pollo sin el pellejo, leche con 1% de grasa o descremada, o leche y productos lácteos semidescremados. Si desean enseñar a cocinar con bajo contenido de sodio, busquen recetas en las que se use poca sal, ingredientes con bajo contenido de sodio, o recetas en las que se usen muchas hierbas y especias para dar sabor.

Tengan en cuenta el tiempo del que disponen. Si tienen poco tiempo para la demostración, elijan recetas simples que no requieran cortar o picar muchos ingredientes o llévenlos cortados.

Calculen el tiempo total de preparación. Tengan en cuenta todo el tiempo que lleva preparar las recetas. Lean las recetas y asegúrense de que el tiempo de preparar y cocinar sea menor que el tiempo total que tienen para la demostración.

Determinen el tiempo total de preparación de cada platillo. Si desean enseñar más de un platillo, calculen el tiempo total de preparación de cada uno. Comiencen por el platillo que lleva más tiempo, sigan con el segundo, y así sucesivamente. De este modo todos los platillos estarán listos al mismo tiempo o casi al mismo tiempo.

Demuestren un solo concepto. Si no tienen el tiempo o los recursos necesarios para demostrar una receta completa, consideren demostrar un solo concepto. Por ejemplo, para mostrar cómo sacar la grasa de la sopa, abran una lata de sopa y usen una cuchara para retirar la grasa. O para enseñar a desgrasar la carne molida, cocínenla en una sartén y escurran la grasa luego de que esté dorada.

Prepárense con anticipación. Hagan una lista de lo que va a necesitar de la tienda y compren los alimentos, los utensilios y demás artículos necesarios. Compren los alimentos lo más cercano a la fecha de la demostración que sea posible.

Tengan en cuenta la higiene cuando manipulan los alimentos. Lávense las manos con agua y jabón con frecuencia. Deben lavarse las manos cada vez que toquen una superficie sucia, carnes crudas o cualquier parte de su cuerpo. Si tosen o estornudan, cúbranse la boca y la nariz e inmediatamente lávense las manos con agua caliente y jabón. Mantengan todos los alimentos que deben estar fríos o congelados en un refrigerador hasta que estén listos para ir al lugar donde harán la demostración. Primero junten y empaquen

todos los utensilios que necesitarán. Llenen una hielera con hielo o bolsas de agua congeladas y por último guarden allí los alimentos. Diríjanse al lugar lo más rápido posible.

Envuelvan con cuidado los platos preparados y los ingredientes. No permitan que los ingredientes crudos toquen o chorreen sobre los alimentos cocidos; por ejemplo, mantengan las carnes, las aves y el pescado crudos separados de las verduras crudas o cocidas y no utilicen los mismos utensilios, tablas de cortar o recipientes para estos alimentos. Laven con agua jabonosa caliente todos los utensilios y las tablas de cortar que utilicen para cortar ingredientes crudos.

Tengan a su alcance una buena cantidad de toallas húmedas de papel para limpiar cualquier derrame. Cubran la mesa con un mantel de plástico para poder limpiar los derrames con facilidad. Tengan cerca un recipiente de basura para tirar los desechos (latas vacías, envoltorios de plástico) y mantengan la mesa despejada.

Asegúrense de tener una apariencia limpia y ordenada. Recuerden que los participantes comerán los alimentos que ustedes preparen. Deben mantener la ropa y las manos limpias y el cabello fuera de la cara. Tal vez deseen usar un delantal y una redecilla o pañuelo para el cabello.

### 3. Preparación de la demostración de cocina

Dense suficiente tiempo. Calculen más tiempo del que creen que necesitarán para organizar la demostración.

Arreglen el salón. Consideren cómo arreglar el salón para que todos los participantes puedan verlo y oírlo y para que usted tenga fácil acceso a la electricidad y al agua. Asegúrense de que todas las superficies que tengan contacto con los alimentos estén limpias.

Organicen los alimentos. En el último momento posible, coloquen todos los alimentos junto a la sartén o al recipiente que van a usar, y en el orden en que los prepararán. Coloquen juntos todos los alimentos que utilizarán para cada receta.

Mantengan la calma. Si olvidaron algún ingrediente o si una olla no hierva

suficientemente rápido, háganselo saber a los participantes. Denles ejemplos de los ingredientes que pueden usar en lugar del que olvidaron. Mientras la olla hierva, repasen los cambios que harán a la receta para hacerla más saludable.

Finalmente comiencen la demostración de cocina. ¡Relájense y pásenlo bien!

# Receta de torre de yogur con fresas y bananos

Pueden usar esta receta como parte de una demostración de cocina. Para variar la receta pueden substituya el yogur de vainilla con yogur con frutas o pudín sin azúcar. Si no hay fresas frescas, prueben usar congeladas (que hayan sido previamente descongeladas) o la fruta enlatada en jugo de fruta.

Inviten a los participantes a que hagan su propio postre. Repartan los tazones y den a cada participante una taza de medir apropiada para medir la cantidad que usarán para cada capa de la torre. ¡Los participantes disfrutarán de hacer su propio postre y comer el sabroso manjar!

## Instrucciones

1. Para hacer la torre en capas, coloquen 1 cucharada de pudín en el fondo de cada una de las cuatro copas para postre (de 8 onzas). Coloquen sobre el pudín 1 cucharada de rodajas de banano, 1 cucharada de rodajas de fresas, 1 cucharada de galleta (graham) molida y  $\frac{1}{4}$  taza de pudín.
2. Repitan la capa de banano, fresas, galleta y pudín.
3. Si lo desean, sirvan con un copo de crema batida descremada (una cucharada). Sirvan la torre inmediatamente o cubran cada copa con un envoltorio de plástico y enfríela durante 2 horas antes de servir.

## Ingredientes

- 4 tazas de yogur o de pudín de vainilla dietético (sin azúcar agregada)
- 2 tazas de bananas en rodajas (alrededor de 2 bananas grandes)
- 2 tazas de fresas frescas o descongeladas en rodajas
- 2 tazas de galleta (graham), molida
- $\frac{1}{2}$  taza de crema batida (opcional)

Sirve: 8 porciones

Cada porción contiene:

Calorías: 179

Grasa total: 2 g

Grasa saturada: 1 g

Colesterol: 3 mg

Sodio: 190 mg

Fibra total: 2 g

Proteína: 6 g

Carbohidratos: 36 g

Potasio: 438 mg

## Clave saludable

Este postre nutritivo de yogur con frutas le dará color y alegría a sus fiestas.





