PREVENTT2

Fitness Log

Week of: _____ (Date)

Use this log to track your minutes of activity each day. Track activity of at least a moderate pace. Share this log with your Lifestyle Coach at the start of each session.

If you'd like, you can also track more details about your activity, such as what activity you did, how far you went, how fast you went, how heavy your weights were, how many steps you took, and how many calories you burned.

Date	Minutes	Other details about your activity (optional)
Monday		
Tuesday		
Wednesday		
Thursday		
Friday		
Saturday		
Sunday		

PREVENT T2

Food Log (Optional)

Week of: _____ (Date)

Try to use this log each day to track when, what, and how much you eat and drink. Also track how many calories you take in. You don't need to share this log with your Lifestyle Coach. It's just for you.

Date	Time	Item	Amount (piece, volume, weight)	Calories
Monday				
Tuesday				

Week One

PREVENT T2

Prevent T2 Goals

Prevent T2 is a yearlong program. It's designed for people with prediabetes. It's also for people who are at high risk for type 2 diabetes and want to lower their risk.

By the end of the first six months, your goal is to:

- Lose at least 5 to 7 percent of your starting weight
- Get at least 150 minutes of physical activity each week

By the end of the second six months, your goal is to:

- Keep off the weight you've lost
- Keep working toward your goal weight, if you haven't reached it
- Lose more weight if you wish
- Keep getting at least 150 minutes of activity each week

Losing weight can:

- **Prevent or delay type 2 diabetes**
- Ease sleep problems, arthritis, and depression
- Lower your blood pressure and cholesterol level
- Make you feel better about yourself

Getting more active can:

- **Prevent or delay type 2 diabetes**
- Give you more energy
- Help you sleep better
- Improve your memory, balance, and flexibility
- Lift your mood
- Lower your blood pressure and cholesterol
- Lower your risk of heart attack and stroke
- Lower your stress level
- Strengthen your muscles and bones

PREVENT T2

Type 2 Diabetes

When you eat, your body breaks down food into glucose, a type of sugar.

In people without type 2 diabetes, a hormone called insulin helps sugar leave the blood and enter the cells. This gives the cells energy.

In people with type 2 diabetes, the body doesn't make or use insulin well. So sugar builds up in the blood instead of going into the cells. And the cells don't get enough energy.

Type 2 diabetes can harm your:

- Heart and blood vessels, which can lead to heart attacks and strokes
- Nerves
- Kidneys, which can lead to kidney failure
- Eyes, which can lead to blindness
- Feet, which can lead to amputation
- Gums
- Skin

You are more likely to get type 2 diabetes if you:

- Are too heavy (overweight or obese)
- Spend a lot of time sitting or lying down
- Have a parent or sibling with type 2 diabetes
- Are African American, Hispanic, Native American, or Asian American
- Are 45 or older. This may be because people tend to be less active and gain weight as they age. But type 2 diabetes is also on the rise among young people.
- Had diabetes while you were pregnant (gestational diabetes)

PREVENT T2D

Your Six-Month Goals

Activity Goal

In the next six months, I will get at least 150 minutes of activity each week at a moderate pace or more.

Weight Goal

I weigh ____ pounds.
In the next six months, I will:
Lose at least ____ (5/6/7) percent of my body weight
Lose at least ____ pounds
Reach ____ pounds

PREVENT T2D

Weight Loss by the Numbers

One goal of this program is to lose at least 5 to 7 percent of your starting weight in the next six months. For instance, if you weighed 200 pounds, you would lose 10 to 14 pounds. The chart on the next two pages shows how many pounds you need to lose in order to reach your goal. To use it:

1. Place your finger at the top of the blue column that says "Wt." This stands for your starting weight. Move your finger down until you find the number of pounds you weigh now.
2. Move your finger to the right. Stop when you reach the column that shows what percentage of your starting weight you want to lose (5%, 6%, or 7%).
3. Look at the number your finger is pointing to. That's the number of pounds you need to lose in order to reach your goal.

PREVENT T2D

Weight Loss by the Numbers

Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%
130	7	8	9	166	8	10	12	202	10	12	14	238	12	14	17
131	7	8	9	167	8	10	12	203	10	12	14	239	12	14	17
132	7	8	9	168	8	10	12	204	10	12	14	240	12	14	17
133	7	8	9	169	8	10	12	205	10	12	14	241	12	14	17
134	7	8	9	170	9	10	12	206	10	12	14	242	12	15	17
135	7	8	9	171	9	10	12	207	10	12	14	243	12	15	17
136	7	8	10	172	9	10	12	208	10	12	15	244	12	15	17
137	7	8	10	173	9	10	12	209	10	13	15	245	12	15	17
138	7	8	10	174	9	10	12	210	11	13	15	246	12	15	17
139	7	8	10	175	9	11	12	211	11	13	15	247	12	15	17
140	7	8	10	176	9	11	12	212	11	13	15	248	12	15	17
141	7	8	10	177	9	11	12	213	11	13	15	249	12	15	17
142	7	9	10	178	9	11	12	214	11	13	15	250	13	15	18
143	7	9	10	179	9	11	13	215	11	13	15	251	13	15	18
144	7	9	10	180	9	11	13	216	11	13	15	252	13	15	18
145	7	9	10	181	9	11	13	217	11	13	15	253	13	15	18
146	7	9	10	182	9	11	13	218	11	13	15	254	13	15	18
147	7	9	10	183	9	11	13	219	11	13	15	255	13	15	18
148	7	9	10	184	9	11	13	220	11	13	15	256	13	15	18
149	7	9	10	185	9	11	13	221	11	13	15	257	13	15	18
150	8	9	11	186	9	11	13	222	11	13	16	258	13	15	18
151	8	9	11	187	9	11	13	223	11	13	16	259	13	16	18
152	8	9	11	188	9	11	13	224	11	13	16	260	13	16	18
153	8	9	11	189	9	11	13	225	11	14	16	261	13	16	18
154	8	9	11	190	10	11	13	226	11	14	16	262	13	16	18
155	8	9	11	191	10	11	13	227	11	14	16	263	13	16	18
156	8	9	11	192	10	12	13	228	11	14	16	264	13	16	18
157	8	9	11	193	10	12	14	229	11	14	16	265	13	16	19
158	8	9	11	194	10	12	14	230	12	14	16	266	13	16	19
159	8	10	11	195	10	12	14	231	12	14	16	267	13	16	19
160	8	10	11	196	10	12	14	232	12	14	16	268	13	16	19
161	8	10	11	197	10	12	14	233	12	14	16	269	13	16	19
162	8	10	11	198	10	12	14	234	12	14	16	270	14	16	19
163	8	10	11	199	10	12	14	235	12	14	16	271	14	16	19
164	8	10	11	200	10	12	14	236	12	14	17	272	14	16	19
165	8	10	12	201	10	12	14	237	12	14	17	273	14	16	19

Participant Guide: Introduction to the Program 7

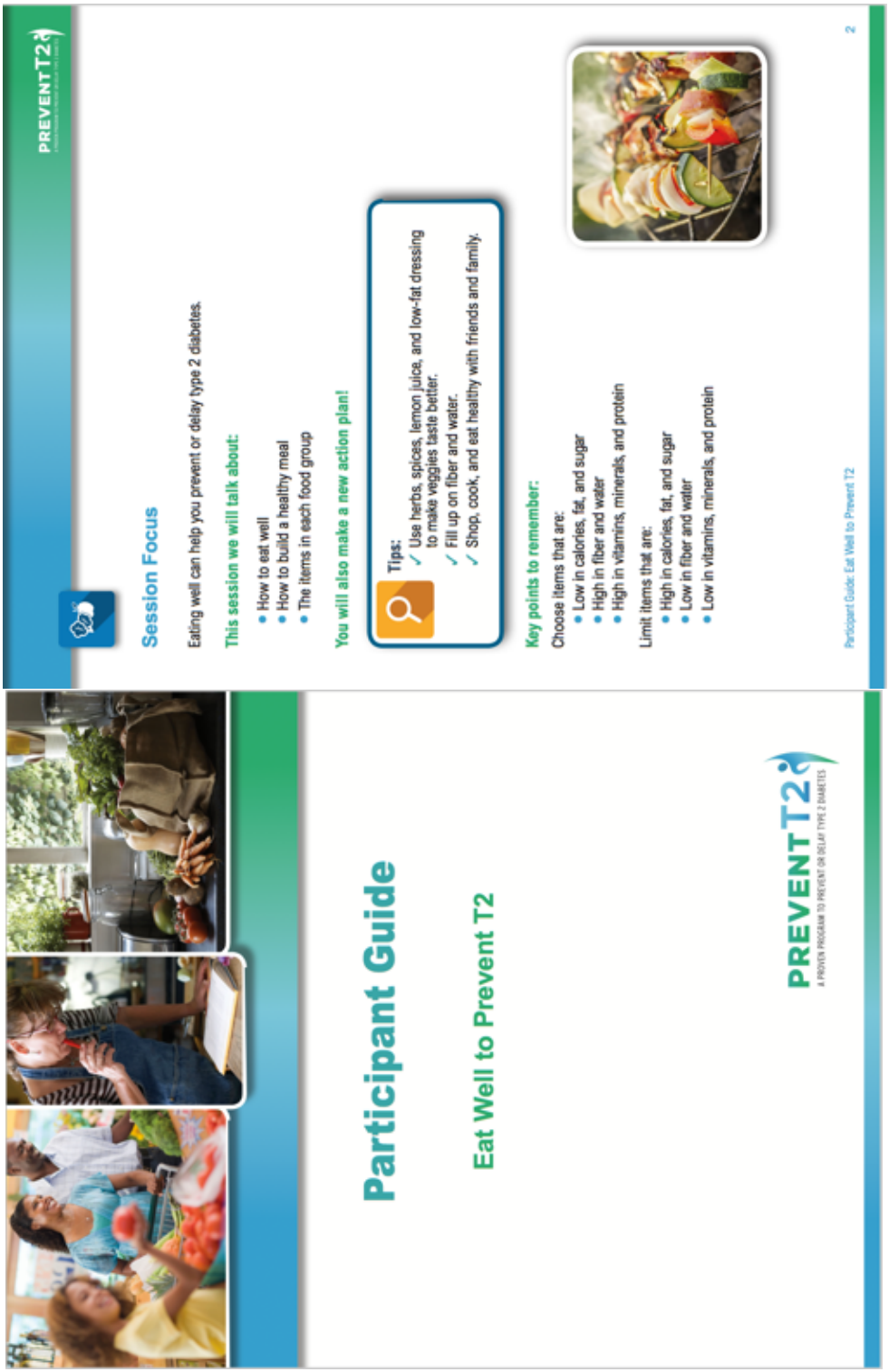
PREVENT T2D

Weight Loss by the Numbers

Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%	Wt	5%	6%	7%
274	14	16	19	310	16	19	22	346	17	21	24	382	19	23	27
275	14	17	19	311	16	19	22	347	17	21	24	383	19	23	27
276	14	17	19	312	16	19	22	348	17	21	24	384	19	23	27
277	14	17	19	313	16	19	22	349	17	21	24	385	19	23	27
278	14	17	19	314	16	19	22	350	18	21	25	386	19	23	27
279	14	17	20	315	16	19	22	351	18	21	25	387	19	23	27
280	14	17	20	316	16	19	22	352	18	21	25	388	19	23	27
281	14	17	20	317	16	19	22	353	18	21	25	389	19	23	27
282	14	17	20	318	16	19	22	354	18	21	25	390	20	23	27
283	14	17	20	319	16	19	22	355	18	21	25	391	20	23	27
284	14	17	20	320	16	19	22	356	18	21	25	392	20	24	27
285	14	17	20	321	16	19	22	357	18	21	25	393	20	24	28
286	14	17	20	322	16	19	23	358	18	21	25	394	20	24	28
287	14	17	20	323	16	19	23	359	18	22	25	395	20	24	28
288	14	17	20	324	16	19	23	360	18	22	25	396	20	24	28
289	14	17	20	325	16	20	23	361	18	22	25	397	20	24	28
290	15	17	20	326	16	20	23	362	18	22	25	398	20	24	28
291	15	17	20	327	16	20	23	363	18	22	25	399	20	24	28
292	15	18	20	328	16	20	23	364	18	22	25	400	20	24	28
293	15	18	21	329	16	20	23	365	18	22	26	401	20	24	28
294	15	18	21	330	17	20	23	366	18	22	26	402	20	24	28
295	15	18	21	331	17	20	23	367	18	22	26	403	20	24	28
296	15	18	21	332	17	20	23	368	18	22	26	404	20	24	28
297	15	18	21	333	17	20	23	369	18	22	26	405	20	24	28
298	15	18	21	334	17	20	23	370	19	22	26	406	20	24	28
299	15	18	21	335	17	20	23	371	19	22	26	407	20	24	28
300	15	18	21	336	17	20	24	372	19	22	26	408	20	24	29
301	15	18	21	337	17	20	24	373	19	22	26	409	20	25	29
302	15	18	21	338	17	20	24	374	19	22	26	410	21	25	29
303	15	18	21	339	17	20	24	375	19	23	26	411	21	25	29
304	15	18	21	340	17	20	24	376	19	23	26	412	21	25	29
305	15	18	21	341	17	20	24	377	19	23	26	413	21	25	29
306	15	18	21	342	17	21	24	378	19	23	26	414	21	25	29
307	15	18	21	343	17	21	24	379	19	23	27	415	21	25	29
308	15	18	22	344	17	21	24	380	19	23	27	416	21	25	29
309	15	19	22	345	17	21	24	381	19	23	27	417	21	25	29

Participant Guide: Introduction to the Program 8

Week Two



PREVENT T2

Session Focus

Eating well can help you prevent or delay type 2 diabetes.

This session we will talk about:

- How to eat well
- How to build a healthy meal
- The items in each food group

You will also make a new action plan!

Tips:

- ✓ Use herbs, spices, lemon juice, and low-fat dressing to make veggies taste better.
- ✓ Fill up on fiber and water.
- ✓ Shop, cook, and eat healthy with friends and family.

Key points to remember:

Choose items that are:

- Low in calories, fat, and sugar
- High in fiber and water
- High in vitamins, minerals, and protein

Limit items that are:

- High in calories, fat, and sugar
- Low in fiber and water
- Low in vitamins, minerals, and protein

Participant Guide: Eat Well to Prevent T2 2

Participant Guide

Eat Well to Prevent T2

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

PREVENT T2

Foods to Choose

Non-starchy veggies:

- Asparagus
- Broccoli
- Cabbage
- Carrots
- Celery
- Cucumbers
- Leafy greens
- Mushrooms
- Onions
- Peppers
- Tomatoes
- Your favorites:

_____

_____

_____

Grains and starchy foods:

- 100% corn tortillas
- 100% whole grain cereal
- 100% whole wheat bread
- Black beans
- Brown rice
- Corn
- Green peas
- Lentils
- Oatmeal
- Popcorn
- Potatoes
- Pumpkin
- Yams
- Your favorites:

_____

_____

_____

Sources: CDC, ADA

PREVENT T2

Foods to Choose

Protein foods:

- Eggs (but limit yolks)
- Fish and seafood (catfish, cod, shrimp)
- Lean meat (lean ground beef, chicken and turkey without skin, pork loin)
- Nuts (limit because high in fat)
- Your favorites:

_____

_____

_____

Dairy foods:

- Low-fat cheese
- Plain low-fat soy or almond milk
- Plain nonfat or low-fat yogurt
- Skim or low-fat milk
- Your favorites:

_____

_____

_____

Sources: CDC, ADA

PREVENT T2

Foods to Choose

Fruit:

- Apples
- Apricots
- Blueberries
- Dates
- Grapefruit
- Grapes
- Oranges
- Strawberries
- Your favorites: _____ _____ _____

Drinks:

- Coffee without sugar
- Sparkling water
- Tea without sugar
- Water
- Your favorites: _____ _____ _____

Sources: CDC, ADA

PREVENT T2

Foods to Limit

Sweet foods:

- Candy
- Cookies
- Corn syrup
- Honey
- Ice cream
- Molasses
- Processed snack foods
- Sugar
- Other examples: _____ _____ _____

Fatty foods:

- Butter
- Creamy salad dressing
- Deep fried foods (French fries)
- Fatty meat (bacon, bologna, regular ground beef)
- Full-fat cheese
- Lard
- Shortening
- Whole milk
- Other examples: _____ _____ _____

Sources: CDC, ADA

PREVENT T2

How to Cope with Challenges

It can be challenging to shop, cook, and eat well. Here are some common challenges and ways to cope with them. Write your own ideas in the column that says "Other Ways to Cope." Check off each idea you try.

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
Shopping this way costs too much.	☐ Use coupons. ☐ Buy in bulk. ☐ Buy things on sale. ☐ Grow your own veggies and fruit. ☐ Buy frozen veggies and fruit. ☐ Buy veggies and fruit in season.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Shopping and cooking this way takes up too much time.	**To free up time in general:** ☐ Be more organized. ☐ Ask friends or family to help you get things done. ☐ Take your kids with you to the grocery store and turn it into a fun field trip. **To find time to shop for healthy food:** ☐ Shop on the weekend. ☐ Shop in bulk. ☐ Use a list to make sure you get everything you need. ☐ Buy healthy convenience items, like prewashed salad. **To find time to cook healthy food:** ☐ Look for recipes for fast, healthy meals. ☐ Do some prep work before work in the morning.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENT T2

How to Cope with Challenges

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
I don't like the way this food tastes.	☐ Change your favorite dishes to make them healthier. ☐ Choose cheeses that are strong-tasting and fairly low in fat, such as Parmesan and feta. ☐ Choose good quality items. ☐ Choose items with a variety of flavors, textures, scents, and colors. ☐ Cook veggies like green beans and broccoli lightly, so they stay crisp and colorful. ☐ Dress up food with herbs, spices, low-fat salad dressing, lemon juice, vinegar, hot sauce, plain nonfat yogurt, and salsa. ☐ Grill or roast veggies and meat to bring out the flavor.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
It's unpleasant/ boring/hard to shop, cook, and eat this way.	☐ Shop, cook, and eat healthy with friends and family. ☐ Learn new cooking methods and recipes from books, articles, and videos. Or take a healthy cooking class. ☐ Try new ingredients.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Participant Guide

Track Your Food

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

PREVENT T2

Session Focus

Tracking your food each day can help you prevent or delay type 2 diabetes.

This session we will talk about:

- The purpose of tracking
- How to track your food
- How to make sense of food labels

You will also make a new action plan!

Tips:

- ✓ Try to track your food each day.
- ✓ Track more over time. Start by tracking what and when you eat. When you get comfortable with this, you can start tracking how much you eat, and then calories.

Participant Guide: Track Your Food

2

PREVENT T2

Sally's Story

Sally is at risk for type 2 diabetes. She wants to lose 15 pounds. She has been trying to eat better each week. After a month, Sally tells her friend Tina that she is frustrated. She still hasn't lost any weight. Surprised by this, Tina asks her to describe what she ate the day before. Sally tells Tina what she thinks she had.

The table below shows what Sally thinks she had at each meal. It shows what Sally really had at each meal. It also shows the extra calories she took in.

BREAKFAST				
What Sally Thinks She Had	Calories	What Sally Really Had	Calories	Extra Calories
A bowl of cereal with milk	100 (cereal) 100 (milk)	1½ cups cereal with 8 ounces whole milk	150 (cereal) 150 (milk)	150
		Coffee with 1 Tbsp whole milk and 2 tsp sugar	50 (milk and sugar)	
Breakfast Total	200	Breakfast Total	350	

LUNCH				
What Sally Thinks She Had	Calories	What Sally Really Had	Calories	Extra Calories
Ham sandwich	150 (bread) 200 (ham) 150 (mayo)	Sandwich made with 2 slices bread, 6 ounces ham, and 1½ Tbsp mayo	150 (bread) 200 (ham) 150 (mayo)	150
Apple	50	Medium apple	50	
		Iced tea with sugar	150 (sugar)	
Lunch Total	550	Lunch Total	700	

PREVENT T2

Sally's Story

SNACK				
What Sally Thinks She Had	Calories	What Sally Really Had	Calories	Extra Calories
		Granola bar	200	250
		Coffee with 1 Tbsp whole milk and 2 tsp sugar	50 (milk and sugar)	
Snack Total	0	Snack Total	250	

DINNER				
What Sally Thinks She Had	Calories	What Sally Really Had	Calories	Extra Calories
Salad	100	Salad with 2 Tbsp blue cheese dressing	50 (salad) 150 (dressing)	275
Mashed potatoes	100	1 cup mashed potatoes made with whole milk and 3 Tbsp butter	100 (potatoes) 100 (butter)	
Piece of fish	200	3 ounces fish	200	
		8 ounces iced tea with sugar	75 (sugar)	
Dinner Total	400	Dinner Total	675	

DESSERT				
What Sally Thinks She Had	Calories	What Sally Really Had	Calories	Extra Calories
Small bowl of ice cream	175	1 cup ice cream	320	145
Dessert Total	175	Dessert Total	320	
Daily Total	1,325	Daily Total	2,295	Total Extra Calories 970

PREVENT T2

Sally's Story

SNACK					
What Sally Thinks She Had	Calories	What Sally Really Had	Calories	Extra Calories	
		Granola bar	200	250	
		Coffee with 1 Tbsp whole milk and 2 tsp sugar	50 (milk and sugar)		
Snack Total	0	Snack Total	250		

DINNER					
What Sally Thinks She Had	Calories	What Sally Really Had	Calories	Extra Calories	
Salad	100	Salad with 2 Tbsp blue cheese dressing	50 (salad) 150 (dressing)	275	
Mashed potatoes	100	1 cup mashed potatoes made with whole milk and 3 Tbsp butter	100 (potatoes) 100 (butter)		
Piece of fish	200	3 ounces fish	200		
		8 ounces iced tea with sugar	75 (sugar)		
Dinner Total	400	Dinner Total	675		

DESSERT					
What Sally Thinks She Had	Calories	What Sally Really Had	Calories	Extra Calories	
Small bowl of ice cream	175	1 cup ice cream	320	145	
Dessert Total	175	Dessert Total	320		
Daily Total	1,325	Daily Total	2,295	Total Extra Calories 970	

Participant Guide: Track Your Food 4

PREVENT T2

How to Track Your Food

Ways to find out how much you eat:

- Measuring cups and spoons
- Kitchen scale
- Food labels
- Calculator

Ways to record what, when, and how much you eat:

- Spiral notebook
- Spreadsheet
- Smart phone apps
- Computer apps
- Voice recording
- Photo of your food

Ultimately, **you'll want to write these details in your Food Log.**

Participant Guide: Track Your Food 5

PREVENT T2

Everyday Objects and Serving Size

You can use everyday objects to eyeball serving size. Here are some examples:

Serving Size	Object
2 tablespoons	Ping-pong ball
1 ounce of cheese	4 dice
3 ounces of meat or poultry	Palm of your hand, or a deck of cards
¼ cup	Golf ball
½ cup	Tennis ball
1 cup	Baseball
1 medium baked potato	Computer mouse
1 medium apple	Tennis ball
1 medium waffle	CD

PREVENT T2

Hands and Serving Size

You can use your hands to eyeball serving size.

About 3 ounces

About 1 tablespoon

About 1 teaspoon

About 1 cup

1 serving of fruit

About ¼ cup

PREVENT T2

Make Sense of Food Labels

Sample Label for Macaroni and Cheese

① Serving Size →

Nutrition Facts
Serving Size 1 cup (228g)
Servings Per Container 2

② Calories

Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110

③ Limit These Nutrients (yellow items)

	% Daily Value
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

④ Get Enough of These Nutrients (blue items)

Source: FDA (http://www.fda.gov/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/ucm274593.htm#see3)

PREVENT T2

Make Sense of Food Labels

These numbers refer to the sample label for macaroni and cheese on the first page of this handout.

1. Serving Size

Start by looking at the serving size. That's the size of one serving. All the other facts on the label are based on this amount.

Also look at the number of servings in the package. This package contains two servings. So if you eat the whole package, you'll need to multiply all the other facts on the label by two. Use a calculator, if you'd like.

2. Calories

Knowing the calories can help you reach or stay at a healthy weight. The calories are the amount of energy you get from a serving of this food. Many Americans get more calories than they need. Try to get less than 30 percent of your calories from fat.

3. Limit These Nutrients

Most Americans get enough, or even too much, of these nutrients. Eating too much fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, or sodium can raise your risk of certain health problems. These include heart disease, some cancers, and high blood pressure.

Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%

PREVENT T2

Make Sense of Food Labels

4. Get Enough of These Nutrients

Most Americans don't eat enough fiber, vitamin A, vitamin C, calcium, and iron. Eating enough of these nutrients can improve your health and lower your risk of certain health problems.

For instance, getting enough calcium can help strengthen your bones and teeth. Eating plenty of fiber can help you lose weight and lower your cholesterol.

Dietary Fiber 0g	0%
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

Other ways to find out nutrition facts:

- Computer apps
- Smart phone apps
- Websites

PREVENT T2

How to Cope With Challenges

It can be challenging to track your food. Here are some common challenges and ways to cope with them. Write your own ideas in the column that says "Other Ways to Cope." Check off each idea you try.

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
I'm too busy.	☐ Make time to track. It takes just a couple minutes after each meal. ☐ Remember why you are tracking—to lower your risk of type 2 diabetes!	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I have trouble reading and writing.	☐ Record your voice with a smart phone or other device. ☐ Take a photo of your food. ☐ Ask your coach, friends, or family members to help write your food on your Food Log.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I keep forgetting.	☐ Make tracking part of your daily routine. ☐ Put a reminder on your phone or computer. ☐ Set a timer. ☐ Leave yourself notes where you'll see them. ☐ Ask friends and family to remind you.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I don't like to track.	☐ Share your results with others. ☐ Give yourself a small (nonfood) reward for meeting your food goals. ☐ Ask a friend or family member to track their food too. ☐ Try smart phone and computer apps.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Week Three

PREVENT T2

Teo's Story

Teo is at risk for type 2 diabetes. His doctor urges him to lose 20 pounds and work up to at least 150 minutes of activity each week.

Teo and his wife have five children. The kids all play sports, and he spends a lot of time driving them to events.

Teo also works full time. On weekends, he works a second, part-time job. When he has some free time, he likes to watch basketball on TV, but he rarely plays it. He spends a lot of time sitting.

Teo finds some ways to get active:

- He walks on the sidelines during his children's sports events.
- He also walks with a friend during his lunch break each day.
- He plays basketball with his kids instead of watching it on TV.
- He takes the stairs instead of the elevator.

Teo gets more active over time. These days, he's active for at least 150 minutes a week. His weight is going down. And his blood sugar is lower. He sleeps better than ever. Plus, he has more energy than he did before he got active.

PREVENT T2

Ways to Get Active

There are so many great ways to get active. You're sure to find at least one that you enjoy. Here are just a few ideas.

1. After you read six pages of a book, get up and move a little.
2. Dance to your favorite music.
3. Pace the sidelines at your children's or grandchildren's sports events.
4. Play actively with your children or pets for 15 to 30 minutes a day.
5. Replace Sunday drives with Sunday walks.
6. Run or walk fast when you do errands.
7. Start a new active hobby, such as biking or hiking.
8. Take a walk after dinner with your family or by yourself.
9. Track your steps with a pedometer. Work up to 10,000 steps or more a day.
10. Walk around whenever you talk on the phone.
11. Walk briskly when you shop.
12. Walk up and down escalators instead of just riding them.
13. Walk your dog each day.
14. When you watch TV, stand up and move during the ads, or do chores.

How do you plan to get active?

_____

_____

_____

Source: American College of Sports Medicine (https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf) and Heart Foundation (https://heartfoundation.org.au/images/uploads/publications/PA-Sitting-Less-Adults.pdf)

PREVENT T2

Are You Ready to Get Active?

Check off any statement that is true for you. If you check off one or more items, make sure to see your healthcare provider BEFORE you get active.

- ☐ I am over 50, and I haven't been active in a long time. I am planning to be very active.
- ☐ I am pregnant. My healthcare provider hasn't given me the OK to get active.
- ☐ I get very out of breath when I am even slightly active.
- ☐ I have a health problem or other issue not listed here that might need attention if I get active.
- ☐ I have a heart problem. My healthcare provider wants to keep an eye on my activity.
- ☐ I have bone or joint problems that make it hard for me to do things like fast walking.
- ☐ I have chest pain that started within the last month.
- ☐ I tend to pass out or fall down when I get dizzy.
- ☐ During or right after a workout, I often have pain or pressure in my neck, left shoulder, or arm.
- ☐ My healthcare provider wants me to take medicine for high blood pressure or a heart problem.

Source: American Heart Association (http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@mwa/documents/downloadable/ucm_432990.pdf)

PREVENT T2

Be Active, Be Safe

If you get hurt, you may need to take a break from being active. So follow these tips to work out safely.

1. Ask your healthcare provider if you are ready to be active. (See "Are You Ready to Get Active?" on page 5.)
2. Dress for the activity. Wear the right shoes and clothes. Use safety gear as needed.
3. Drink water before, during, and after your workout, even if you don't feel thirsty.
4. Listen to your body. Slow down or stop if you feel very tired, sick, or faint, or your joints hurt.
5. Mix it up. Do a variety of activities. That way you won't strain any one part of your body.
6. Start small. If you train too hard or too often, you may get hurt. Try to make slow, steady progress over time.
7. Warm up before you work out. Cool down after you work out. Take 5 to 10 minutes for each.
8. Watch out. Take care not to trip or bump into anything.
9. Work with the weather. Work out indoors if it's too hot or too cold. If you get too hot, you may get a headache or a fast heartbeat. You may feel dizzy, sick to your stomach, or faint.
10. Use good form when strength training.

Source: National Institute of Aging/National Institutes of Health: Staying Safe During Exercise and Physical Activity (https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf)
Harvard Health Publications (http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely)

PREVENT T2

How to Cope With Challenges

It can be challenging to get active. Here are some common challenges and ways to cope with them. Write your own ideas in the column that says "Other Ways to Cope." Check off each idea you try.

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
It's too hot, cold, or wet outside.	☐ Work out indoors. ☐ Dress for the weather. ☐ Swim in hot weather.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I don't have time.	**To fit fitness in anytime:** ☐ Break your 150 minutes into smaller chunks. ☐ Park your car farther away from the place you want to go. ☐ Get off the bus or train one stop early. Walk the rest of the way. ☐ Take stairs instead of elevator. ☐ Use a fitness app. **To fit in fitness at home:** ☐ Walk your dog briskly. ☐ Sweep or mop your floor briskly. ☐ Wash your car briskly. ☐ Stretch, do sit-ups, or pedal a stationary bike while you watch TV. ☐ Mow your lawn with a push mower. Or rake leaves. ☐ Plant and care for a vegetable or flower garden.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENT T2

How to Cope With Challenges

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
I don't have time.	**To fit in fitness at work:** ☐ Take a brisk walk during your coffee or lunch break. Ask a friend to go with you. ☐ Take part in an exercise program at work. ☐ Join a nearby gym. Stop off before or after work, or during your lunch break. ☐ Join the office softball team or walking group. ☐ Use a copy machine on the other side of the building.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I don't have child care.	☐ Be active with your kids. ☐ Swap child care with a friend. ☐ Ask friends or family to help out. ☐ Use gym child care.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I don't have a car.	☐ Work out in your own home or area.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I feel embarrassed.	☐ Work out in your own home. ☐ Work out with a friend.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
My area is not safe.	☐ Work out in your own home. ☐ Work out at a gym or community center.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENT T2

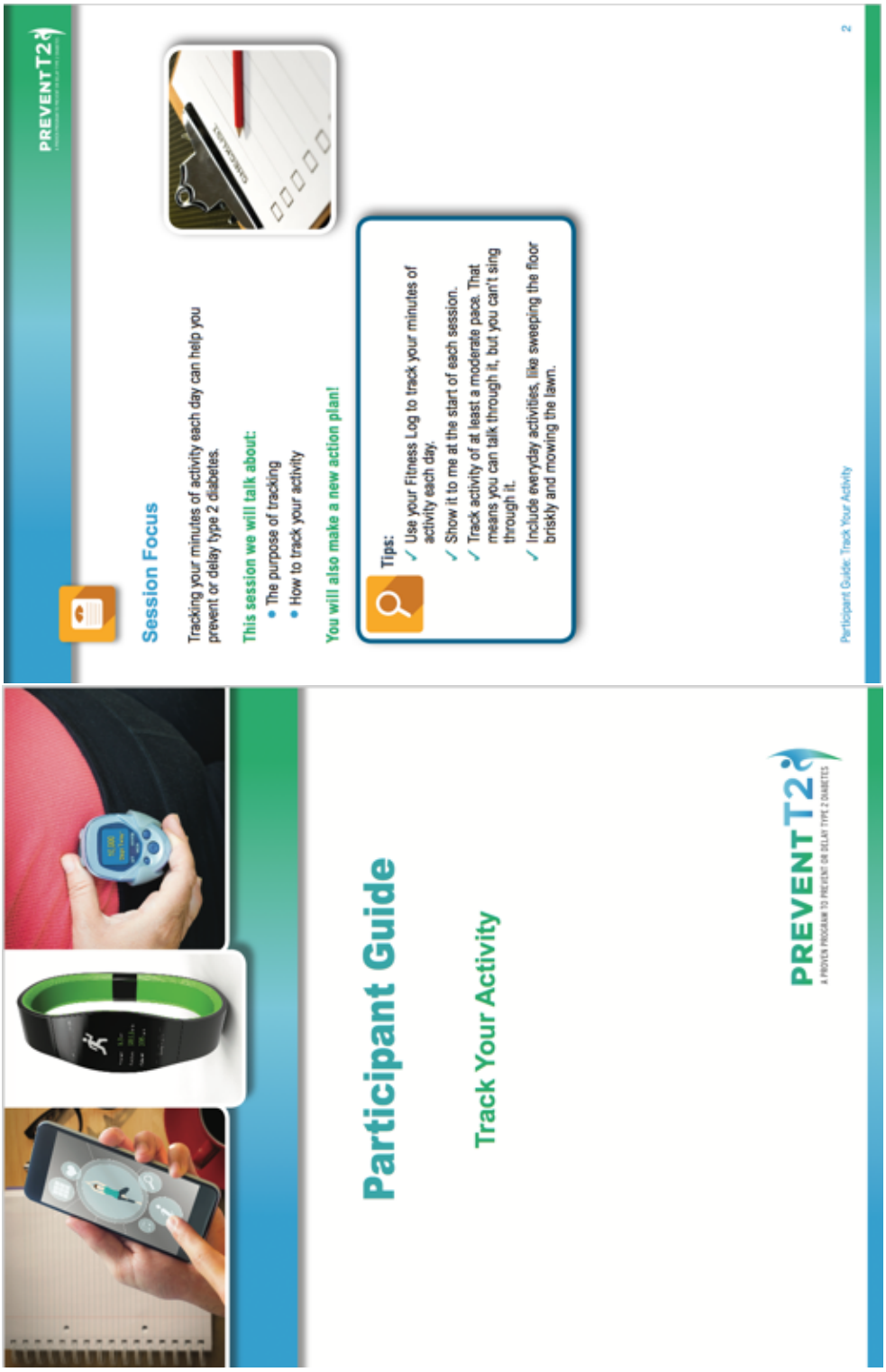
How to Cope With Challenges

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
It costs too much.	☐ Do free activities like walking. ☐ Buy workout clothes and equipment on sale. ☐ Look for free fitness classes at your library or community center.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
It's boring.	☐ Dance. ☐ Play with your kids. ☐ Work out with a friend. ☐ Use a fitness app. ☐ Listen to music, watch TV, or talk on the phone while you are active. ☐ Keep trying new things until you find something you like.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
It's painful or tiring.	☐ Ask your healthcare provider what ways to get active are right for you. ☐ Work out safely (see next handout). ☐ Work out at the time of day when you have the most energy. ☐ Walk slowly or swim. ☐ Do yoga or Tai Chi.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
It messes up my hair.	☐ Work out in a cool place. ☐ Try new hair products and styles.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Participant Guide: Get Active to Prevent T2

9

Week Four



PREVENT T2

How to Track Your Activity

Ways to time your activity:

- Watch
- Clock
- Timer
- Fitness tracker
- Smart phone apps
- Computer apps

Ways to record your minutes of activity:

- Spiral notebook
- Spreadsheet
- Fitness tracker
- Smart phone apps
- Computer apps
- Voice recording

Ultimately, you'll want to record your minutes in your Fitness Log.

PREVENT T2

How to Cope With Challenges

It can be challenging to track your activity. Here are some common challenges and ways to cope with them. Write your own ideas in the column that says "Other Ways to Cope." Check off each idea you try.

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
I'm too busy.	☐ Make time to track. ☐ Remember why you are tracking—to lower your risk of type 2 diabetes!	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I have trouble reading and writing.	☐ Record your voice with a smart phone or other device. ☐ Ask your coach, friends, or family members to write your minutes on your Fitness Log.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I keep forgetting.	☐ Make tracking part of your daily routine. ☐ Put a reminder on your phone or computer. ☐ Set a timer. ☐ Leave yourself notes where you'll see them. ☐ Ask friends and family to remind you.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I don't like to track.	☐ Post your results on the wall or online. ☐ Give yourself a small (nonfood) reward for meeting your activity goals. ☐ Compete with a friend. See who can do the most minutes of activity. ☐ Try smart phone and computer apps.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENT T2

Session Focus

Getting more active can help you prevent or delay type 2 diabetes.

This session we will talk about:

- The purpose of getting more active
- Some ways to get more active
- How to track more details about your fitness

You will also make a new action plan!

Tips:

- ✓ To make sure you're working out at a moderate pace, use the Talk Test. That means you can talk, but not sing, through your activity.
- ✓ Try to get a little more active each week.

Participant Guide

Get More Active

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

PREVENTT2

Olga's Story

Olga is at risk for type 2 diabetes. So she's trying to get a little more active each week. Her goal is to be active for at least 150 minutes per week, at a moderate pace.

Week 1. Olga takes a gentle stroll around the block. It takes her about 10 minutes. She does this for 3 days that week.

Week 2. Olga walks around the block 2 times. It takes her 17 minutes. She does this for 5 days that week.

Week 3. Olga walks around the block 3 times. It takes her 21 minutes. She does this for 7 days that week.

Week 4. Olga follows the same walking schedule as she did in Week 3. Plus, she adds some hills to her route. One day, she also does 2 sets of 3 reps with a resistance band.

Week 5. Olga follows the same walking schedule as she did in Week 3. For 2 days that week, she also does 3 sets of 5 reps with a resistance band.

These days, Olga is meeting her fitness goal. She's lost weight. And her blood sugar is lower than it was before she started getting more active.

PREVENTT2

Ways to Get More Active

1. Do bicep curls with a can of food while you march in place.
2. Do more reps or sets.
3. Lift heavier weights.
4. Push a stroller while you walk.
5. Take more steps per day or per week.
6. Use one-pound hand or ankle weights while you walk.
7. Walk farther.
8. Walk faster.
9. Walk longer.
10. Walk up steeper hills.

How will you get more active over the next few weeks?

Week 1: _____

Week 2: _____

Week 3: _____

PREVENT T2

Build Your Muscles

Wall Push-Ups

1. Face a wall. Stand a little more than arm's length away. Keep your feet flat on the floor, shoulder-width apart.
2. Lean forward. Put your palms flat against the wall at shoulder height and shoulder-width apart.
3. Slowly breathe in as you bend your elbows and lower your upper body toward the wall. Use a slow, controlled motion.
4. Hold the pose for 1 second.
5. Breathe out. Slowly push yourself back until your arms are straight.
6. Repeat 10 to 15 times.
7. Rest. Then repeat 10 to 15 more times.

Arm Raises with Weights

1. Stand or sit in a sturdy, armless chair. Keep your feet flat on the floor, shoulder-width apart.
2. Hold weights at your sides at shoulder height. Keep your palms facing forward. Breathe in slowly.
3. Slowly breathe out as you raise both arms over your head. Keep your elbows slightly bent. Keep your palms facing forward.
4. Hold the pose for 1 second.
5. Breathe in as you slowly lower your arms.
6. Repeat 10 to 15 times.
7. Rest. Then repeat 10 to 15 more times.

Start with light weights. Work your way up to heavier weights. You can do one arm at a time. If you prefer, you can use soup cans or other objects.

PREVENT T2

Build Your Muscles

Arm Curls with Resistance Bands

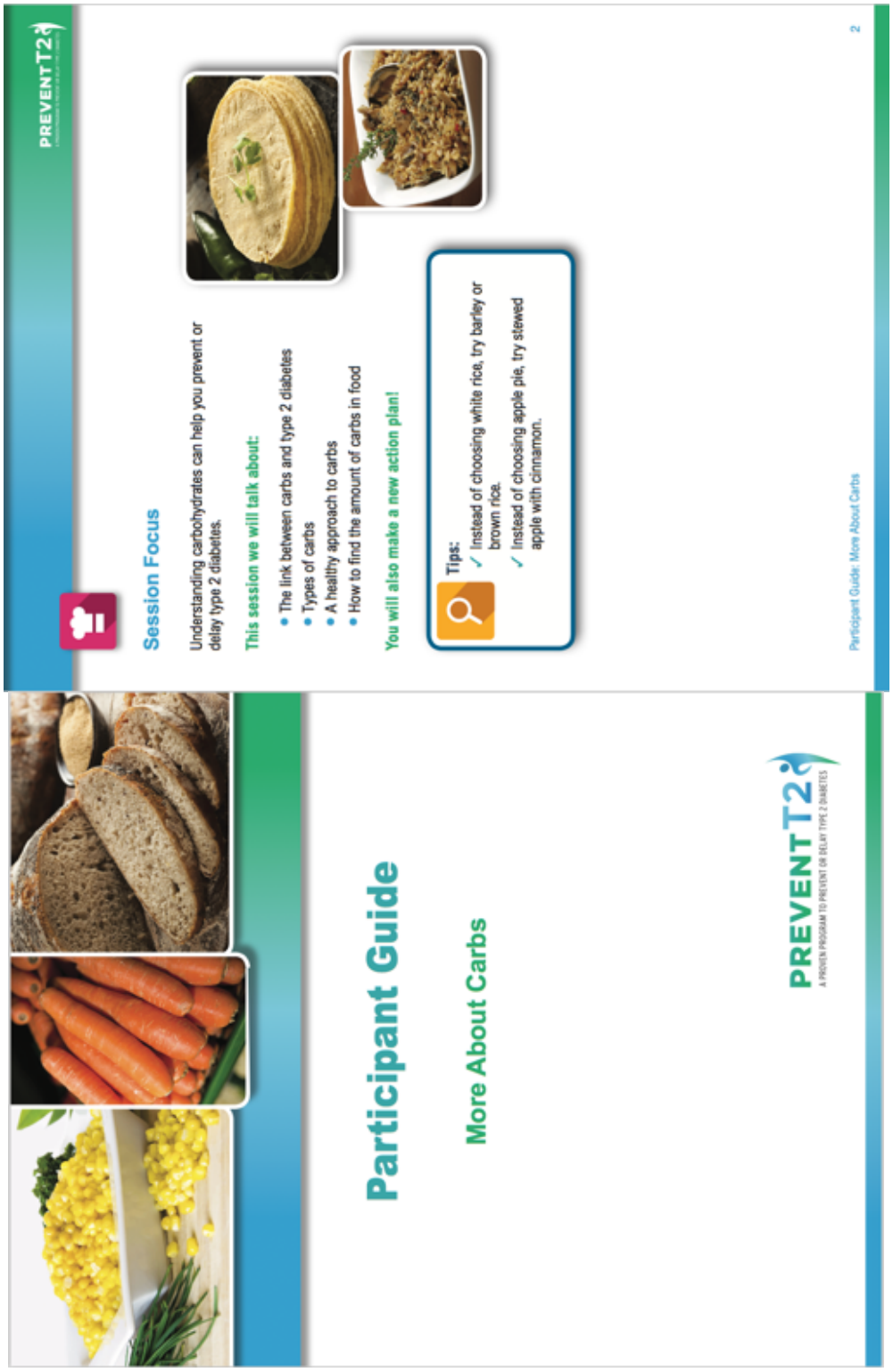
1. Sit in a sturdy, armless chair. Keep your feet flat on the floor, shoulder-width apart.
2. Place the center of the resistance band under both feet. Hold each end of the band with palms facing inward. Keep elbows at your sides. Breathe in slowly.
3. Keep wrists straight. Slowly breathe out as you bend your elbows and bring your hands toward your shoulders.
4. Hold the pose for 1 second.
5. Breathe in as you slowly lower your arms.
6. Repeat 10 to 15 times.
7. Rest. Then repeat 10 to 15 more times.

Start with a stretchy band. Work your way up to a stronger band.

If your resistance band has a handle, hold on tightly. If the band has no handle, wrap it around your hand to keep it from slipping.

Source: National Institute on Aging, Exercise and Physical Activity: Your Everyday Guide. Sample Exercises: Strength (https://www.nia.nih.gov/health/publication/exercise-physical-activity/sample-exercises-strength).

Week Five



PREVENT T2

Types of Carbs

There are three main types of carbs:

1. Starches
2. Sugars
3. Fiber

1. Starchy foods include:

- Starchy veggies
- Beans, peas, and lentils
- Grain foods

Starchy veggies include:

- Corn
- Green peas
- Parsnips
- Plantains
- Potatoes
- Winter squash
- Yams

Beans, peas, and lentils include:

- Black, pinto, and kidney beans
- Black-eyed peas
- Garbanzo beans (chick peas)
- Red, brown, and black lentils
- Split peas

PREVENT T2

Types of Carbs

Grain foods include:

- Whole grains
- Refined grains

Whole grain foods include:

- Barley
- Bread and other baked goods made with 100% whole wheat flour
- Brown and wild rice
- Oats and oatmeal
- 100% whole grain cereal
- Pasta made with 100% whole wheat flour
- Popcorn
- Tortillas made with 100% whole wheat flour or 100% cornmeal

Refined grain foods include:

- Bread and other baked goods made with white flour
- Pasta made with white flour
- White rice

Choose whole grains

Whole grains contain fiber, vitamins, minerals, and starch.

Refined grains contain just starch.

PREVENT T2

Types of Carbs

2. Sugars include:

- Fruit sugar (fructose)
- Milk sugar (lactose)
- White, brown, and powdered sugar
- Corn syrup
- Maple syrup
- Honey
- Molasses

3. High-fiber foods include:

- Beans, peas, and lentils
- Veggies and fruits—especially ones that have skin or seeds that you eat
- Nuts, such as peanuts, walnuts, and almonds
- Whole grain foods

Limit nuts

They are high in calories.

Limit sugars

Of the three types of carbs, sugars cause the biggest jump in your blood sugar.

Get enough fiber

Fiber passes through your body without being digested. So it fills you up without adding calories. It can also lower your blood sugar and cholesterol.

Try to get 25 to 30 grams of fiber each day. Check the Nutrition Facts label to see how much fiber an item contains.

Many of us don't get enough fiber. If you need to boost your fiber intake, increase it slowly, over time. And drink plenty of water. This will help prevent an upset stomach.

It's best to get your fiber from food, instead of from a supplement. That's because food has many nutrients besides fiber, such as vitamins and minerals.

PREVENT T2

Desmond's Story

Desmond is at risk for type 2 diabetes. His doctor tells him that the more carbs he takes in, the higher his blood sugar will be. So she urges Desmond to take a healthy approach to carbs.

"Try to cut back on carbs," says Desmond's doctor. "And when you do have carbs, choose healthy ones."

Desmond decides to replace:

- Candy and cake with fruit, such as apples, oranges, and berries
- Potatoes and corn with non-starchy veggies, such as broccoli, peppers, and carrots
- White bread with 100% whole wheat bread
- White rice with brown rice

These days, Desmond is taking a healthy approach to carbs. He uses food labels to find healthy items that meet his carb goals. He is also staying active. As a result, Desmond's blood sugar is lower.

PREVENT T2

A Healthy Approach to Carbs

Try to take a healthy approach to carbs. Here's how.

Make your plate

Carbs should make up one quarter of what you eat.

Choose carbs wisely

When you do have carbs, choose those that are:

- ✓ Low in calories, fat, and sugar
- ✓ High in fiber and water
- ✓ High in vitamins, minerals, and protein

Make healthy swaps

Try these ideas.

Instead of ...	Try ...
Sweet drinks like regular soda, iced tea with sugar, fruit punch, and sports drinks	Water, sparkling water, or plain iced tea
Juice	Whole fruit
White potatoes	Sweet potatoes
Bread made with refined flour	Bread made with 100% whole wheat flour
White rice	Brown rice or barley
Cereal made with refined grains	Cereal made with whole grains, or oatmeal
Full-fat yogurt made with sugar	Plain nonfat yogurt with berries
Apple pie	Stewed apple with cinnamon
Chocolate bar	Hot chocolate made with nonfat milk, cocoa powder, and a touch of sugar

PREVENT T2

Carbs by the Numbers

Read food labels

Reading food labels like the one below is one way to find the amount of carbs in food. Here's how.

First, look at the serving size. This tells you how much is in one serving of this item.

Next, look at the total carbohydrate. This tells you how many grams of carbs are in one serving of this item.

This container holds three servings. So if you ate the whole container, you would eat three times the carbs.

Other ways to find the amount of carbs in food include:

- Apps for smart phones or computers
- Websites

PREVENT T2

Carbs by the Numbers

One serving of carbs

Each of these items has 15 grams of carbs. That's one serving.

- 1 small piece fresh fruit (4 oz)
- ½ cup canned or frozen fruit
- 1 slice bread (1 oz) or 1 (6 inch) tortilla
- ½ cup oatmeal
- ⅓ cup pasta or rice
- 4 to 6 crackers
- ½ English muffin or hamburger bun
- ½ cup black beans or starchy veggies
- ¼ large baked potato (3 oz)
- ⅔ cup plain nonfat yogurt
- 2 small cookies
- 2-inch square brownie or cake without frosting
- ½ cup ice cream or sherbet
- 1 Tbsp syrup, jam, jelly, sugar, or honey
- 2 Tbsp light syrup
- 6 chicken nuggets
- 1 cup soup
- ¼ serving medium fries

Source: American Diabetes Association

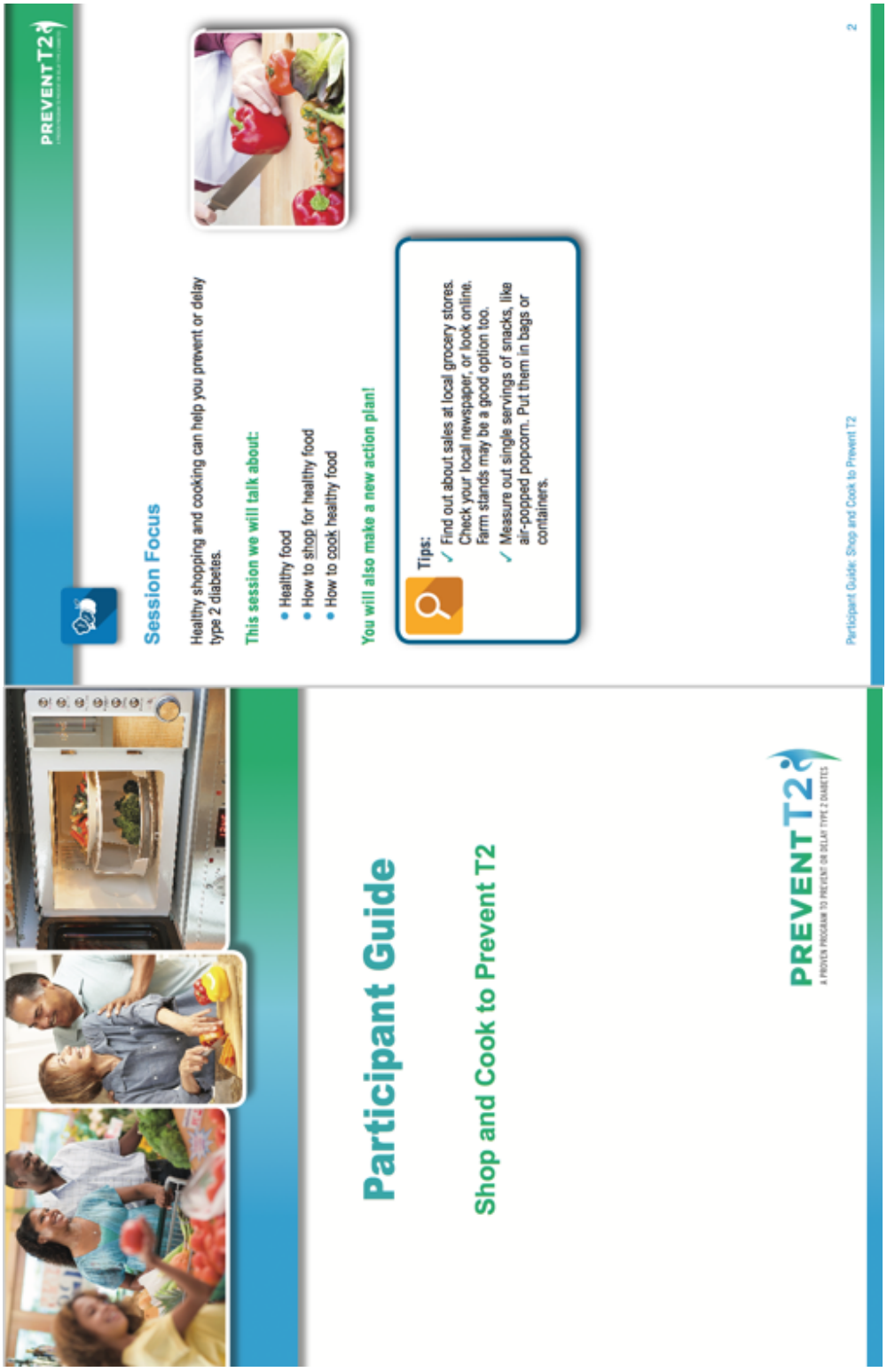
PREVENT T2

My Carbs

Write some of your favorite carbs. Decide if each item is healthy. If it's not, write a healthy swap you will try.

My Favorite Carbs	Healthy?	Healthy Swap I Will Try
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	
	☐	

Week Six



PREVENT T2

Jerry's Story

Jerry's mother has type 2 diabetes. He wants to avoid getting it. So he's trying to eat healthy.

When Jerry goes to a health food store, he finds the prices too high for his budget. He asks his mother how she buys healthy food she can afford.

She tells Jerry that she takes some steps even before she goes shopping. To get ready to shop, she:

1. Gathers coupons for healthy items
2. Looks at what's on sale at local grocery stores
3. Plans her meals and snacks for the week
4. Checks her kitchen to see what she has
5. Makes a shopping list
6. Has a healthy snack

The next Sunday, Jerry helps his mom get ready to shop. Then he goes to the store with her. He's impressed by how much healthy food she gets for her money.

Jerry decides to try shopping the way his mom does. Plus, he looks for healthy recipes online. He's also taking a healthy cooking class. He's even made some healthy meals for his mom!

PREVENT T2

Jerry's Meals and Snacks

Jerry plans his meals and snacks for one week.

	Breakfast	Snack	Lunch	Snack	Dinner	Snack
Monday	■ Oatmeal ■ Strawberries ■ Coffee with skim milk	Rice cake with hummus	■ Chicken breast ■ Spinach and tomato salad ■ Tea with lemon	Apple	■ Black bean burrito with tomato, low-fat cheddar, and salsa ■ Sparkling water with lemon	Orange
Tuesday	■ Nonfat plain yogurt ■ Strawberries ■ Coffee with skim milk	Apple	■ Turkey sandwich with lettuce and tomato ■ Pickle ■ Tea with lemon	Orange	■ Peppers stuffed with brown rice ■ Salad ■ Sparkling water with lemon	Baked tortilla chips and salsa
Wednesday	■ Scrambled egg beaters with veggies ■ Whole wheat toast ■ Coffee with skim milk	Fruit and nut bar	■ Chicken salad ■ Pita chips ■ Tea with lemon	Broccoli with nonfat yogurt dip	■ Chicken and veggie stir-fry ■ Sparkling water with lemon	Low-fat chocolate pudding
Thursday	■ Oatmeal ■ Strawberries ■ Coffee with skim milk	Whole wheat crackers with peanut butter	■ Chicken salad ■ Tea with lemon	Apple	■ Baked pork loin ■ Steamed broccoli ■ Whole wheat pasta ■ Sparkling water with lemon	Air-popped popcorn

PREVENT T2

Jerry's Meals and Snacks

	Breakfast	Snack	Lunch	Snack	Dinner	Snack
Friday	■ 100% whole wheat bread with peanut butter ■ Coffee with skim milk	Celery with low-fat cream cheese	■ Chicken breast ■ Spinach and tomato salad ■ Tea with lemon	Orange	■ Garden salad with chicken ■ Baked potato ■ Fruit ■ Skim milk	Baked tortilla chips and salsa
Saturday	■ Scrambled egg beaters with veggies ■ Coffee with skim milk	Fruit and nut bar	■ Turkey sandwich with lettuce and tomato ■ Tea with lemon	Carrots with hummus	■ Grilled turkey burger ■ 100% whole wheat roll ■ Salad ■ Sparkling water with lemon	Low-fat chocolate pudding
Sunday	■ Nonfat plain yogurt ■ Strawberries ■ Coffee with skim milk	Rice cake with peanut butter	■ Veggie soup from freezer ■ Pita chips ■ Tea with lemon	Apple	■ Chili from freezer with salsa, low-fat cheddar, and tomato ■ Skim milk	Air-popped popcorn

PREVENT T2

My Meals and Snacks

Plan your meals and snacks for one week. You can use "Jerry's Meals and Snacks" for ideas.

	Breakfast	Snack	Lunch	Snack	Dinner	Snack
Monday						
Tuesday						
Wednesday						
Thursday						

PREVENT T2

Jerry's Shopping List

Shopping List

Non-Starchy Veggies
- ☐ ☐ Lettuce
- ☐ ☐ Tomatoes
- ☐ ☐ Carrots
- ☐ ☐ Spinach
- ☐ ☐ Broccoli
- ☐ ☐ Peppers
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____

Protein Foods
- ☐ ☐ Chicken breasts
- ☐ ☐ Egg beaters
- ☐ ☐ Sliced turkey
- ☐ ☐ Pork loin
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____

Grains and Starchy Foods
- ☐ ☐ Black beans
- ☐ ☐ 100% whole wheat bread
- ☐ ☐ 100% cornmeal tortillas
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____

Other Items
- ☐ ☐ Salsa
- ☐ ☐ Garlic
- ☐ ☐ Hummus
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____

Dairy
- ☐ ☐ Low-fat cheddar
- ☐ ☐ Skim milk
- ☐ ☐ Plain nonfat yogurt
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____

Fruit
- ☐ ☐ Oranges
- ☐ ☐ Apples
- ☐ ☐ Strawberries
- ☐ ☐ Lemons
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____

Drinks
- ☐ ☐ Tea
- ☐ ☐ Sparkling water
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____
- ☐ ☐ _____

8

Participant Guide: Shop and Cook to Prevent T2

PREVENT T2

My Meals and Snacks

	Breakfast	Snack	Lunch	Snack	Dinner	Snack
Friday						
Saturday						
Sunday						

7

Participant Guide: Shop and Cook to Prevent T2

PREVENT T2

My Shopping List

After you plan your meals and snacks for the week, check your kitchen to see what you have. Then make a list of the items you need to buy. You can use "Jerry's Shopping List" for ideas.

Shopping List

Non-Starchy Veggies

Protein Foods

Other Items

Grains and Starchy Foods

Dairy

Fruit

Drinks

PREVENT T2

Healthy Shopping Tips

You can shop for healthy food without spending a lot of time or money. Try these tips.

Before You Shop	While You Shop
Find out about sales at local grocery stores. Check your local newspaper, or look online. Farmstands may be a good option too.	Look for the lowest unit price. You'll find it on the shelf by the item. It tells how much the product costs per pound, per ounce, etc.
If a store you like offers a discount card, get one.	Use food labels to help you choose healthy items.
Gather coupons for healthy items. Look for them online, in the mail, and in your local newspaper.	Stick to your list. Stay away from aisles that tempt you.
Find recipes online, in books, and in magazines. Or swap ideas with your friends and family.	Choose carrots, apples, bananas, potatoes, cabbage, beans, rice, and oats. These often cost less.
Plan your meals and snacks for the week. Think about sales, coupons for healthy items, and recipes you want to try. Also consider any special events that week.	Buy veggies and fruit that are in season or frozen. These often cost less and taste better. If you choose canned veggies and fruit, avoid those with added salt or sugar. Or rinse them well.

PREVENT T2

Healthy Shopping Tips

Before You Shop	While You Shop
Check your kitchen to see what you have.	Choose family packs, store brands, and sale items. These often cost less.
Make a list of the items you need for the meals and snacks you planned.	Avoid prepared meals, like canned soup and frozen dinners. The food you cook yourself often costs less and is healthier.
Have a healthy snack so you won't be too hungry. This will help you make healthy choices.	If an item is a good price, buy as much as you can store.

Other Healthy Shopping Ideas

_____

_____

_____

_____

PREVENT T2

Healthy Cooking Tips

You can cook healthy food without spending a lot of time. Try these tips.

- Clean as you cook.
- Cook large batches of items that freeze well, like sauces, stews, and casseroles. Store them in your freezer.
- Cut up veggies or fruit in advance. Store them in your fridge or freezer.
- Make the meals and snacks you planned for the week. (See "Healthy Shopping Tips.")
- Measure out single servings of snacks, like air-popped popcorn. Put them in bags or containers.
- Use a slow cooker, so you won't need to stir as much.
- Use leftover veggies and meat in an omelet, pasta or rice dish, stew, soup, salad, or burrito. This saves money as well as time.

PREVENT T2

Healthy Cooking Tips

You can cook healthy food that you enjoy. Try these tips.

- Change your favorite dishes to make them healthier. Or serve a small portion of the original recipe.
- Choose good quality items.
- Choose items with a variety of flavors, textures, scents, and colors.
- Cook veggies like green beans and broccoli lightly, so they stay crisp and colorful.
- Dress up food with herbs, spices, low- fat salad dressing and gravy, lemon juice, vinegar, hot sauce, plain nonfat yogurt, and salsa. If your healthcare provider says to limit your salt, look for items that are low in sodium.
- Grill or roast veggies and meat to bring out the flavor.
- Learn healthy cooking methods online, in books, in magazines, and from TV shows. Learn from your friends and family. Or take a healthy cooking class.
- Try new cooking styles and ingredients.

Cook with Less Fat

- Bake, grill, roast, or stir-fry in a small amount of healthy oil.
- Coat pans with healthy cooking spray.
- Simmer in water or stock.
- Steam or microwave.
- Take the skin off chicken before you cook it.
- Trim the fat off meat before you cook it.
- Use nonstick cookware.

PREVENT T2

Healthy Cooking Tips

Other Healthy Cooking Ideas

Participant Guide

Have Healthy Food You Enjoy

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

PREVENT T2

Session Focus

Eating healthy food can be enjoyable and can help prevent or delay type 2 diabetes.

This session we will talk about how to:

- Take a healthy approach to eating
- Make healthy choices
- Have healthy food that you enjoy

You will also make a new action plan!

Tips:

✓ When you're hungry, start with some non-starchy veggies or a broth-based soup.

✓ Try changing your favorite dishes to make them healthier.

Participant Guide: Have Healthy Food You Enjoy 2

PREVENT T2

Anthony's Story

On Wednesday, Anthony was on the go all day at work. He didn't eat lunch, or even have a snack. While driving home, Anthony started feeling very, very hungry.

When you get very hungry, you may feel:

- Anxious
- Confused
- Greedy
- Grumpy
- Light-headed
- Rumbling stomach
- Shaky
- Weak

How do you feel when you get very hungry?

Because Anthony was feeling this way, he stopped at a store on his way home. He bought a bag of potato chips. Then he ate half the bag while sitting in the car.

Sometimes Anthony eats even when he's not hungry. When you're not hungry, you may eat because you:

- Feel bored, sad, or anxious
- Have happy memories of a certain item
- Just like the way the food tastes
- Don't want to waste food
- Don't even know you're eating because you're focused on watching TV, working, driving, etc.

Why do you eat when you're not hungry?

These days, Anthony tries to eat only when he's hungry. And he keeps cut-up veggies handy at home and at work. That way, he never gets very hungry.

PREVENT T2

Eat the Right Amount

Eating the right amount is part of a healthy approach to eating. Try these tips.

- ✓ Eat only when you feel hungry. Pay attention to your hunger cues. Try not to eat for other reasons, such as feeling bored or sad. Find other ways to cope with those feelings.
- ✓ But don't wait until you're very hungry. If you do, you're likely to make unhealthy choices or eat too much.
- ✓ Don't eat out of a large bag or bowl. Instead, portion out your food. This will help you control how much you eat.
- ✓ Use small plates and single-serving packs. They make you feel more satisfied.
- ✓ Focus on your food—the way it tastes, smells, looks, and sounds. Try not to read, drive, or watch TV while you eat. You'll enjoy your food more.
- ✓ Eat slowly. This gives your brain a chance to get the message that you are full.
- ✓ Stop when you feel full. Pay attention to your fullness cues. Don't stuff yourself.

PREVENT T2

Healthy Choices to Prevent T2

Making healthy choices is part of a healthy approach to eating. Choose items that:

- Are low in calories, fat, and sugar
- Are high in fiber and water
- Are high in vitamins, minerals, and protein

½ cup chocolate pudding (153 calories)	½ cup plain nonfat yogurt with 1 teaspoon jam (85 calories)
1 cup oil-roasted almonds (953 calories)	1 cup air-popped popcorn (31 calories)
1 medium serving of deep-fried French fries (378 calories)	1 side salad (17 calories)
1 slice of pepperoni pizza (338 calories)	1 cup minestrone soup (127 calories)
½ cup salsa con queso (179 calories)	½ cup plain salsa (38 calories)
1 cup orange juice (122 calories)	1 medium orange (69 calories)

Participant Guide: Have Healthy Food You Enjoy 5

PREVENT T2

Healthy Choices to Prevent T2

Write your ideas for healthy choices. In the left column of the chart below, write the food you want to change. In the right column, write a healthy swap.

Instead of ...	Choose ...
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

Participant Guide: Have Healthy Food You Enjoy 6

PREVENT T2

Recipe Makeover

Ever since Anthony's doctor told him that he's at risk for type 2 diabetes, he has been worried that his new diet will take all the joy out of food for him. He loves to cook, but he doesn't know much about healthy cooking. He imagines that he'll be eating lots of raw spinach. Here are some ways to make healthy choices enjoyable.

- Change your favorite dishes to make them healthier.
- Choose cheeses that are strong-tasting and fairly low in fat, such as Parmesan and feta.
- Choose good-quality items.
- Choose items with a variety of flavors, textures, scents, and colors.
- Cook veggies like green beans and broccoli lightly, so they stay crisp and colorful.
- Dress up food with herbs, spices, low-fat salad dressings, lemon juice, vinegar, hot sauce, plain nonfat yogurt, and salsa.
- Grill or roast veggies and meat to bring out the flavor.
- Learn new cooking techniques and recipes from books, articles, and videos. Or take a healthy cooking class.
- Share ideas and cooking with friends and family.
- Try new cuisines and ingredients.

7

Participant Guide: Have Healthy Food You Enjoy

Week Seven

PREVENTT2

Barbara's Story

Barbara is 45 years old. She feels pulled in all directions. Her children are still in high school. Her father has bad health problems. Plus, Barbara works full time and is divorced.

Barbara's doctor tells her she's at risk for type 2 diabetes. He urges her to lose weight by eating well and getting active.

Barbara sighs. To her, taking care of herself is just one more thing to do.

When you feel stressed, you may feel:

- Angry
- Annoyed
- Anxious
- Confused
- Impatient
- Sad
- Worried

You may also have:

- Aching head, back, or neck
- Racing heartbeat
- Tight muscles
- Upset stomach

Link between stress and type 2 diabetes:
Feeling stressed can: 1. Change your body chemistry in a way that makes you more likely to get diabetes 2. Cause you to act in unhealthy ways

PREVENTT2

Barbara's Story

To make herself feel better after her doctor visit, Barbara goes home and eats a lot of ice cream.

When you feel stressed, you may:

- Drink too much alcohol
- Forget things
- Put off doing the things you need to do
- Rush around without getting much done
- Sleep too little, too much, or both
- Smoke
- Take too much medicine
- Work too much

You may also:

- **Make unhealthy choices about eating or drinking**
- **Slack off on fitness goals**
- **Spend too much time watching TV or videos or using the computer**

Barbara has trouble saying "no." So she ends up doing things she doesn't really want or need to do.

For instance, when she goes shopping with her kids, they often beg her to buy things. Usually, she caves in to their demands, just to make them stop. This makes Barbara feel stressed.

Barbara decides to get better at saying "no." The next time she goes shopping with her kids, they beg her to buy ice cream. This time, she says "NO!" And she holds firm. She's so proud of herself!

PREVENT T2

Ways to Reduce Stress

There's no surefire way to prevent stress. But there are ways to make your life less stressful. Try these tips.

- ✓ **Ask for help.** Feel free to ask your friends and family for help. They care about you and want the best for you. And you can help them another time.
- ✓ **Be tidy.** Keep your things in order.
- ✓ **Get enough sleep.** Shoot for 8 hours per night.
- ✓ **Have fun!** Make time to do something you enjoy. Go for a walk with a friend, read a book, or watch a video ... whatever makes you happy.
- ✓ **Just say "no."** Learn how to say no to things you don't really want or need to do.
- ✓ **Know yourself.** Know what situations make you feel stressed. Plan how to cope with them.
- ✓ **Make a to-do list.** Put the most important things on top.
- ✓ **Remind yourself.** Use notes, calendars, timers— whatever works for you.
- ✓ **Set small, doable goals.** Divide large goals (like weight loss) into smaller chunks.
- ✓ **Solve problems.** When you have a problem, try to solve it promptly. That way, it won't become a source of stress in your life.
- ✓ **Take care of your body and mind.** That way, you'll be more prepared to tackle stressful situations.

How will you reduce stress in your life?

PREVENT T2

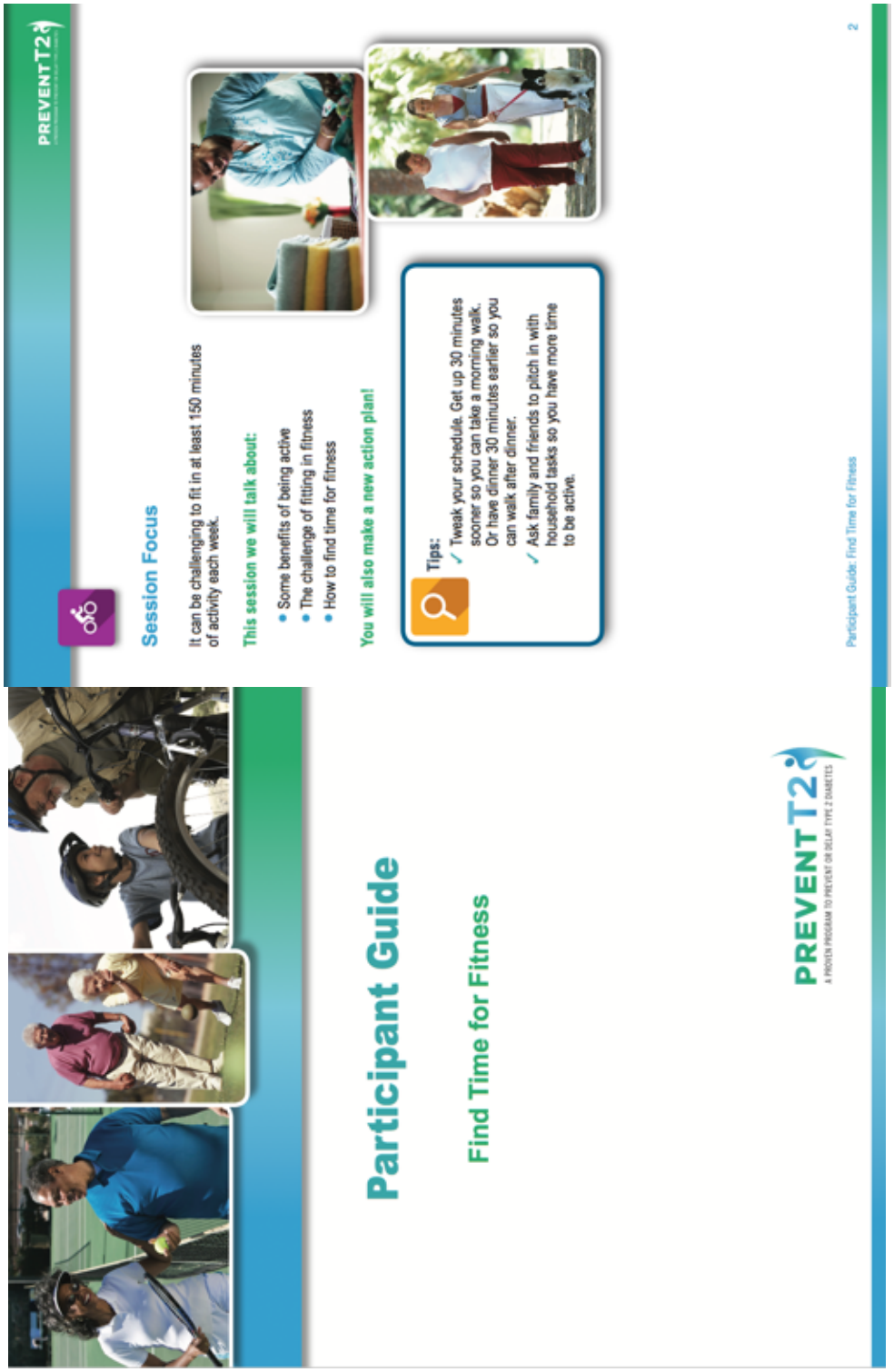
Healthy Ways to Cope with Stress

Feeling stressed? Put down the cookies! Instead, try these healthy ways to cope with stress.

- ✓ **Count to 20 in your head.** This can give your brain a needed break.
- ✓ **Soothe yourself.** Get a massage, take a hot bath, have a cup of herbal tea, or put on some calming music.
- ✓ **Give yourself a pep talk.** Say something calming, like: "There's no rush. I can take my time."
- ✓ **Try some ways to relax.** You'll find them in the box at right.
- ✓ **Stretch.** Do yoga or other stretching exercises.

Ways to Relax
It may take time to see results. Try to practice for at least 10 minutes a day. Listen to calming music, if you wish. At first, it may be easier to relax if you lie down in a dark, quiet room. But in time, you'll be able to relax anytime, anywhere. **Relax your muscles.** Scrunch up your face muscles. Hold for 5 seconds. Now release. Feel your face muscles relax. Do the same with your jaw, shoulder, arm, chest, leg, and foot muscles in turn.

Week Eight



PREVENT T2

Mark's Story

Mark is at risk for type 2 diabetes. His doctor asks him to get at least 150 minutes of activity each week, at a moderate pace or more. But Mark is a busy guy.

On weekdays, Mark takes care of his grandkids while their parents are at work. On the weekend, he works at the library. In the evening, he likes to relax by watching TV.

Mark is having trouble finding time to reach his fitness goal.

Mark decides to make some changes. These days, he gets up 30 minutes sooner so he can take a morning walk. He lifts weights or marches in place while he watches TV. He also plays soccer with his grandkids. It's great exercise for all of them. Plus, it's fun.

Mark is finally reaching his fitness goal.

Time Crunches

What makes it challenging to fit in your 150 minutes a week?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

PREVENT T2

Tips for Fitting in Fitness

It can be challenging to find time to reach your fitness goal. Check off each tip you try.

To fit in fitness anytime:

- ☐ Break your 150 minutes into 10-minute chunks.
- ☐ Schedule it. Put it on your calendar, and make it a priority.
- ☐ Tweak your schedule. For instance, get up 30 minutes sooner so you can walk before work. Or have dinner 30 minutes earlier so you can walk after dinner.
- ☐ Use a fitness app or tracker. These help you make the most of your time.

To fit in fitness while you get to places:

- ☐ Get off the bus or train one stop early. Walk the rest of the way.
- ☐ Park your car farther from the place you want to go.
- ☐ Take the stairs instead of the elevator.
- ☐ Walk or ride your bike to get to places.

To fit in fitness while you watch TV:

- ☐ Dance, or do side steps.
- ☐ Lift weights, or use resistance bands.
- ☐ March or jog in place.
- ☐ Pedal a stationary bike, or walk on a treadmill.

PREVENTT2

Tips for Fitting in Fitness

To fit in fitness while you get things done:

- ☐ Ask family and friends to pitch in so you have more time to be active.
- ☐ Mow your lawn with a push mower.

Move briskly while you:

- ☐ Rake your lawn, weed your garden, or shovel snow
- ☐ Shop
- ☐ Sweep or mop your floor, carry laundry, or vacuum
- ☐ Walk your dog
- ☐ Wash your car

PREVENTT2

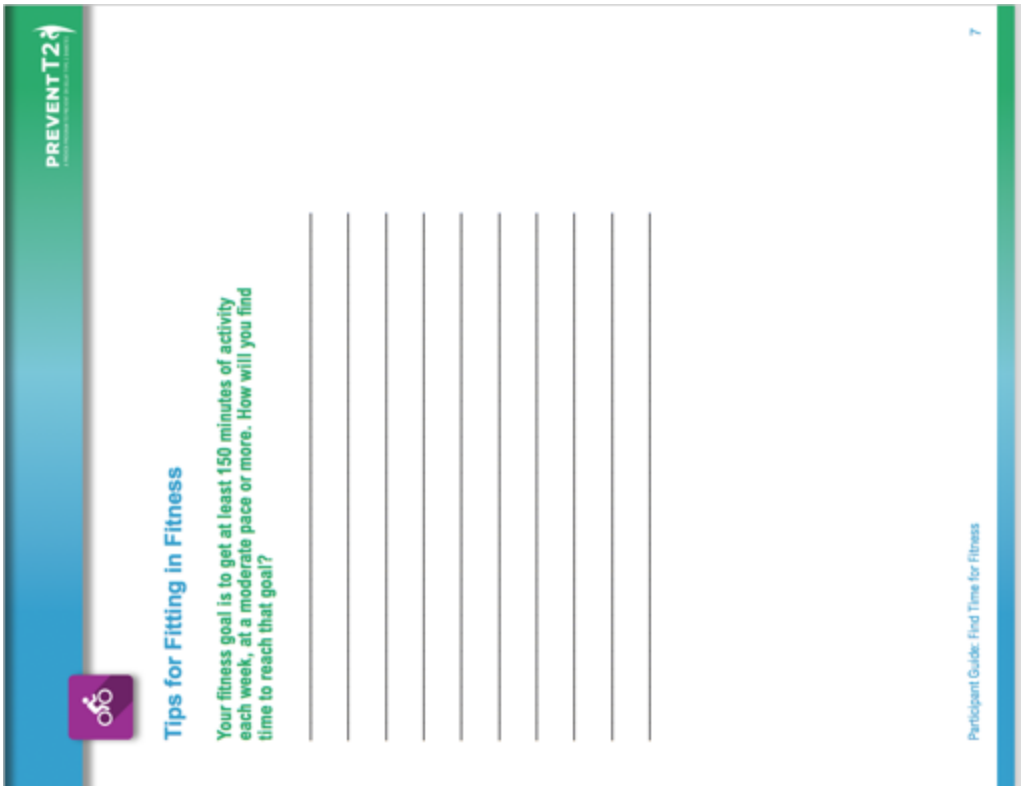
Tips for Fitting in Fitness

To fit in fitness while you socialize:

- ☐ Go out dancing with your friend or partner.
- ☐ Join a walking club, golf league, soccer club, or softball team.
- ☐ Play soccer, tag, or kickball with your kids or grandkids.
- ☐ Push your child or grandchild in a stroller.
- ☐ Take a fitness class.
- ☐ Talk on the phone with a friend while you march in place, walk, climb stairs, or pedal a stationary bike.
- ☐ Walk with a family member or friend.

To fit in fitness at work (if you have a desk job):

- ☐ Ask your co-workers to hold stand-up meetings.
- ☐ Join a nearby gym. Stop off before or after work.Or go during your lunch break.
- ☐ Sit on a fitness ball, instead of a chair.
- ☐ Take a brisk walk during your coffee or lunch break.
- ☐ Take part in a fitness program at work.
- ☐ Talk to coworkers in person, instead of emailing them.
- ☐ Use a copy machine on the other side of the building.
- ☐ Walk around or march in place while you talk on the phone.



PREVENT T2

Session Focus

Staying active away from home can help you prevent or delay type 2 diabetes.

This session we will talk about:

- Some challenges of staying active away from home, and ways to cope with them

You will also make a new action plan!

Tips:

- ✓ If you're a passenger, do leg lifts while you ride.
- ✓ Be active in ways that don't need fitness equipment (walk, march in place, dance, do wall push-ups, climb stairs, or use a fitness app).
- ✓ See sights while you are active (walk, bike, hike, ski, swim, or paddle).

Participant Guide

Stay Active Away from Home

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

PREVENT T2

Sherry's Story

Sherry is at risk for type 2 diabetes. So she takes a walk with her neighbor each morning. She also rides a stationary bike after dinner. She's been meeting her goal of being active for at least 150 minutes each week, at a moderate pace or more.

Sherry and her husband are planning to visit some old friends over Memorial Day weekend. It takes six hours just to drive to her friends' house, which means a lot of sitting. And once she gets there, Sherry won't be able to walk with her neighbor or ride her stationary bike. She's worried that she won't reach her fitness goal that week.

Sherry finds ways to stay active during the drive. She and her husband make time for a 2-minute fitness break every 30 minutes. They stretch and walk around at each stop.

Sherry tells her friends that she is being active to prevent type 2 diabetes. She invites them to join her.

Sherry and her friend Ann take a walk each day. It's a great way to get to know the area.

Ann suggests going out in a canoe. Sherry has never canoed before, but she gives it a try. And she loves it!

Sherry has no trouble reaching her fitness goal that week. She's glad to know she can stay active away from home.

What makes it challenging for you to stay active when you're away from home?

_____

_____

_____

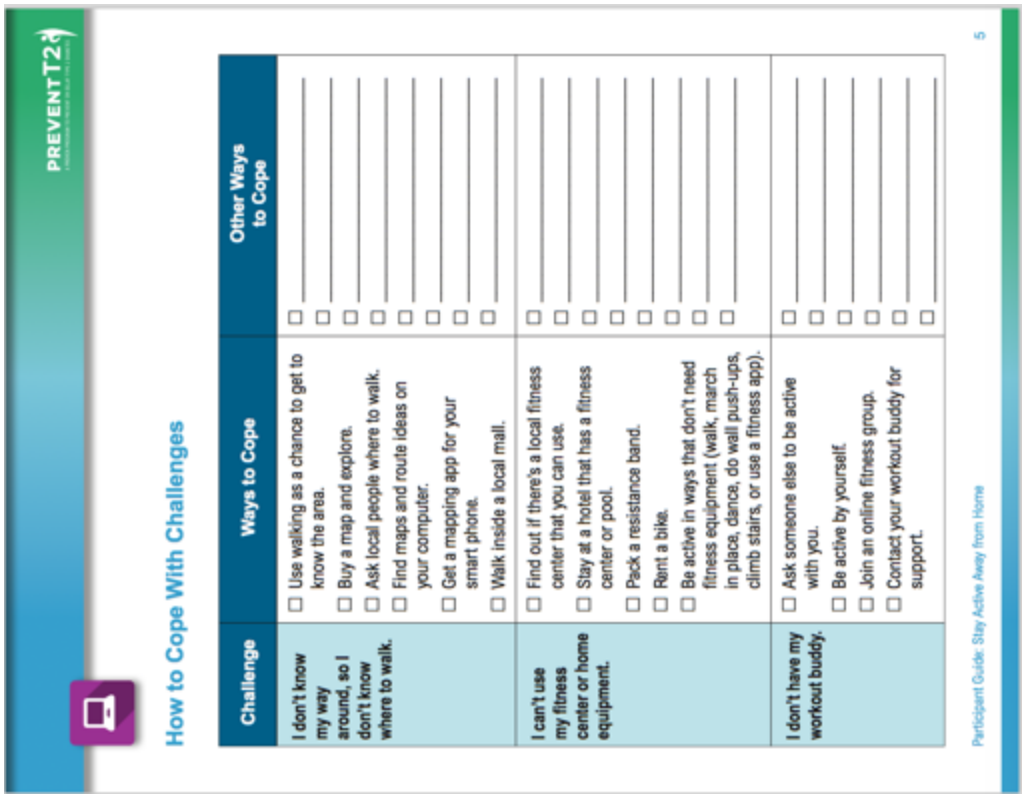
_____

PREVENT T2

How to Cope With Challenges

It can be challenging to stay active away from home. Here are some common challenges and ways to cope with them. Write your own ideas in the column that says "Other Ways to Cope." Check off each idea you try.

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
I'm too busy seeing sights.	☐ See sights while you are active (walk, bike, hike, ski, swim, or paddle).	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I'm visiting friends or family.	☐ Tell them that you are being active to prevent type 2 diabetes. ☐ Look for activities that they can do with you. Invite them to join you.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I have to travel a long way, which means a lot of sitting.	☐ If you're a passenger, do leg lifts while you ride. ☐ Take a train. You'll be able to walk around a little. ☐ If you travel by car, make time for a 2-minute fitness break every 30 minutes.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____



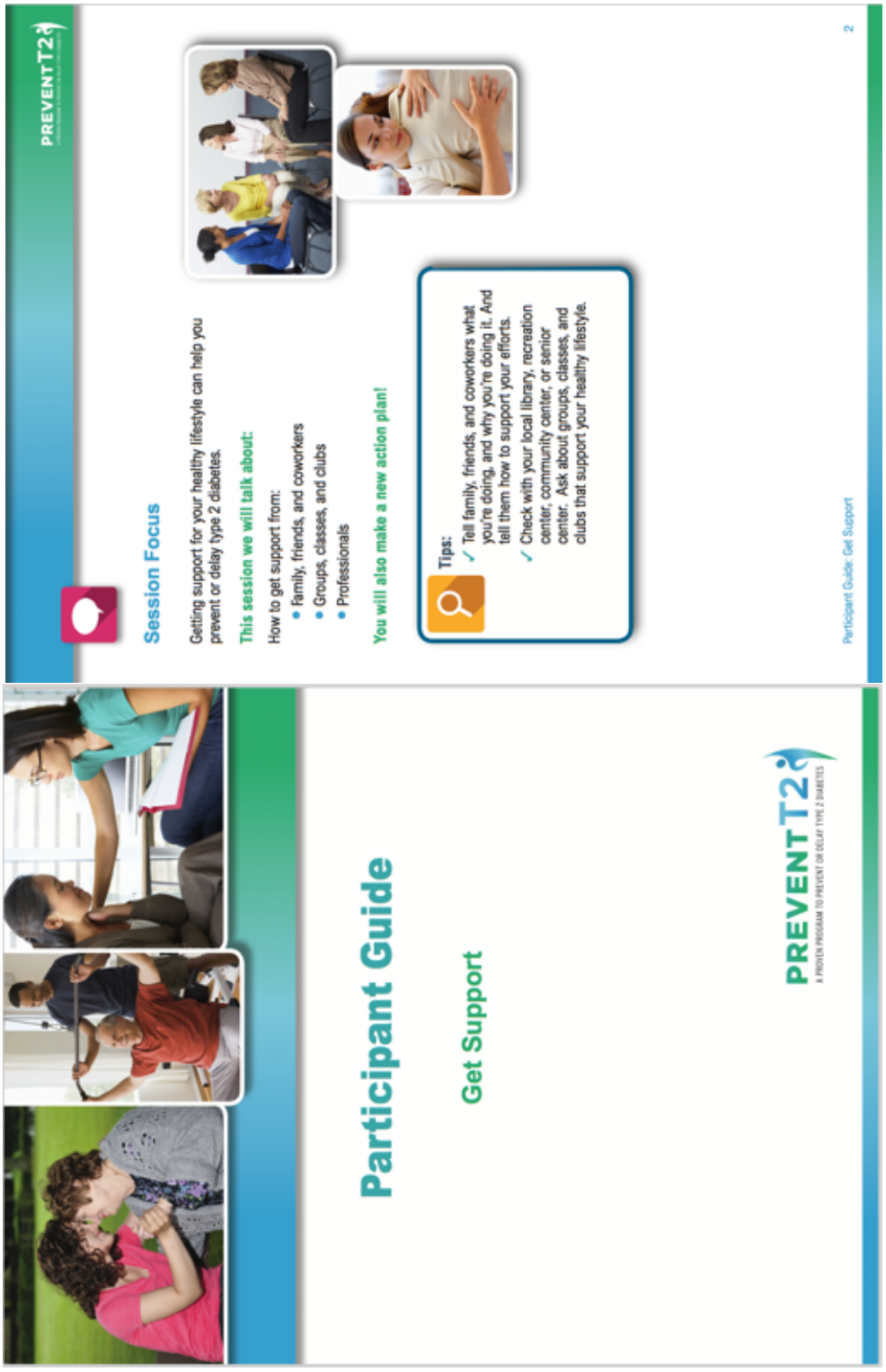
PREVENT T2

How to Cope With Challenges

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
I don't know my way around, so I don't know where to walk.	☐ Use walking as a chance to get to know the area. ☐ Buy a map and explore. ☐ Ask local people where to walk. ☐ Find maps and route ideas on your computer. ☐ Get a mapping app for your smart phone. ☐ Walk inside a local mall.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I can't use my fitness center or home equipment.	☐ Find out if there's a local fitness center that you can use. ☐ Stay at a hotel that has a fitness center or pool. ☐ Pack a resistance band. ☐ Rent a bike. ☐ Be active in ways that don't need fitness equipment (walk, march in place, dance, do wall push-ups, climb stairs, or use a fitness app).	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I don't have my workout buddy.	☐ Ask someone else to be active with you. ☐ Be active by yourself. ☐ Join an online fitness group. ☐ Contact your workout buddy for support.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Participant Guide: Stay Active Away from Home 5

Week Nine



PREVENT T2

Jim's Story

Jim is at risk for type 2 diabetes. He's made healthy changes in his eating and fitness habits. But he doesn't always get the support he needs from his family, friends, and coworkers.

At home, his kids complain about missing their favorite foods, like pizza and ice cream. His wife resents the time Jim spends working out, instead of being with the family. His mom keeps telling him he's just fine the way he is. And some of his coworkers always put out candy.

Jim asks his family, friends, and coworkers to support his healthy lifestyle. Today, his kids (almost) never complain about the healthy meals.

His wife no longer resents Jim for spending time away from the family to work out. In fact, the two of them go out dancing sometimes. And the whole family plays soccer or tag after dinner.

Jim's mom now praises him for changing his lifestyle. She's thinking about changing hers too. And his coworkers have stopped putting out candy.

Jim has also joined an online health community. He and the other members share tips and cheer each other on. Right now, they're competing to see who can take the most steps each week.

PREVENT T2

How to Get Support

Family, Friends, and Coworkers

Your family, friends, and coworkers care about you and want you to be well. But they might not understand what you're doing, or why you're doing it. Or they might not know how to support your efforts. It's up to you to tell them.

Here are some ways to get family, friends, and coworkers to support your healthy lifestyle:

- Share facts about type 2 diabetes and how to prevent it.
- Tell them why you are trying to lead a healthy lifestyle.
- Ask them nicely to support your efforts.
- Give them regular updates on your progress.
- Set family rules.

You could also invite them to:

- Be active with you
- Plan and shop for healthy meals with you
- Cook and eat healthy food with you

PREVENTT2

How to Get Support

Family, Friends, and Coworkers

Your family, friends, and coworkers may not know how to support your healthy lifestyle.

- In the left column, write some ways they get in the way of your healthy lifestyle.
- In the right column, write how you will get their support.

Ways They Hinder My Healthy Lifestyle	How I Will Get Their Support
Example: My husband buys chips.	**Example:** I'll remind him that I'm trying to eat healthy to prevent type 2 diabetes. I'll ask him to stop buying the chips, or leave them at work.

PREVENTT2

How to Get Support

Groups, Classes, and Clubs

Here are some groups, classes, and clubs that could support your healthy lifestyle and ways to find them.

Groups, Classes, and Clubs	Ways to Find Them
Groups ■ Online health community ■ Support group	■ Ask your healthcare provider. ■ Check with your local library, recreation center, community center, or senior center. ■ Contact the American Diabetes Association: 800-DIABETES (800-342-2383).
Classes and Clubs Healthy eating ■ Healthy cooking ■ Healthy meal planning Fitness ■ Basketball ■ Biking ■ Dancing ■ Hiking ■ Martial arts ■ Running ■ Soccer ■ Softball ■ Walking ■ Weight-lifting	■ Contact community groups. ■ Contact your local health department. ■ Look for postings at your gym. ■ Look in your community newspaper. ■ Search online, or in your phone book. ■ Start your own!

PREVENT T2

How to Get Support

Professionals

Here are some professionals who could support your healthy lifestyle.

- **Endocrinologists** are doctors who specialize in diabetes. They can help you with the medical side of diabetes.
- **Lifestyle coaches** can help you adopt and sustain healthy habits.
- **Nutritionists** and **dietitians** can help you with food and eating concerns.
- **Pharmacists** can talk with you about the effects of medicine.
- Your **primary care provider** is likely the person who told you about being at risk for type 2 diabetes. He or she can help you learn about how to prevent this disease and refer you to other professionals.
- **Psychologists** and **psychotherapists** can help you cope with thoughts, feelings, and behaviors.
- **Recreational therapists** can help you manage daily life and be involved in your community.
- **Social workers** can provide counseling and connect you to services.
- **Trainers** and **exercise physiologists** can tell you how to move your body in order to be healthy.

Week Ten

PREVENT T2

Ways to Keep Your Heart Healthy

Do these things each day:

- If you smoke, quit.
- Be active for at least 150 minutes a week, at a moderate pace or more.
- Reach and stay at a healthy weight.
- Avoid sitting still for long periods of time. Take a 2-minute fitness break every 30 minutes.
- Manage stress.
- Limit alcohol.
- Choose foods that are:
  - ✓ Low in calories, salt (sodium), and fats—especially unhealthy fats
  - ✓ High in fiber, water, vitamins, minerals, and protein

Ask your healthcare provider:

- If you need to take medicine to keep your heart healthy
- If you need any tests to check your heart health

Tests for Heart Health

Blood pressure test measures the force of blood against your artery walls.
Cholesterol test measures fats in your blood.

PREVENT T2

All About Fats

Avoid unhealthy fats

Unhealthy fats can harm your heart. There are three types of unhealthy fats: saturated fat, trans fat, and cholesterol.

Foods high in saturated fat include:

- Chicken skin and turkey skin
- Chocolate
- Coconut and coconut oil
- Fatback and salt pork
- Gravy made with meat drippings
- High-fat dairy products, such as whole or 2% milk, cream, ice cream, and full-fat cheese
- High-fat meats, such as regular ground beef, bologna, hot dogs, sausage, bacon, and spareribs
- Lard
- Palm oil and palm kernel oil
- Sauces made with butter or cream

Foods high in trans fat include:

- Processed foods made with hydrogenated oil or partially hydrogenated oil, such as cookies, chips, and cakes
- Shortening
- Stick margarine

Foods high in cholesterol include:

- Chicken skin and turkey skin
- Egg yolks
- High-fat dairy products
- High-fat meats
- Liver and other organ meats

PREVENT T2

All About Fats

Limit healthy fats

Healthy fats are good for your heart. But they are also high in calories. There are three types of healthy fats: monounsaturated fat, polyunsaturated fat, and Omega-3 fatty acids.

Foods high in monounsaturated fat include:

- Avocado
- Canola oil
- Nuts like almonds, cashews, pecans, and peanuts
- Olives and olive oil
- Peanut butter and peanut oil
- Sesame seeds

Foods high in polyunsaturated fat include:

- Corn oil
- Cottonseed oil
- Oil-based salad dressings
- Pumpkin and sunflower seeds
- Safflower oil
- Soft (tub) margarine
- Soybean oil
- Sunflower oil
- Walnuts

Foods high in Omega-3 fatty acids include:

- Albacore tuna
- Herring
- Rainbow trout
- Salmon
- Sardines
- Walnuts, flaxseed, and flaxseed oil

PREVENT T2

All About Fats

Cook the healthy way

Here are some ways to avoid unhealthy fats and limit healthy fats when you cook. Write your ideas in the column that says "Other Ideas." Check off each idea you try.

Instead of...	Cook the healthy way!	Other Ideas
Frying or deep-frying in unhealthy fat	☐ Grill, roast, sauté, or stir-fry in a small amount of healthy fat. ☐ Simmer in water or stock. ☐ Steam or microwave. ☐ Use nonstick cookware.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Coating pans with unhealthy fat	☐ Coat pans with a squirt of healthy cooking spray.	☐ _____ ☐ _____
Topping foods with fatty sauces	☐ Try lemon juice, vinegar, salsa, herbs, spices, hot sauce, plain nonfat yogurt, tomato sauce, or low-fat salad dressing made with healthy oil. Look for items that are low in salt (sodium).	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Baking with butter and oil	Bake with: ☐ Ground-up veggies or fruit with no added sugar ☐ Nonfat plain yogurt ☐ Veggie or fruit juice with no added sugar	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Eating animal fat and skin	☐ Take the skin off chicken before you cook it. ☐ Trim the fat off meat before you cook it.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENT T2

Session Focus

Eating well away from home can help prevent or delay type 2 diabetes.

This session we will talk about:

- Some challenges of eating well at restaurants and social events
- How to plan for and cope with these challenges

You will also make a new action plan!

Tips:

- ✓ Ask questions about ingredients and how food was prepared.
- ✓ Have a healthy snack at home before social events. This will help you make healthy choices.

Participant Guide

Eat Well Away from Home

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

PREVENT T2

José's Story

José's doctor tells him that he's at risk for type 2 diabetes. So he needs to change the way he eats. José has a healthy breakfast and dinner at home each day. But lunches are another story.

José is a building contractor. During the day, he's always on the go from one job site to another. He gets his lunch at a fast-food drive-thru. He usually has a burger, fries, and soda.

José loves getting together with his family. But he finds it hard to eat well at these events. He has trouble finding healthy choices. And his mother always pushes her empanadas on him. He doesn't want to hurt her feelings, so he takes just one.

José decides to make better choices when he eats away from home. He tries to pack a healthy lunch the night before. If he buys his lunch, he orders a turkey sandwich with a side salad. Instead of drinking soda, he now drinks water. José is also getting better at saying, "No, thank you" to his mother's empanadas.

PREVENT T2

Eat Well at Restaurants

You are more likely to find healthy choices at:

- Places with a salad bar
- Sit-down restaurants
- Vegetarian restaurants

You are less likely to find healthy choices at:

- All-you-can-eat buffets
- Burger restaurants
- Most fast-food restaurants
- Pizza restaurants

On menus, look for the words:

- Baked
- Broiled
- Diet
- Grilled
- Healthy
- Light
- Low-fat or fat-free
- Steamed
- Vegetable oil
- Whole grain or whole wheat

To find out if an item is healthy, ask:

- How is this made?
- What ingredients are in this?
- What kind of oil is this cooked in?

PREVENTT2

Eat Well at Restaurants

To make a healthy swap, ask:

- Can I have this baked/steamed/broiled/grilled instead of fried?
- Can I have extra veggies on my sandwich instead of cheese?
- Can I have the dressing/sauce/gravy/sour cream/butter on the side?
- Can I have a baked potato instead of fries?
- Can I have a salad instead of coleslaw?
- Can this be cooked in vegetable oil instead of lard/butter?
- Can I have some fruit instead of dessert?
- Can the fat be trimmed from the meat before it's cooked?
- Can the skin be removed from the chicken before it's cooked?
- Can I have skim milk with my coffee instead of half-and-half?
- Can I have water with lemon instead of soda?

To make sure you get a healthy amount, ask:

- Can I get the smallest size of this item?
- Can I have an appetizer instead of a main course?
- Can my friend and I share this item?
- Can I get a to-go box when you bring my meal? (Then you can box up half of it before you start eating!)

PREVENTT2

Eat Well at Social Events

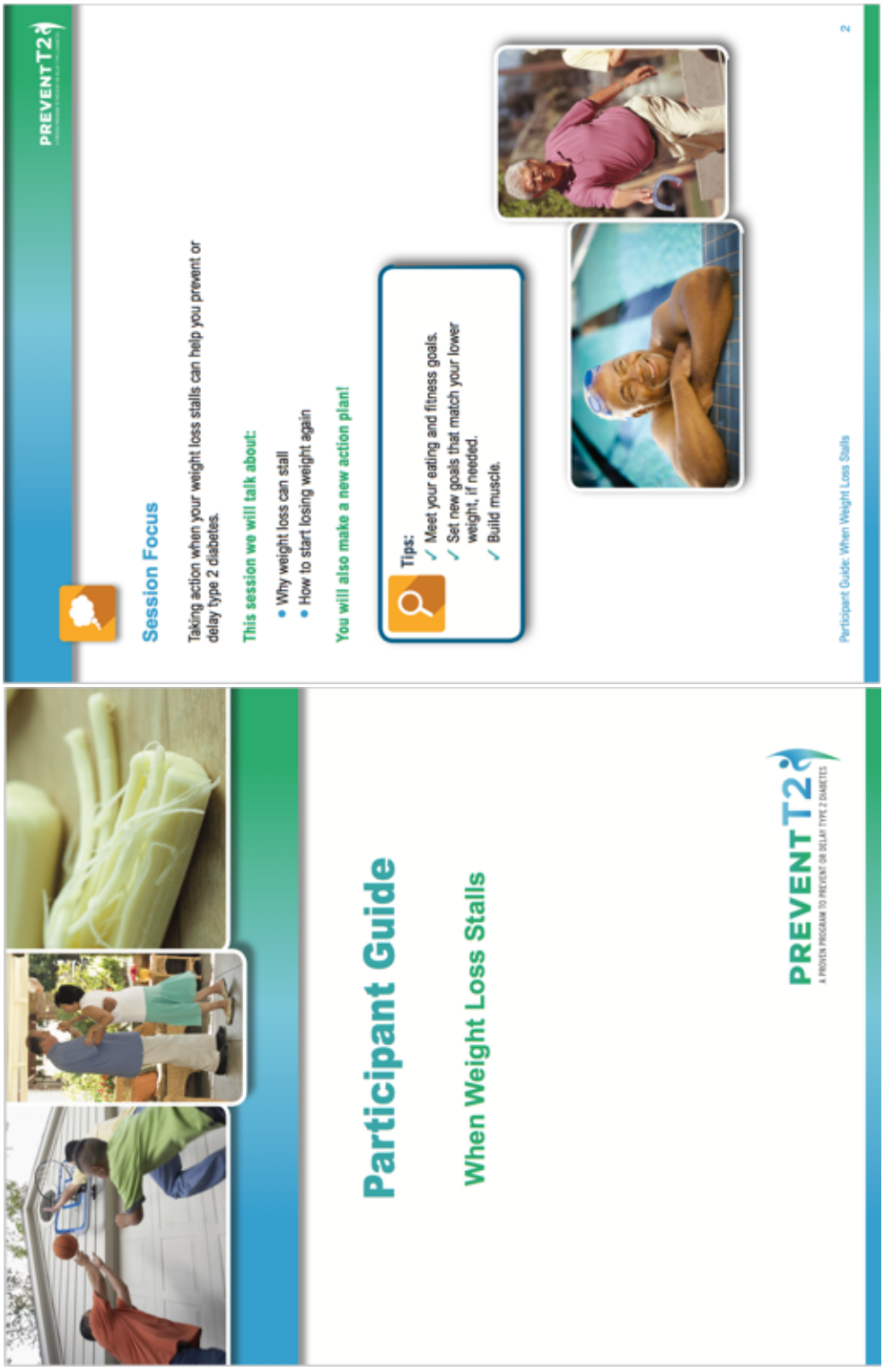
To prepare for social events:

- Have a healthy snack at home so you won't be too hungry. This will help you make healthy choices at the event.
- Tell the hosts about your eating plan. Tell them you are eating this way to prevent type 2 diabetes. Ask them to support your efforts.
- Suggest some healthy choices.
- Ask if you can bring something healthy.
- Practice saying, "No, thank you."

To eat well during social events:

- Allow yourself a small treat.
- Ask about ingredients and how dishes were prepared.
- Eat the healthy dish you brought.
- Fill up on non-starchy veggies or a broth-based soup.
- Keep a glass of water in your hand.
- Limit alcohol.
- Say, "No, thank you."
- Stay away from the buffet.
- Tell other guests about your eating plan, and why you are following it.

Week Eleven



PREVENT T2

Roxanne's Story

Roxanne is at risk for type 2 diabetes. Her goal is to lose 22 pounds. So she starts eating well and being active.

During the first six weeks, Roxanne loses 12 pounds. That's an average of two pounds each week. But she loses just half a pound during week seven. And she doesn't lose any weight during week eight.

Before she lost weight, Roxanne weighed 168 pounds. She needed 1,750 calories a day to stay at the same weight.

Now that Roxanne weighs 156 pounds, she needs just 1,650 calories a day to maintain her weight. That means her daily calorie needs have dropped by 100 calories.

Since Roxanne's daily calorie needs have changed, she decides to set new eating and fitness goals. She makes small changes in her lifestyle to cut 100 calories each day.

These days, instead of drinking a 16-ounce coffee with whole milk with breakfast, she has a 12-ounce coffee with skim milk. Plus, she now uses resistance bands while she watches TV. This burns calories and builds muscle.

These small changes add up. Roxanne is now losing one to two pounds each week.

PREVENT T2

Roxanne's Weight Loss

Roxanne's Daily Calorie Needs	
Before Roxanne lost weight: Weight: 168 pounds Daily calorie needs: 1,750 calories	Now: Weight: 156 pounds Daily calorie needs: 1,650 calories
Change in daily calorie needs: -100	

PREVENTT2

25 Snacks Under 100 Calories

1. 13 whole almonds
2. 1 small oatmeal cookie
3. 2 medium kiwis
4. 3 tablespoons hummus
5. ½ cup fat-free yogurt
6. 1 slice raisin bread
7. 1 medium apple
8. 1 orange
9. 1 cup strawberries
10. 1 stick low-fat string cheese
11. 8 baby carrots with one tablespoon dip
12. 1 mini can of cola
13. 1 cup blueberries with 2 tablespoons whipped topping
14. 1 block dark chocolate, or three squares
15. ½ frozen banana dipped in two squares melted dark chocolate
16. 1 cup oat cereal
17. ½ cup sunflower seeds
18. 20 pistachios
19. 1 small latte with skim milk
20. 6 cups microwave popcorn
21. 1 small nonfat blueberry smoothie
22. 1 cup tomato soup
23. 10 baked pita chips with ¼ cup salsa
24. ½ apple (sliced) with 1 teaspoon natural peanut butter
25. 1 small sliced avocado

PREVENTT2

Ways to Take in Fewer Calories

Here are some ways to take in fewer calories.
Check off each idea you try.

Use less fat

To keep food from sticking, use:

- ☐ Cooking sprays
- ☐ Nonstick cookware
- ☐ Water or stock

To replace butter and oil in baked goods, use:

- ☐ Ground-up veggies or fruit with no added sugar
- ☐ Nonfat plain yogurt
- ☐ Veggie or fruit juice with no added sugar

Replace fatty sauces with:

- ☐ Hot sauce
- ☐ Hummus
- ☐ Lemon juice
- ☐ Low-fat gravy
- ☐ Low-fat salad dressing
- ☐ Mustard
- ☐ Nonfat plain yogurt
- ☐ Salsa
- ☐ Vinegar

PREVENT T2

Ways to Take in Fewer Calories

Replace sweet drinks with:

- ☐ Low-fat soy milk
- ☐ Smoothie made with nonfat plain yogurt, skim milk, and frozen fruit
- ☐ Sparkling water with a splash of 100% fruit juice
- ☐ Tea or coffee with no cream or sugar
- ☐ Veggie juice with no added sugar
- ☐ Water with lemon, lime, or mint

Control portion sizes

- ☐ Don't skip meals.
- ☐ Measure food.
- ☐ Pay attention to serving sizes.
- ☐ Plan your snacks and meals.
- ☐ Start with non-starchy veggies or a broth-based soup.
- ☐ Use small plates.

PREVENT T2

Ways to Burn 100 Calories

Each of these activities burns at least 100 calories. Check off each idea you try.

Household Chores

- ☐ Garden for 30 to 45 minutes.
- ☐ Rake leaves for 30 minutes.
- ☐ Shovel snow for 15 minutes.
- ☐ Wash and wax a car for 45 to 60 minutes.
- ☐ Wash windows or floors for 45 to 60 minutes.

Sports

- ☐ Bike 5 miles in 30 minutes (6 minutes/mile).
- ☐ Dance fast for 30 minutes.
- ☐ Do water aerobics for 30 minutes.
- ☐ Jump rope for 15 minutes.
- ☐ Play basketball for 15 to 20 minutes.
- ☐ Play touch football for 45 minutes.
- ☐ Play volleyball for 45 to 60 minutes.
- ☐ Push a stroller 1.5 miles in 30 minutes (20 minutes/mile).
- ☐ Run 1.5 miles in 15 minutes (10 minutes/mile).
- ☐ Shoot baskets for 30 minutes.
- ☐ Swim laps for 20 minutes.
- ☐ Walk 1.75 miles in 35 minutes (20 minutes/mile).
- ☐ Wheel self in wheelchair for 30 to 40 minutes.

Source: National Heart, Lung, and Blood Institute

Participant Guide

Get Back on Track

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

PREVENT T2

Session Focus

Getting back on track with your eating and fitness goals can help prevent or delay type 2 diabetes.

This session we will talk about:

- Staying positive
- Using the five steps of problem solving

You will also make a new action plan!

Tips:

- ✓ There may be times when you fall short of your goals for a week or two. This is called a lapse, and it's very normal.
- ✓ Remember: A lapse is a big deal only if you let it become one. Whatever you do, don't give up!

Participant Guide: Get Back on Track 2

PREVENT T2

Kofi's Story

Kofi is at risk for type 2 diabetes. So he's trying to live a healthy lifestyle. For two months, Kofi does great with his eating and fitness goals. As a result, he loses 15 pounds.

But on Friday, some of Kofi's coworkers are laid off. He's worried that he will be next. So he decides to prove himself to his boss by working extra hard.

On Monday, Kofi comes into work early. That means he doesn't have time to pack his lunch in the morning. So he gets a candy bar from the vending machine instead of having a healthy lunch.

To impress his boss, Kofi sits at his desk and works through lunch. As a result, he skips his usual lunchtime walk. So he doesn't get enough activity that day. Kofi does the same thing each day that week.

By the weekend, Kofi is mad at himself for getting off track with his eating and fitness goals. He's gained two pounds. He feels like a failure. He feels like giving up.

Kofi decides to take action to get back on track and prevent similar lapses in the future. He stays positive. And he uses the five steps of problem solving.

PREVENT T2

Kofi Uses the 5 Steps of Problem Solving

5 Steps of Problem Solving
1. Describe your problems.
2. Come up with options.
3. Choose the best options.
4. Make an action plan.
5. Try it.

First, Kofi clearly describes his problems. And he tries to figure out what caused them.

He realizes he has two problems:

Problem 1: He doesn't have a healthy lunch each day.

Cause: Kofi is worried about losing his job, so he comes to work early. That means he doesn't have time to pack his lunch in the morning. So he gets a candy bar from the vending machine instead of having a healthy lunch each day.

Problem 2: He doesn't get enough activity each day.

Cause: Kofi is worried about losing his job. So he sits at his desk and works through lunch. As a result, he doesn't take his usual lunchtime walk. So he doesn't get enough activity each day.

Kofi realizes that both of these problems have the same root cause: He's worried about losing his job. Instead of dealing with these worries by coming in early and working through lunch, he could:

- Ask his boss if his job is really in danger. He may be worrying for no reason.
- Ask his boss what he can do to protect his job instead of coming in early and working through lunch

PREVENT T2

Kofi Uses the 5 Steps of Problem Solving

Next, Kofi brainstorms some ways to cope with his problems.

To make sure he eats a healthy lunch each day, he could:

- Pack his lunch the night before, or on the weekend
- Keep a stash of healthy snacks at work
- Ask a friend or family member to pack his lunch for him
- Shop for items that he can pack quickly, such as fruit and yogurt

To make sure he gets enough activity each day, he could:

- Walk outside or in his office while he works, instead of sitting at his desk (phone calls, meetings)
- Be more active during evenings and weekends
- Take the stairs instead of the elevator at work
- Ride his bike to work if he lives close to work and it's safe
- Park in a distant part of the lot at work
- Use a stand-up desk

After Kofi comes up with these options, he chooses the best options, makes an action plan, and tries it.

PREVENT T2

Get Back on Track

Think about issues that have caused—or may cause—you to get off track with your eating and fitness goals. Choose one of these problems. Then stay positive and use the five steps of problem solving.

Five Steps of Problem Solving

1. Clearly describe your problem. What do you think caused it?

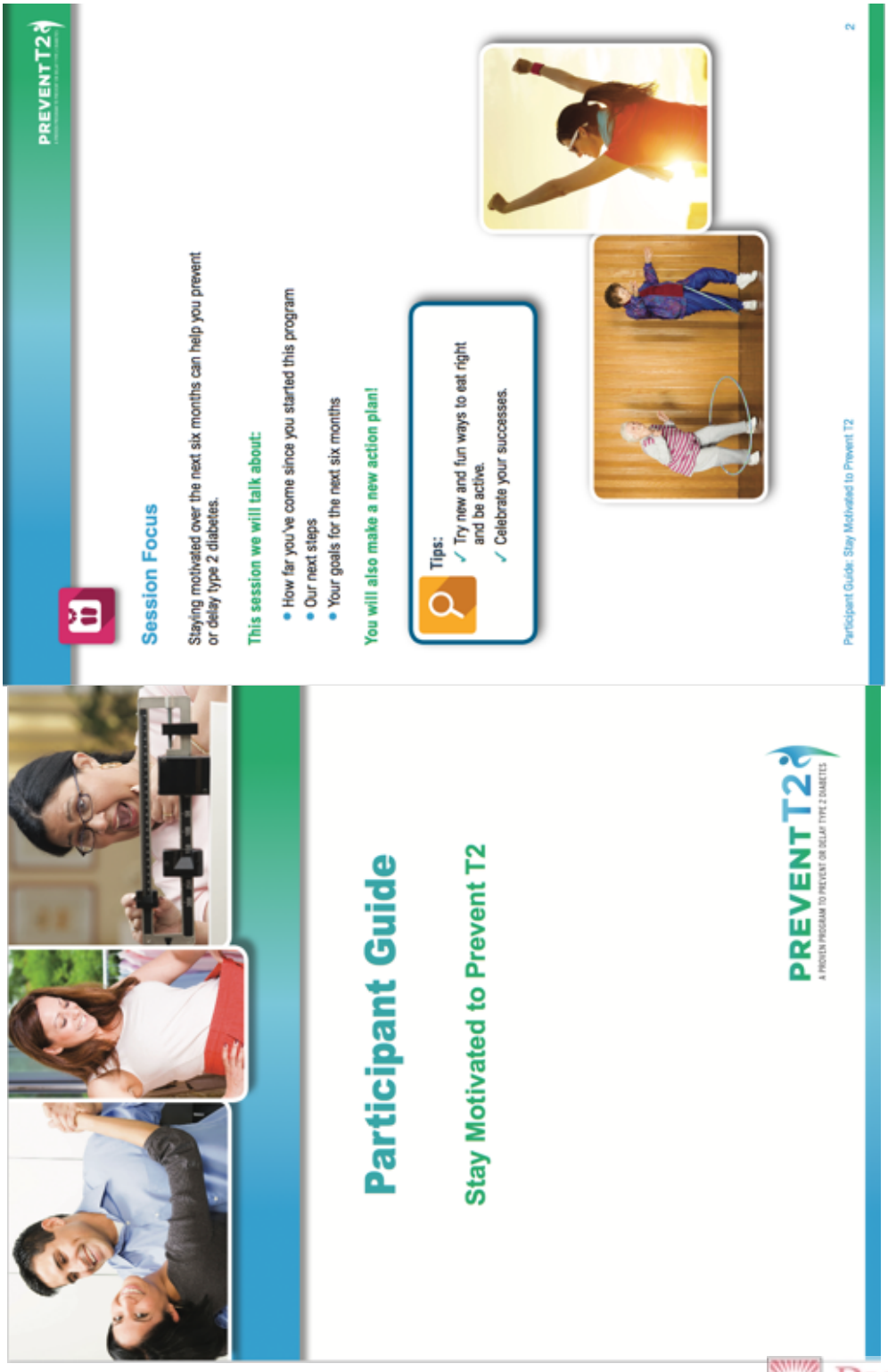
2. Come up with options. What are some ways to solve your problem?

3. Pick the best options. Which of those options would work best to solve your problem?

4. Make an action plan. (Use a blank action plan from your Action Plan Journal.) How will you put those choices into practice?

5. Try it. See how it goes!

Week Twelve



PREVENT T2

Marie's Story

Marie is at risk for type 2 diabetes. So she decides to eat right and get active.

Marie works hard and sticks to her plan. As a result, she reaches her weight goal. She also reaches her activity goal.

Strangely enough, once she reaches her goals, Marie doesn't feel quite as motivated. She starts sliding back to her old habits.

Marie decides to take action. She thinks about how far she's come. She sets a new weight goal. And she commits to her healthy lifestyle all over again. She even gets her husband to join her.

Today, Marie is back to feeling motivated. She plans to live a long and healthy life.

PREVENT T2

Your Goals for the Next Six Months

Activity Goal

In the next six months, I will get at least 150 minutes of activity each week at a moderate pace or more.

Weight Goal

I weigh ____ pounds.	
In the next six months, I will:	
☐ Lose weight	I will reach ____ pounds.
☐ Maintain my weight	I will stay at ____ pounds.

PREVENT T2

Celebrate Your Success

Celebrating your success can help you stay motivated. Here are some healthy ways to celebrate. Write your own ideas in the column that says "Other Ways to Celebrate." Check off each idea you try.

Ways to Celebrate	Other Ways to Celebrate
☐ Blog about your success.	☐ _____
☐ Give yourself a small, non-food reward for reaching each goal.	☐ _____
☐ Make a graph of your progress over time (weight, steps per day, clothing size).	☐ _____
☐ Post "then and now" photos of yourself.	☐ _____
☐ Share your success on social media.	☐ _____
☐ Thank friends, family, and coworkers who support you.	☐ _____
☐ Try on your "before" clothes.	☐ _____
☐ Start a success journal.	☐ _____
☐ Support someone else.	☐ _____

PREVENT T2

How to Cope With Challenges

It can be challenging to stay motivated. Here are some common challenges and ways to cope with them. Write your own ideas in the column that says "Other Ways to Cope." Check off each idea you try.

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
I'm bored.	☐ Set new goals for yourself. ☐ Take part in a friendly competition. ☐ Try a fitness app. ☐ Try new recipes and physical activities. ☐ Work out while you talk on the phone. ☐ Work out while you watch TV or videos. ☐ Work out with a friend or family member.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
This group meets less often than it used to.	☐ Find other ways to get support. ☐ Go to all the sessions that are left.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I've lost a lot of weight or reached my weight goal.	☐ Remind yourself of the other benefits of eating right and being active. ☐ Set a new weight goal. ☐ Set other goals besides weight loss.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENT T2

How to Cope With Challenges

Challenge	Ways to Cope	Other Ways to Cope
I've gotten off track.	☐ Stay positive. ☐ Follow the five steps of problem solving: 1. Describe your problems. 2. Come up with options. 3. Choose the best options. 4. Make an action plan. 5. Try it.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
My weight loss has slowed down.	☐ Build muscle. ☐ Burn more calories. ☐ Take in fewer calories. ☐ Track what you eat and drink. ☐ Track your activity.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
I've made less progress than I expected to.	☐ Celebrate your successes. ☐ Look at how far you've come. ☐ Make a new action plan. ☐ Make sure you are tracking the right way.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Participant Guide: Stay Motivated to Prevent T2 7

PREVENT T2

Session Focus

Keeping your healthy lifestyle going over the long term can help you prevent or delay type 2 diabetes.

This session we will talk about:

- How far you've come since you started this program
- How to keep your healthy lifestyle going once this program ends
- Your goals for the next six months

You will also make a new action plan!

Participant Guide

Prevent T2—for Life!

PREVENT T2

A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

PREVENT T2

Rashaad's Story

Rashaad is at risk for type 2 diabetes. So he joins the Prevent T2 program. The program helps him adopt a healthy lifestyle. Rashaad starts eating a healthy diet and taking walks each day. He works up to being active for at least 150 minutes a week, at a moderate pace or more.

Rashaad's efforts pay off. One year later, he has reached his weight goal. And he feels better than he has in years.

But once his program ends, Rashaad finds himself slipping back into his old eating habits. He also starts skipping some of his daily walks. As a result, he gains back 5 pounds.

Rashaad knows he needs to find new ways to get support. So he invites one of the people he met in his program to walk with him. He also signs up for a healthy cooking class at his local senior center.

Rashaad knows he needs to stay motivated. So he sets a new weight goal. He decides to try a new recipe each week. And he and his walking buddy agree to try new routes.

These days, Rashaad is eating well and staying active. His weight is healthy. And he's no longer at risk for type 2 diabetes.

How will you get support and stay motivated once this program ends?

_____

_____

_____

_____

_____

PREVENT T2

Your Goals for the Next Six Months

Activity Goal

In the next six months, I will get at least 150 minutes of activity each week at a moderate pace or more.

Weight Goal

I weigh _____ pounds.

In the next six months, I will:	
☐ Lose weight	I will reach _____ pounds.
☐ Maintain my weight	I will stay at _____ pounds.

Skills to Live By

You've learned many healthy lifestyle skills in this program. Keep using these skills in the months and years to come.

Track your food, activity, and weight. Tracking tells you if you are meeting your goals. Plus, it helps you see places where you are doing well, and places where you could improve.

Get back on track. It's normal to get off track with your eating and fitness goals over the course of your life. The important thing is to get back on track and prevent similar lapses in the future.

PREVENT T2

Your Goals for the Next Six Months

Update your action plan as needed. Keep thinking about what you can do to be as healthy as possible.

Get support from family, friends, and others. They can help you stay on track with your eating and fitness goals.

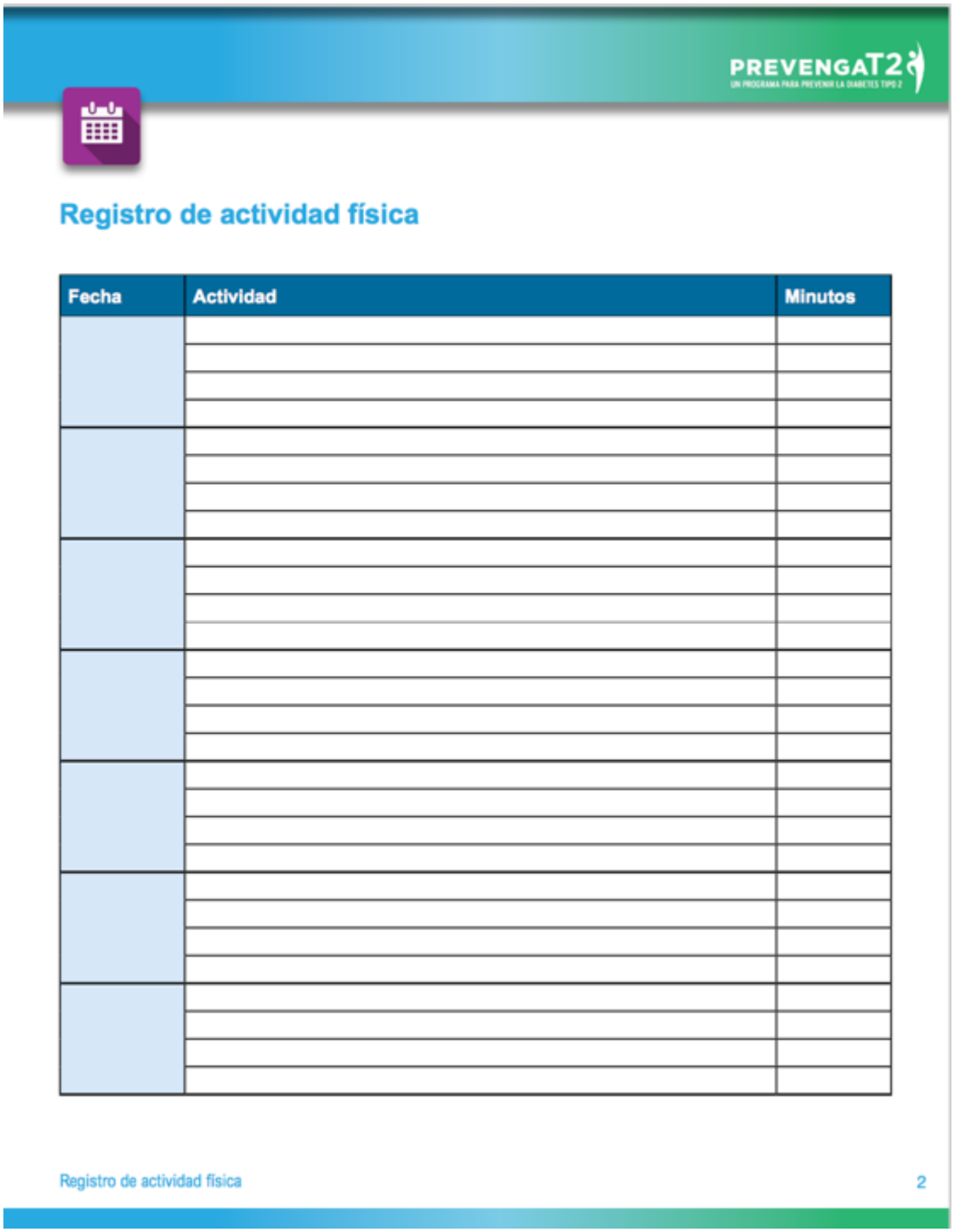
Cope with challenges. You will need to deal with many challenges over the course of your life—time crunches, sources of stress, triggers, and more. So prevent challenges when you can, and cope with them when you must. Be creative!

Stay motivated. Set new goals. Celebrate your successes. And keep trying new recipes, cooking styles, and ways to be active.

Need to review any of these skills?

See the handouts in your Participant Notebook.

Educational Modules and Logs (Spanish)



PREVENGAT2
UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

Registro de sus comidas y bebidas

Utilice este registro para llevar un control de lo que come y bebe cada día.

Una vez que se acostumbre a hacer esto, también podrá llevar un control de cuánto come y bebe cada día, y la cantidad de calorías que consume.

Fecha	Hora	Alimento o bebida	Cantidad (piezas, volumen, peso)	Calorías
Total				

Week one

Tema central de la sesión

El programa "PrevengaT2" dura un año y está dirigido a personas en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Si usted hace cambios sencillos en su estilo de vida, puede prevenir o retardar la diabetes tipo 2 por el resto de su vida.

En este programa hay 26 sesiones (16 semanales, 4 quincenales, y 6 mensuales). Usted debe completar al menos 16 sesiones los primeros seis meses, y otras 6 sesiones los segundos seis meses.

En esta sesión vamos a charlar sobre:

1. Las metas y la estructura del programa "PrevengaT2"
2. Qué es la prediabetes, cuál es la diabetes tipo 2 y qué significa estar en riesgo de diabetes.
3. Cómo hacer un plan de cambios del estilo de vida saludable.
4. Cómo establecer sus metas.

¿Es la diabetes un problema real en hispanos?

- ✓ La diabetes es la séptima de las principales causas de muerte.
- ✓ La diabetes es más frecuente entre los hispanos que entre los blancos no hispanos.
- ✓ Entre los hispanos, la taza de diagnóstico es de 8.5% para los centroamericanos, 9.3% para los cubanos, 13.9% para los mexicanos y 14.8% para los puertorriqueños.
- ✓ Alrededor de 30 millones de estadounidenses de todas las edades tienen diabetes y 86 millones -mas de 1 en 3- tienen prediabetes.

De estos:

- ✓ Alrededor de 20 millones tienen la diabetes tipo 2.
- ✓ Más de 8 millones no han sido diagnosticados.

Fuente: CDC, ADA.

Guía del participante: Introducción al programa 2

Guía del participante

Introducción al programa

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PREVENGAT2

PrevengaT2

En cada una de estas sesiones haremos las siguientes actividades:

1. Usted se pesará en privado junto a su instructor del estilo de vida.
2. Vamos a charlar sobre su plan de acción de la última sesión y juntos vamos a explorar las estrategias que funcionaron y las que no funcionaron.
   - ¿Qué funcionó para ayudarlo a lograr sus metas?
   - ¿Qué no funcionó?
3. Participar en una nueva actividad para desarrollar sus habilidades para cambiar su estilo de vida.
4. Actualizar su plan de acción, si lo desea.

Plan de acción

Guía del participante: Introducción al programa 3

PREVENGAT2

Diabetes

La diabetes es un problema de salud que ocurre cuando el cuerpo no puede utilizar el azúcar (o glucosa) normalmente.

1. Las células de nuestro cuerpo no pueden funcionar bien porque no están recibiendo suficiente energía.
2. Hay demasiada azúcar en nuestra sangre, lo cual puede causar muchos problemas de salud.

La diabetes puede dañar:

- Las encías.
- La piel.
- La salud sexual, que puede conducir a impotencia.
- Las venas y arterias del corazón, lo que puede causar un ataque al corazón.
- Los nervios.
- Los ojos, lo cual puede conducir a la ceguera.
- Los pies, que algunas veces tienen que ser amputados.
- Los riñones.

Usted está en mayor riesgo de tener diabetes si:

- Alguno de sus padres o hermanos tienen diabetes tipo 2.
- Es afroamericano, hispano o latinoamericano, indoamericano, persona de origen asiático o de las islas del Pacífico.
- Pasa mucho tiempo sentado o inactivo.
- Tiene sobrepeso o es obeso.
- Tiene 45 años o más. Esto puede ser porque las personas tienden a ser menos activas y aumentar de peso con la edad. La diabetes tipo 2 ha estado aumentando en las personas jóvenes.
- Tuvo diabetes en el embarazo (diabetes gestacional).

Guía del participante: Introducción al programa 4

PREVENGAT2

Metas del programa "PrevengaT2"

Hacia el final de los primeros 6 meses, se espera que usted:

- Pierda del 5 al 7 por ciento de su peso inicial, 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).
- Haga al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana (por ejemplo caminar rápido e ir acelerando gradualmente).
- Coma en forma más saludable.

Hacia el final de los segundos 6 meses, usted va a:

- Mantenerse en el peso que logró.
- Continuar con al menos 150 minutos de actividad física cada semana.

Los estudios demuestran que la pérdida de peso moderada puede disminuir a la mitad la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

PREVENGAT2

Metas del programa "PrevengaT2"

Perder peso también:

- Disminuye su presión arterial y sus niveles de colesterol.
- Disminuye los problemas del sueño, artritis y depresión.
- Lo hace sentirse mejor sobre usted mismo.

Hacer actividad física de intensidad moderada puede ayudarle a perder peso, y a mantenerse en el peso que desea. Pero esa no es la única forma de prevenir o retardar la diabetes tipo 2. También poner a trabajar sus músculos más fuerte y con más frecuencia hace que la insulina trabaje mejor y que puedan usar el azúcar de la sangre como fuente de energía.

Ser más activo también:

- Aumenta su energía.
- Disminuye su nivel de estrés.
- Disminuye su riesgo de ataques al corazón.
- Fortalece sus músculos y huesos.
- Lo ayuda a dormir mejor.
- Mejora su memoria, equilibrio y flexibilidad.
- Mejora su ánimo.

PREVENGAT2

Pérdida de peso en números

Una meta de este programa es perder al menos 5 a 7 por ciento de su peso en los próximos 6 meses, 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). Revise con su instructor las "Tablas de pérdida de peso" y fijen juntos la meta a cumplir para los primeros 6 meses del programa.

Establecer su meta de pérdida de peso en 6 meses

Yo peso _____ libras/kilogramos.
En los próximos seis meses, yo voy a:
Perder al menos _____ (5/6/7) por ciento de mi peso.
Perder al menos _____ libras/ kilogramos.
Llegar a pesar (peso meta) _____ libras/ kilogramos.

Week Two

PREVENGAT2

¿Cómo preparar su plato cada día?

Prepare su plato usando como modelo el dibujo que aparece a continuación. Si necesita ayuda, revise las comidas que están en las próximas páginas ya que allí encontrará los tipos de comidas que debe incluir y las que debe excluir.

Bebidas sin calorías o con muy pocas.

Verduras sin almidón

Proteínas

Frutas

Lácteos

Granos y alimentos con almidón

PREVENGAT2

Vea este ejemplo de cómo preparar su plato

Usted quiere que su plato tenga:

- La mitad con verduras sin almidón (brócoli, espinacas, pimientos).
- Una cuarta parte con granos y alimentos con almidón (frijoles, avena, papas o pan).
- Otra cuarta parte de alimentos con proteínas (pollo, carne sin grasa, pescado).

También puede consumir:

- Una porción pequeña de lácteos (un vaso de leche sin grasa, 6 onzas de yogur sin grasa).
- Una pequeña cantidad de fruta (1 manzana, la mitad de una banana o media taza de moras).
- Una bebida sin calorías o con muy pocas calorías (agua, café sin azúcar).

PREVENGAT2

Tipos de comidas para incluir en su plato

Verduras sin almidón:

- Apio
- Brócoli/coliflor
- Cebollas
- Espárragos
- Hongos o champiñones
- Pepinos
- Pimientos
- Repollo
- Tomates
- Verduras de hojas verdes
- Zanahorias
- Sus favoritos:

_____

_____

_____

Proteínas:

- Huevos (mejor la clara).
- Pescados y mariscos (bacalao, pargo, camarones).
- Carne sin grasa (pollo, carne molida sin grasa, pavo sin piel, pernil o pierna de puerco).
- Nueces.
- Sus favoritos:

_____

_____

_____

Fuente: CDC, ADA

PREVENGAT2

Tipos de comidas para incluir en su plato

Granos y comidas con almidón:

- Arroz integral
- Batata (camote)
- Calabaza
- Chícharos (arvejas)
- Cereales 100 % de grano entero
- Harina de avena
- Frijoles negros
- Lentejas
- Maíz
- Pan 100 % integral
- Papas
- Tortillas 100 % de maíz, asadas
- Palomitas de maíz (pop corn) sin mantequilla o aceite añadido.
- Sus favoritos:

_____

_____

_____

Frutas:

- Arándanos azules (blueberries)
- Manzanas
- Duraznos
- Dátiles
- Toronjas (pomelos)
- Uvas
- Naranjas
- Fresas
- Sus favoritos:

_____

_____

_____

Fuente: CDC, ADA

PREVENGAT2

Tipos de comidas para incluir en su plato

Lácteos:

- Queso bajo en grasas.
- Leche de soja o de almendra baja en grasas.
- Yogur natural descremado o bajo en grasas.
- Leche descremada o con muy poca grasa.
- Sus favoritos:

_____

_____

_____

Bebidas:

- Café sin azúcar
- Agua con gas
- Té sin azúcar
- Agua
- Sus favoritos:

_____

_____

_____

Fuente: CDC, ADA

PREVENGAT2

Tipos de comidas para evitar en su plato

Dulces:

- Caramelos
- Galletas
- Jarabes dulces (*syrup*)
- Miel
- Helados
- Melaza
- Refrigerios (*snacks*) procesados
- Azúcar
- Otros ejemplos:

_____

_____

_____

Comidas grasas:

- Mantequilla.
- Aderezo de ensalada cremoso.
- Comidas fritas (papas fritas).
- Carnes con grasa (tocineta, tocino o panceta, carne molida normal).
- Queso graso.
- Manteca.
- Grasa.
- Leche completa.
- Otros ejemplos:

_____

_____

_____

Fuente: CDC, ADA

PREVENGAT2

¿Cómo enfrentar los retos?

Es necesario aceptar que al principio comprar, cocinar y comer bien puede resultarle difícil. A continuación va a encontrar algunos retos comunes y formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna que dice "Otras formas de superar los retos". Luego seleccione las ideas que esté dispuesto a probar para enfrentar las dificultades que se le puedan presentar.

Retos	Formas de enfrentarlos	Otras formas de superar los retos
Comprar lo que se requiere es muy costoso.	☐ Use cupones. ☐ Compre en grandes cantidades. ☐ Compre las cosas en descuentos. ☐ Siembre y coseche sus propias verduras y frutas. ☐ Pruebe diferentes tiendas o puestos de granjas. ☐ Compre verduras y frutas congeladas. ☐ Compre verduras y frutas de la estación.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Comprar y cocinar de esta manera toma mucho tiempo.	**Para tener más tiempo, en general:** ☐ Sea más organizado. ☐ Invite a amigos y familiares que le ayuden. **Para conseguir tiempo para comprar alimentos saludables:** ☐ Compre los fines de semana. ☐ Compre en cantidades. ☐ Use una lista para asegurarse de adquirir todo lo que necesite. ☐ Compre productos saludables para ahorrar tiempo, como las ensaladas prelavadas. **Para conseguir tiempo para cocinar alimentos saludables:** ☐ Busque recetas para comidas rápidas y sanas. ☐ Deje algo preparado en la mañana, antes de irse al trabajo. ☐ Cocine mayores cantidades de alimentos durante el fin de semana.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENGAT2

¿Cómo enfrentar los retos?

Retos	Formas de enfrentarlos	Otras formas de superar los retos
No me gusta cómo sabe este alimento.	☐ Cubra los alimentos con hierbas, especies, aderezos de bajas calorías para ensaladas, jugo de limón, salsa picante, yogur sin calorías y salsa. ☐ Escoja quesos relativamente bajos en grasas, como el parmesano y el feta. ☐ Ase o rostice las verduras y carnes para darles sabor. ☐ Cocine las verduras como los ejotes (green beans) y el brócoli ligeramente de manera que permanezcan frescas y coloridas. ☐ Escoja productos de buena calidad. ☐ Escoja productos con variedad de sabores, texturas, olores y colores. ☐ Cambie sus platos favoritos para hacerlos más saludables.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Es desagradable/ aburrido/ duro comprar, cocinar y comer de esta forma.	☐ Haga las compras, cocine y coma con su familia y amigos. ☐ Aprenda nuevas formas de cocinar y nuevas recetas de libros o de videos en Internet. También puede tomar clases de cocina saludable. ☐ Siga estos consejos: ▪ Enfríe la carne antes de abrir la lata, porque la grasa se endurecerá y será más fácil de quitar. ▪ Vacíe los jugos de la carne en lata y enjuáguela con agua corriente para eliminar el exceso de grasa.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Guía del participante

Lleve un registro de sus comidas y bebidas

PREVENGAT2
UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PREVENGAT2

Tema central de la sesión

Anotar sus comidas y bebidas es una práctica eficiente para lograr un estilo de vida saludable y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- La importancia de llevar un registro de lo que come y bebe para seguir motivado.
- Varias maneras de llevar un registro de lo que uno come y bebe (llevar un diario de las comidas y bebidas, usar aplicaciones para teléfonos celulares, etc.)
- Diferencias entre alimentos saludables y no saludables.
- Cómo se pueden calcular las porciones de los alimentos usando herramientas de medición, objetos comunes o las manos.
- Retos para llevar un registro personal de alimentación y cómo afrontarlos para lograr las metas propuestas.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.

Consejos prácticos:

- ✓ Anote sobre la marcha. Para que le resulte más fácil y no se le olvide, escriba lo que coma y beba a los 10 o 15 minutos después de hacerlo.
- ✓ Comience gradualmente. Comience anotando lo que coma, lo que beba y cuándo lo coma o lo beba.
- ✓ Luego, a medida que vaya teniendo más experiencia en el registro, anote también el tamaño de las porciones.

PREVENGAT2

Porciones y raciones

Una porción es la cantidad de alimentos que usted decide consumir. Es decir, es lo que uno se sirve en el plato o en el vaso. Podemos medir las porciones usando las manos y otras cosas de uso diario.

Una ración es la cantidad de esa comida que aparece en las etiquetas de los alimentos; es lo que los fabricantes de comida deciden poner en el envase para describir sus productos, y son diferentes para cada producto.

Ejemplos de porciones

PORCION	TAMAÑO	FIGURA
1 porción de carne de res o de aves	La palma de su mano o 1 baraja de cartas	
1 porción de pescado de 3 onzas	1 talonario de cheques	
Media taza de helado	1 pelota de béisbol	
1 porción de queso	6 dados	

PREVENGAT2

Porciones y raciones

PORCION	TAMAÑO	FIGURA
Media taza de arroz cocido, pasta o refrigerios (*snacks*) como palomitas de maíz "*pop corn*"	Un puño cerrado o 1 pelota de béisbol	
1 porción de tortilla	1 disco compacto	
2 cucharadas de mantequilla de cacahuate o maní	1 pelotita de *ping-pong*	
1 taza de frutas o verduras crudas y cortadas	El puño de una mujer o 1 pelota de béisbol	
1 manzana o naranja pequeña	1 pelota de béisbol	

PREVENGAT2

Porciones y raciones

PORCION	TAMAÑO	FIGURA
Un cuarto de taza de frutos secos o de nueces	1 pelota de *pin-pong* o 1 puñado pequeño	
1 taza de lechuga	4 hojas (lechuga romana)	
1papa (patata) pequeña horneada	1 ratón (*mouse*) de computadora	

La alimentación saludable debe contener 5 o más porciones de verduras y 3 porciones de fruta, cada día. Las verduras y frutas son bajas en grasas y ricas en fibra.

PREVENGAT2

Ejemplos de alimentos saludables

- Aguacate (palta).
- Avena o cereal integral.
- Frutas enteras (en moderación) y sus jugos sin azúcar añadida.
- Ensaladas verdes.
- Ensalada de frutas sin azúcar.
- Ensalada con granos.
- Pasta o arroz integral.
- Pan de harina integral.
- Pollo o carne a la parrilla.
- Palomitas de maíz (*pop corn*) sin sal ni mantequilla.
- Pescado asado o a la parrilla.
- Sopa de verduras.
- Verduras cocinadas al vapor.
- Nueces, avellanas, almendras.

PREVENGAT2

Ejemplos de alimentos que NO son saludables

- Alimentos fritos.
- Alcohol.
- Aderezos cremosos para ensaladas con mucha grasa o con azúcar
- Gaseosas (sodas).
- Aceites vegetales (en exceso).
- Bebidas preparadas con azúcar.
- Caramelos.
- Cereales azucarados de caja para el desayuno.
- Chocolates.
- Helados.
- Manteca.
- Mantequilla o margarina.
- Papas fritas.
- Pasteles, rosquillas o donas.

PREVENGAT2

La historia de María

María quiere bajar 15 libras (7-8 kilos). Ha tratado de comer mejor y de hacer un poco más de actividad física cada semana. Ha reducido la cantidad de comida que come cada día. Ella le dice a su amiga Teresa que se siente frustrada. Ha pasado un mes y todavía no ha bajado nada de peso.

Sorprendida, Teresa le pide que describa lo que comió el día anterior. María recuerda lo siguiente y Teresa trata de interpretar lo que María dice:

DESAYUNO			
Lo que María piensa que comió	**Tamaño de la porción**	**Lo que María comió de verdad**	**Tamaño de la porción**
1 porción de cereal con leche	1 pelota de béisbol de cereal con media taza de leche	2 porciones de cereal con leche	2 pelotas de béisbol de cereal con 1 taza de leche
		1 taza de café con leche y azúcar	Media taza de café con media taza de leche y 1 cucharadita de azúcar

María comió más de 1 porción de comida y añadió más al incluir la bebida.

PREVENGAT2

La historia de María

ALMUERZO	
Lo que María piensa que comió	Tamaño de la porción
1 sándwich de jamón	2 rebanadas de pan (2 porciones) 2 rebanadas de jamón (2 estuches de CD)
1 Manzana mediana	1 pelota de béisbol

Lo que María comió de verdad	Tamaño de la porción
1 sándwich de jamón	2 rebanadas de pan (2 porciones) 2 rebanadas de jamón (2 estuches de CD) 1 ½ cucharada de mayonesa
1 manzana mediana	1 pelota de béisbol
16 onzas de té frío azucarado	1 vaso grande

REFRIGERIO (SNACK)	
Lo que María piensa que comió	Tamaño de la porción

Lo que María comió de verdad	Tamaño de la porción
Barrita de cereales	1
Café con leche y azúcar	½ taza de café ½ taza de leche 1 cucharadita de azúcar

María olvidó lo que comió como refrigerio (*snack*).

PREVENGAT2

La historia de María

CENA	
Lo que María piensa que comió	Tamaño de la porción
Ensalada	2 porciones o 2 puños cerrados
Puré de papa	2 porciones o 1 puño abierto
Un trozo de pescado	1 porción o 1 talonario de cheques

Lo que María comió de verdad	Tamaño de la porción
Ensalada con aderezo	2 puños cerrados con 1 cucharada de aderezo
Puré de papa con mantequilla	2 porciones de puré o 1 puño abierto con 1 cucharadita de mantequilla)
1 trozo de pescado	1 porción o 1 talonario de cheques
16 onzas de té frío endulzado	1 vaso grande

María había olvidado el aderezo de la ensalada, la mantequilla del puré y la bebida grande azucarada.

POSTRE	
Lo que María piensa que comió	Tamaño de la porción
1 bola pequeña de helado de vainilla	1 pelotita de *ping-pong*

Lo que María comió de verdad	Tamaño de la porción
2 bolas de helado de vainilla	2 pelotitas de *ping-pong*

Medir habría ayudado a María a ver que en realidad se había comido 2 porciones de helado y no 1 como le había dicho a su amiga.

PREVENGAT2

Importancia de llevar un registro de comidas y bebidas

- Permite que usted se dé cuenta de sus hábitos de alimentación: cuándo come, qué y cuánto come y bebe en realidad.
- Usted puede usar esta información para descubrir dónde están sus problemas y buscar soluciones.
- También lo ayuda a saber con más precisión cuánto está consumiendo realmente.
- Lo ayuda a estar pendiente de su progreso y a desarrollar sus habilidades para controlar el peso.

Llevar un registro tiene dos partes: medir y registrar

- Cuando usted mide, conoce la cantidad.
- Cuando usted registra, escribe la cantidad.

Estrategias que se pueden usar para registrar:

- Una libreta de espiral.
- Herramientas en Internet o aplicaciones (*apps*) para el computador y tableta.
- Páginas web.

PREVENGAT2

Hoja de registro para comida y bebidas

Día _____ Fecha _____

Vasos de Agua ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐	Comida	Hora	Cantidad
Desayuno			
Refrigerio (snack) de la mañana			
Almuerzo			
Refrigerio (snack) de la tarde			
Cena			
Refrigerio (snack) de la noche			

PREVENGAT2

Ideas para bajar la cantidad excesiva de alimentos que comemos cada día

Opciones	Mis Opciones
☐ Evitar comer alimentos que no son saludables, tales como helados y pasteles.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
☐ Cambiar los alimentos que no son saludables por otros que sí lo son. Por ejemplo, cambiar una barra de chocolate por una verdura o una naranja.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
☐ Reducir el tamaño y el número de las porciones.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
☐ Eliminar bebidas con mucha azúcar, tales como los refrescos (sodas, jugos, té con azúcar).	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Guía del participante: Lleve un registro de sus comidas y bebidas

13

Week Three

Guía del participante

Haga más actividad física para prevenir el T2

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PREVENGAT2

Tema central de la sesión

Hacer más actividad física es una meta del programa para prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes (T2)

En esta sesión vamos a charlar de:

- Los beneficios de la actividad física.
- Diferentes formas de volverse más activos físicamente.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.

Consejos prácticos:

- ✓ Basta aumentar un poco más la actividad física cada semana.
- ✓ ¡No es necesario que corra un maratón!
- ✓ Pruebe actividades diferentes hasta conseguir una que le apasione. Seguro va a encontrar al menos una que le guste.
- ✓ El registro de la actividad física es fundamental para promover la constancia y la intensidad requerida.

Guía del participante: Haga más actividad física para prevenir el T2

2

PREVENGAT2

La historia de Juan

Juan tiene 45 años. Mide 5 pies y 4 pulgadas (1.65 m) pero pesa más de 200 libras (90 kilogramos). Su médico le dice que necesita aumentar su actividad física. Si no lo hace, puede llegar a tener diabetes tipo 2.

Juan y su esposa tienen tres hijos. Todos los niños hacen deporte y Juan pasa mucho tiempo llevándolos a sus entrenamientos y juegos. Los fines de semana, Juan trabaja en un segundo empleo de medio tiempo para poder enviar dinero a sus padres.

Cuando tiene algo de tiempo libre, le gusta ver un partido de fútbol en la TV, pero se cansa de solo pensar en jugarlo él. Se le hace muy difícil tener tiempo libre. Él se pregunta: "¿Cómo haré para hacer un poco más de actividad física?".

Básicamente, su meta sería hacer 150 minutos de actividad física cada semana. Eso serían unos 30 minutos diarios 5 días a la semana.

¡La ciencia es muy clara! Hacer 150 minutos o más de actividad física a la semana lo puede ayudar a bajar de peso y a mantenerse saludable.

La lección de esta historia es que usted debe hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, para bajar de peso y mantenerse saludable.

PREVENGAT2

Beneficios de la actividad física

La actividad física es beneficiosa de muchas formas. Primero, baja el nivel de riesgo de tener diabetes tipo 2 porque lo ayuda a:

- Bajar el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.
- Estar más ágil y ser más fuerte.
- Evitar enfermarse del corazón y otras enfermedades.
- Quemar calorías.

Cuando usted hace actividad física quema calorías. Esto lo ayuda a bajar de peso y a mantenerse saludable.

Hacer actividad física lo ayuda también a mantener músculos fuertes que hacen que queme grasas y calorías, aun durante el descanso. Como resultado, baja el nivel de riesgo de diabetes tipo 2.

Hacer un poco más de actividad física baja el nivel de azúcar en la sangre. El nivel de azúcar baja porque la actividad física hace que sus células utilicen mejor la insulina y absorban el azúcar de la sangre. En realidad, con la actividad física las células absorben el azúcar de la sangre aun cuando no haya insulina presente y cuando baja el nivel de azúcar en la sangre, baja el riesgo de tener diabetes tipo 2.

¿Qué otros beneficios puede tener para usted el hacer actividad física?

PREVENGAT2

¿Cómo superar los retos?

¿Qué es lo que más le cuesta para hacer actividad física?

_____

_____

_____

¿Cómo puede superar estos retos y agregar más actividad física a su vida?

Reto	Soluciones	Otras soluciones
Tiempo caluroso o frío	☐ Trate de hacer actividad dentro de la casa. ☐ Abríguese para el frío. ☐ Nade cuando haga calor.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
No me gusta sudar	☐ Haga actividad temprano en la mañana. ☐ Haga actividad en la noche. ☐ Haga actividad en un espacio con aire acondicionado.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Inseguridad en el vecindario	☐ Vaya a un lugar donde se sienta seguro. ☐ Haga ejercicio en casa. ☐ Si usted está preocupado por la seguridad de su entorno, forme un grupo con sus amigos para hacer actividades al aire libre. Si es posible, haga actividad física cuando haya luz de día.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
No encuentro sitios apropiados	☐ Haga actividad dentro de la casa. ☐ Vaya a la escuela más cercana. ☐ Camine en el supermercado o en el centro comercial.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENGAT2

¿Cómo superar los retos?

Reto	Soluciones	Otras soluciones
Falta de dinero	☐ Busque en la biblioteca o Internet videos gratis de clases para hacer ejercicios. ☐ Compre ropa y aparatos de ejercicio que estén en oferta o rebajados. ☐ Haga actividades gratis (caminar).	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Me aburre hacer ejercicio	☐ Escuche música mientras esté haciendo actividades. ☐ Haga actividades con un amigo. ☐ Juegue con los niños. ☐ Siga probando cosas nuevas, como bailar.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Falta de tiempo	☐ Bájese del bus una parada antes. ☐ Camine mientras habla por teléfono. ☐ Estacione el carro un poco más lejos. ☐ Haga actividad física en horas de trabajo. ☐ Incluya las actividades en la rutina diaria. ☐ Muévase con vigor al hacer las tareas diarias (barrer, arreglar el jardín). ☐ Pasee al perro. ☐ Vaya de compras.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Falta quien cuide a los niños	☐ Lleve a los niños con usted. ☐ Realice actividad física mientras los niños estén en la escuela. ☐ Túrnese con sus amigos para cuidar a los niños. ☐ Use la guardería de niños del gimnasio.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENGAT2

¿Cómo superar los retos?

Reto	Soluciones	Otras soluciones
Falta de transporte	☐ Haga actividades en su casa o en su vecindario.	☐ _____ ☐ _____
Vergüenza de que otros me miren	☐ Haga actividades en casa. ☐ Haga actividades con amigos. ☐ Vaya a un gimnasio.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Me duelen las coyunturas o articulaciones	☐ Camine. ☐ Nade. ☐ Haga taichí. ☐ Practique yoga.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Falta de ganas	☐ Invite a su esposo(a) o hijos. ☐ Invite a algunos amigos a realizar actividades que le gusten como bailar. ☐ Piense en cómo la actividad física lo puede ayudar a evitar la diabetes y a sentirse mejor.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Después de revisar alternativas, Juan encontró la manera de tener tiempo para hacer actividad física. Camina todos los días media hora con un amigo aprovechando su hora libre en el trabajo. Cuando tiene mucho trabajo llama a su esposa para que recoja los niños y al salir del trabajo camina con su amigo. Y en vez de ver el juego de futbol por TV, lo juega con sus hijos.

PREVENGAT2

Tipos de actividad física

1 Ejercicios aeróbicos

Se llaman así porque hay que respirar (tomar aire) fuerte al hacerlos. Son actividades físicas en las que las personas mueven sus grandes músculos de una manera rítmica durante un período prolongado. Estos ejercicios son de intensidad moderada, hacen sudar y hacen que el corazón lata más rápido. Se pueden reconocer porque las personas pueden hablar mientras hacen la actividad, pero no pueden cantar e incluyen correr, jugar fútbol o béisbol, andar en bicicleta, saltar la cuerda, subir escaleras o nadar. Estos son las actividades que debe incluir en su registro de actividad física.

2 Ejercicios de equilibrio

Hacen que las personas sean menos propensas a caerse: caminar en punta de pies, caminar sobre una barra de equilibrio, practicar yoga, hacer ballet, taichí y otras artes marciales.

3 Ejercicios de fuerza

Fortalecen los músculos: hacer ejercicios en barra, flexiones o sentadillas, lagartijas, abdominales, levantar pesas.

4 Ejercicios de estiramiento

Los ejercicios de estiramiento mejoran su flexibilidad. La flexibilidad le dá más libertad de movimiento para sus actividades físicas de intensidad moderada, como bailar o hacer yoga, y para sus actividades diarias, tales como vestirse y alcanzar objetos en un estante. Por esta razón es importante incluirlos en su rutina de actividad física, aún cuando no mejorarán su resistencia o fuerza de manera directa.

El tiempo que pase haciendo ejercicios de estiramiento no debe contarse hacia la meta de su actividad física semanal.

¿Cuáles ejercicios les gustaría probar?

PREVENGAT2

Tiempo para moverse

Ideas para aumentar la actividad física y reducir el tiempo sedentario

1. Salga a caminar solo o con su familia después de cenar.
2. Busque un contador de pasos (podómetro) y registre su actividad. Trate de alcanzar 10 000 pasos o más al día.
3. Saque a pasear al perro todos los días.
4. Cambie los paseos dominicales en carro por caminatas.
5. Cuando vea TV, levántese y muévase durante los comerciales, o haga alguna tarea del hogar que implique movimiento.
6. Camine en las escaleras mecánicas.
7. Camine o corra cuando haga diligencias en la calle.
8. Acompañe a sus hijos o nietos en sus actividades deportivas y competencias, moviéndose.
9. Camine por los pasillos de la tienda antes de comprar.
10. Escoja un nuevo pasatiempo activo, como andar en bicicleta o acampar.
11. Luego de leer seis páginas de su libro, levántese y muévase un poco.
12. Camine mientras habla por teléfono.
13. Juegue con sus hijos o mascotas 15 a 20 minutos al día.
14. Baile al ritmo de su música favorita.
15. Camine vigorosamente en el centro comercial.

¿Cómo planea hacer actividad física?

_____

_____

_____

Fuente: American College of Sports Medicine (https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf) and Heart Foundation (http://www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/HW-PA-SittingLess-Adults.pdf)

PREVENGAT2

Cómo hacer actividad física sin hacerse daño?

Intente hacer esto para evitar hacerse daño:

1. **Haga un calentamiento** antes de iniciar la actividad y una relajación después.
   - Dedique a esto 5 a 10 minutos antes y después de la actividad física.
2. **Comience despacio** y aumente el ritmo poco a poco.
   - Si ha dejado de hacer actividad física por un tiempo, empiece con ejercicios a baja intensidad.
3. **Combine sus actividades.** Entrenar demasiado o muy frecuentemente puede causar lesiones. Estas incluyen fracturas, calambres o inflamación de músculos y articulaciones.
4. **Escuche a su cuerpo.** Baje la intensidad o pare si se siente cansado, débil o con dolor en las articulaciones.
5. **Beba agua** antes, durante y después de hacer actividad física, aun si no tiene sed.
6. **¡Vístase para la ocasión!**
   - Use zapatos adecuados para la actividad (que apoyen los pies y que tengan suelas planas, no resbalosas y que sean cómodos. Evite los zapatos con suelas gruesas y pesadas).
   - Use ropa apropiada.
   - Opte por una actividad bajo techo si hace mucho calor o frío.
7. **Baje el ritmo cuando la temperatura supere los 70 °F (21 °C).** Esté atento a señales de sobrecalentamiento, como dolor de cabeza, mareo, náuseas, debilidad y palpitaciones.
8. **Preste atención a sus alrededores mientras se ejercita, particularmente si es al aire libre.**
9. **Realice los ejercicios de fuerza con suma atención.**
10. **Consulte con su médico si:**
    - Tiene afecciones específicas de salud.
    - Tiene dolor muscular intenso o persistente.

> Hacer demasiada actividad física puede ocasionar daño, lo cual puede hacer que se rinda. Un ritmo progresivo es lo mejor.

Fuente: National Institute of Aging/National Institutes of Health: Staying Safe During Exercise and Physical Activity (https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf) y Harvard Health Publications (http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely).

PREVENGAT2

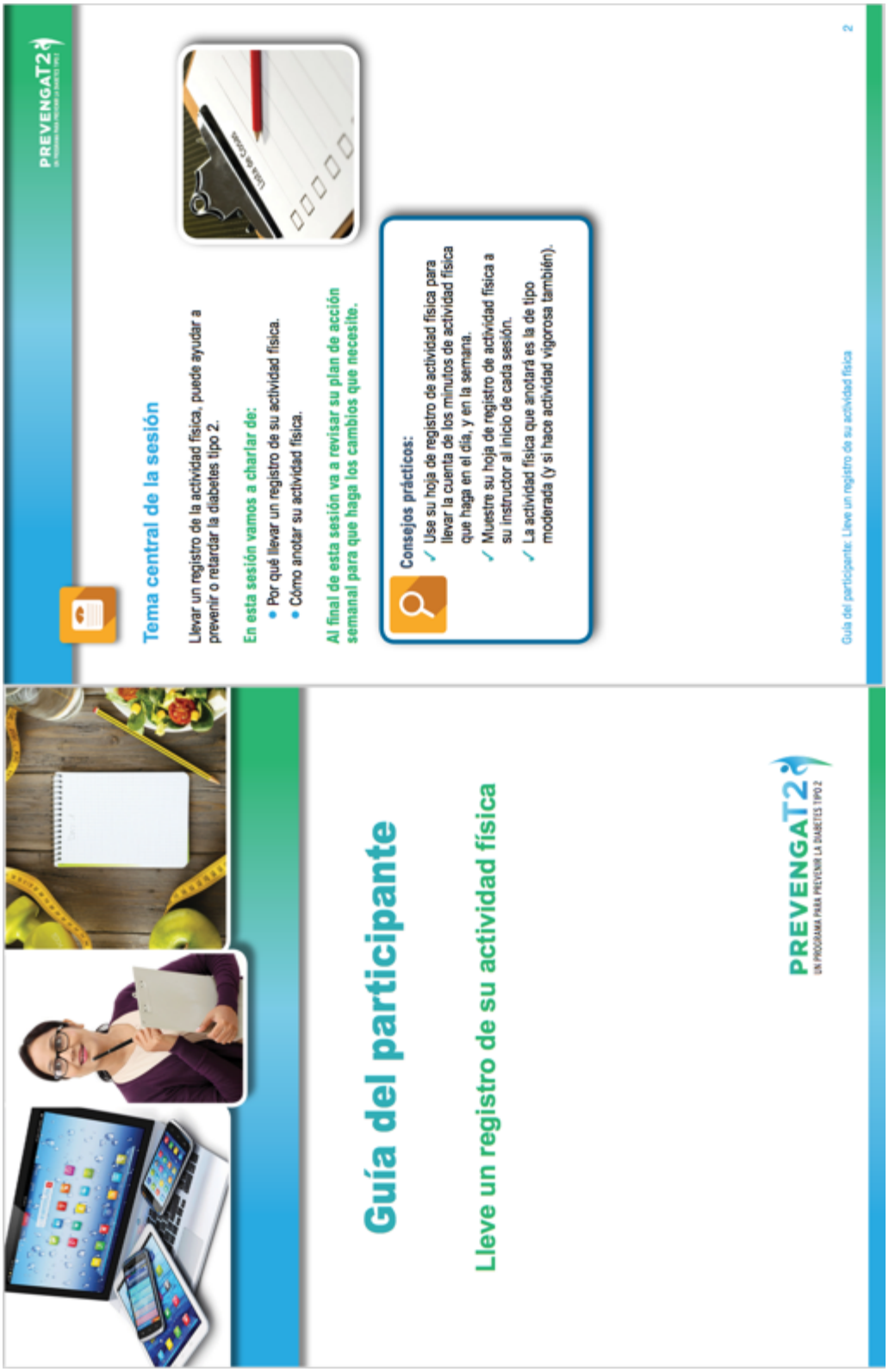
¿Está usted listo para ser más activo?

¿Con cuál de estas situaciones se identifica usted? Si escoge una o más, asegúrese de ver a su médico **ANTES** de aumentar su actividad física.

- ☐ Durante o al terminar la actividad física, a menudo tengo dolor o presión en mi cuello, hombro o brazo izquierdo.
- ☐ Estoy embarazada. Mi médico no me ha autorizado aún para ser más activa.
- ☐ Me quedo sin aire fácilmente al menor esfuerzo.
- ☐ Mi médico quiere que tome medicamentos para la hipertensión o problemas en el corazón.
- ☐ Sufro de problemas en las rodillas o los huesos que me impiden caminar vigorosamente.
- ☐ Tengo problemas en el corazón. Mi doctor quiere supervisar mi actividad.
- ☐ Tengo un dolor de pecho que comenzó la semana pasada.
- ☐ Tengo más de 50 años y no he hecho mucha actividad física. Planeo ser muy activo.
- ☐ Tengo un problema de salud o afección no especificado aquí que puede necesitar atención si comienzo a ser más activo.
- ☐ Tiendo a desmayarme o caerme cuando me mareo.

Fuente: American Heart Association http://www.startwalkingnow.org/documents/Questionnaire.pdf

Week Four



PREVENGAT2

La historia de Fernando

Fernando tiene riesgo de diabetes tipo 2. Él decidió cambiar su estilo de vida y ha comenzado a hacer más actividad física. Su doctor le recomienda que comience a anotar en un cuaderno la cantidad de actividad física que hace cada día durante una semana.

El doctor le explica que a veces no nos damos cuenta de que pasamos mucho tiempo sentados y creemos que estamos activos lo suficiente. Pero cuando vamos a contar los minutos que realmente pasamos haciendo actividad física de intensidad moderada, nos damos cuenta de que en realidad ¡son pocos minutos!

A Fernando le pasó eso, pero fue constante, porque está decidido a prevenir la diabetes tipo 2. Él ahora lleva un registro cada día de la cantidad de minutos que hace actividad física en su casa y en el trabajo. Ha avanzado poco a poco, de hacer 60 minutos por semana hasta cerca de 150 minutos de actividad física por semana (como caminar a paso rápido durante la semana).

La lección de esta historia es que el llevar un registro de la actividad física es una buena estrategia para mantenerse motivado y alcanzar sus metas de actividad física.

PREVENGAT2

Cómo anotar su actividad física

Opciones	Mis Opciones
☐ Evitar comer alimentos que no son saludables y con pocos nutrientes y vitaminas, tales como los helados y donas.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Formas de llevar el tiempo, es decir, cuántos minutos hace de actividad física:

- Contador de pasos (podómetro).
- Cronómetro.
- En la pantalla de su caminadora.
- Herramientas en su teléfono o computadora.
- Reloj.

Formas de anotar qué, cuándo y cómo usted hace actividad física:

- Cuaderno.
- Grabadora de voz.
- Hoja de cálculo.
- Herramientas en su teléfono o computadora.

Una forma sencilla es usar la hoja de registro de actividad física del programa.

PREVENGAT2

Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física

Llevar un registro de su actividad física no tiene que ser complicado. Claro que pueden surgir dificultades, pero con su empeño y creatividad ¡puede superarlas! Escriba sus ideas de cómo enfrentar y superar los retos que se le presenten para llevar un registro de su actividad física en el espacio "Mis propias soluciones". Marque cada idea a medida que las ponga en práctica.

Reto	Soluciones	Otras soluciones
No tengo tiempo	☐ Programe un tiempo específico durante el día. En realidad le tomará poco tiempo, aproximadamente 15 minutos.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Tengo problemas para leer y escribir	☐ Escriba sus minutos de actividad física en la hoja de registro que le da el programa. ☐ Grabe su voz con ayuda de una grabadora, teléfono, tableta o computadora. ☐ Pida ayuda para llenar su hoja de registro de actividad física y comparta su experiencia con sus familiares y amigos.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Se me olvida	☐ Haga que llevar el registro sea parte de su rutina diaria. Pronto se acostumbrará. ☐ Pídale a su familia y amigos que le recuerden llevar el registro (y si es con una sonrisa, mejor). ☐ Ponga una alarma en su reloj, teléfono o computadora; ¡actúe apenas la oiga! ☐ Ponga papelitos, notas que se lo recuerden donde usted las vea.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENGAT2

Cómo enfrentar los retos para llevar un registro de su actividad física

Reto	Soluciones	Otras soluciones
No me gusta llevar un registro ni anotar	☐ Acepte que uno puede cambiar, no importa la edad; si es para bien, se puede. ☐ Dese pequeños premios –que no sean comida– cuando cumpla sus metas. ☐ Ponga sus necesidades de salud en el tope de su lista de prioridades. ☐ Recuerde que usted está tratando de prevenir la diabetes tipo 2. ☐ ¡Sea creativo! Hay aplicaciones de teléfono o computadora que seguro disfrutará al usarlas.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENGAT2

Tema central de la sesión

Aumentar la actividad física es una forma de prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Beneficios de la actividad aeróbica.
- Cómo aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física.
- Escoger el tipo correcto de actividad física para aumentar su capacidad aeróbica.
- Seguir su progreso en el programa "PrevengaT2".

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.

Consejos prácticos:

- ✓ Hay 1440 minutos en el día. Deje 30 de ellos para actividad física.
- ✓ Haga un seguimiento de su actividad aeróbica y aumente gradualmente el tiempo que le dedica a eso.
- ✓ Anote su actividad en un calendario.

Guía del participante

Aumente su actividad física

PREVENGAT2
UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PREVENGAT2

La historia de Olga

La doctora de Olga le dijo que tiene riesgo de diabetes tipo 2, así que le pide que haga más actividad física. Olga empieza a caminar alrededor de la cuadra. Cuando camina por una pequeña colina, se queda sin aliento y su corazón late muy rápido.

Olga llama al consultorio de su doctora para preguntar: "¿Hay algo malo en mi corazón o en mis pulmones?".

La doctora le asegura a Olga que su corazón y sus pulmones están bien. Simplemente no está acostumbrada a este nivel de actividad física. Por eso, su corazón necesita trabajar más para enviar suficiente sangre a sus músculos. Además, ella necesita respirar mejor para absorber más oxígeno. Le dice que si continua caminando así, su corazón y sus pulmones van a trabajar mucho mejor.

Olga no está muy convencida, pero decide seguir adelante, subiendo colinas y caminando más rápido. Unas semanas más tarde se da cuenta de que su doctora tenía razón. Ahora, cuando sube una colina, su corazón no late tan rápido y no se queda sin aliento. De hecho, ahora puede caminar distancias más largas sin ningún problema.

La lección de esta historia es que la falta de aliento y el cansancio al empezar a hacer actividad física moderada son normales y que van a mejorar si se sigue haciendo actividad física.

PREVENGAT2

Use FITT para aumentar su capacidad física aeróbica

Para aumentar su capacidad aeróbica, solo recuerde "FITT":

- Aumentar la frecuencia de su actividad.
- Aumentar la intensidad de su actividad.
- Aumentar el tiempo de su actividad.
- Escoger el tipo correcto de actividad.

Haga actividad física con intensidad suficiente para que pueda hablar, pero que le resulte difícil cantar. Nunca la haga en forma tan intensa que no pueda respirar bien. Es una buena idea ir aumentando la intensidad poco a poco.

Frecuencia = Cuántas veces.
Intensidad = Cuán duro trabajan su corazón y pulmones.
Tiempo = Cuántos minutos duramos haciendo ejercicio.
Tipo = Actividades que lo hacen respirar más fuerte y hacen al corazón latir más rápido.

PREVENGAT2

¡Seamos aeróbicos! Ideas sobre actividades aeróbicas

Bajo techo

- Baile.
- Barra, utilice la aspiradora o trapee el piso.
- Haga un circuito de actividades.
- Haga rutinas de ejercicios siguiendo videos.
- Haga flexiones.
- Juegue baloncesto en un gimnasio.
- Limpie las ventanas.
- Limpie el baño.
- Marche en su sitio o a lo largo de un pasillo.
- Practique boxeo/kickbox.
- Salte y, si puede, suba los brazos al mismo tiempo.
- Suba las rodillas tan alto como pueda.
- Suba la pared de escalar.
- Suba las escaleras.
- Trote/camine en su sitio.
- Utilice las máquinas (caminadora, elíptica, escaladora).

PREVENGAT2

¡Seamos aeróbicos! Ideas sobre actividades aeróbicas

Al aire libre

- Barra las hojas.
- Camine por más tiempo, más rápido, más distancia, subiendo colinas o con un morral.
- Corra.
- Corte el césped.
- Escale.
- Estacione su carro lejos del lugar adonde quiere ir.
- Juegue fútbol, kickball o softball.
- Levante peso.
- Nade.
- Pasee en bicicleta.
- Patine.
- Reme.

PREVENGAT2

Hoja de trabajo FITT

1. ¿Cómo puede aumentar la frecuencia de su actividad física?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____

2. ¿Cómo puede aumentar la intensidad de su actividad física?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____

3. ¿Cómo puede aumentar el tiempo que dura haciendo actividad física?

Semana 1: _____

Semana 2: _____

Semana 3: _____

Guía del participante: Aumente su actividad física 7

PREVENGAT2

Hoja de trabajo FITT

4. ¿Cuáles son algunas actividades aeróbicas que va a hacer durante la próxima semana?

☐ _____

☐ _____

☐ _____

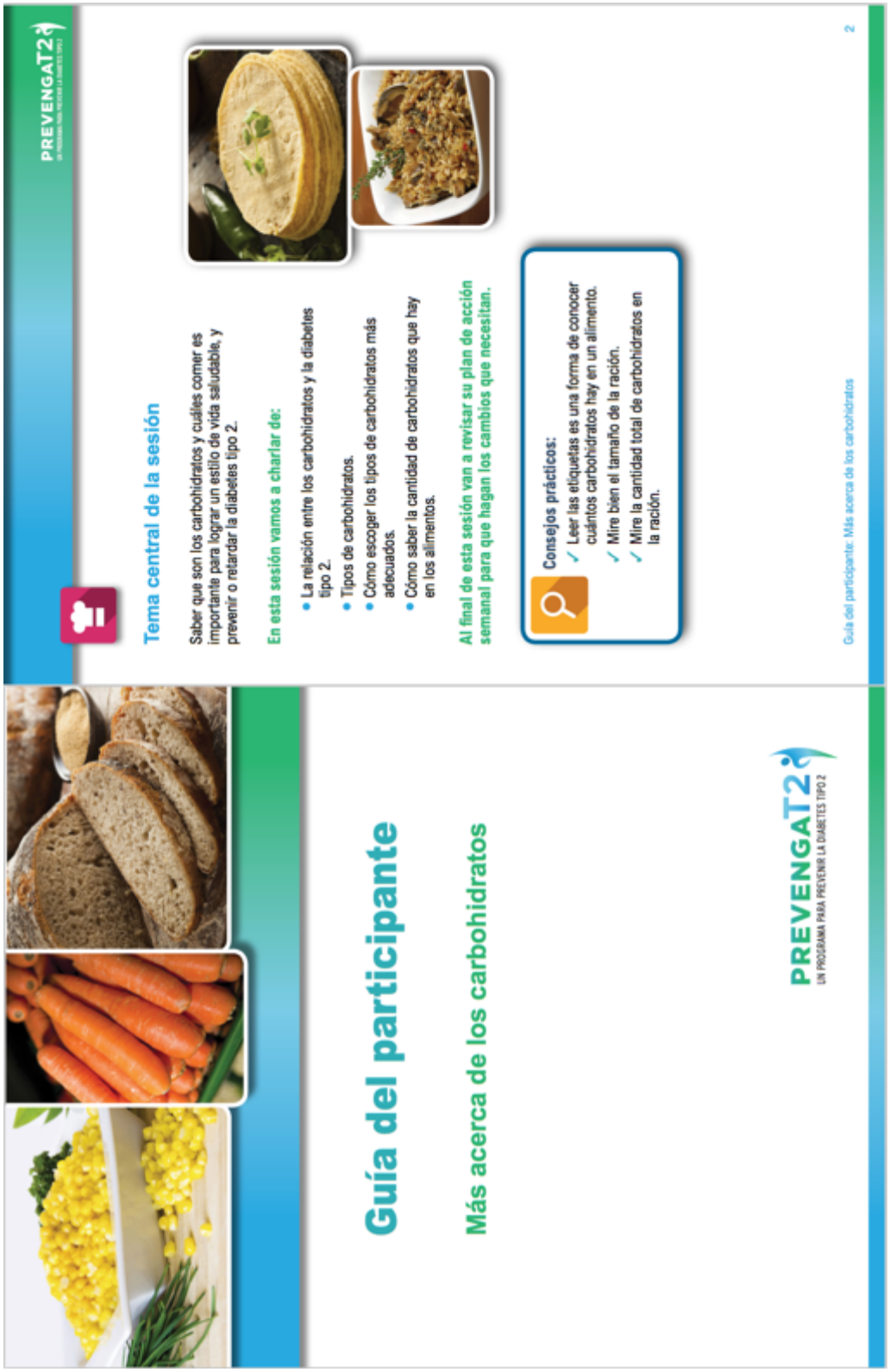
☐ _____

☐ _____

☐ _____

Guía del participante: Aumente su actividad física 8

Week Five



PREVENGAT2

La historia de David

David tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su médico le dice que cuantos más carbohidratos coma, mayor será su nivel de azúcar en la sangre. Su médico le aconseja: "Para lograr una alimentación equilibrada, limite la cantidad de azúcar que usted consume. Los granos enteros y los alimentos con almidón deben ser solo una cuarta parte de lo que come. Cuando coma carbohidratos elija los saludables, como las legumbres (frijoles, chícharos o arvejas, lentejas), verduras ricas en almidón (batata o camote, maíz) o panes y cereales integrales.

"Pero no estoy seguro de cómo cambiar la forma en que como", le dice David y agrega: "¿Puede darme algunas ideas?". La doctora le da a David una lista de opciones saludables como alternativa.

David mira la lista y decide reemplazar:

- Leche entera, por leche baja en grasa o descremada.
- Dulces y donas (rosquillas), por 1 porción de frutas, como manzanas, peras, duraznos y melón.

  Limite las frutas a 5 porciones por día. La porción de frutas depende del tamaño y aunque son naturales, elevan el azúcar en la sangre.

  Porciones pequeñas: 2 fresas.

  Porciones medianas: 1 banana o manzana.

  Porciones grandes: la mitad de una toronja (pomelo) o una rebanada de melón (5 cm).
- Papas y maíz, por verduras bajas en almidón como brócoli, coliflor y espárragos.
- Pan blanco, por pan 100 % integral.

Ahora David tiene un enfoque saludable sobre los carbohidratos. Él usa las etiquetas de los alimentos para encontrar comida saludable que sea baja en carbohidratos. También se mantiene activo. La doctora le dice que su nivel de azúcar en la sangre esta menor.

PREVENGAT2

Tipos de carbohidratos

No todos los carbohidratos son iguales.

3 tipos de carbohidratos

- Almidones.
- Azúcares.
- Fibra.

3 tipos de almidones

- Vegetales con alto contenido de almidón.
- Frijoles, chícharos o arvejas y lentejas.
- Granos y cereales.

Verduras con alto contenido de almidón:

- Maíz.
- Chícharos (arvejas).
- Plátanos.
- Papas.
- Batata (camote).
- Calabaza (*squash*) de invierno.

Frijoles, chícharos (arvejas) y lentejas incluye:

- Garbanzos.
- Frijoles negros.
- Lentejas verdes.
- Lentejas rojas, marrones y negras.

PREVENGAT2

Tipos de carbohidratos

2 tipos principales de granos

- Granos enteros que contienen fibra, vitaminas, minerales y almidón.
- Granos refinados que solo contienen almidón.

Los granos enteros incluyen:

- Cebada.
- Pan y otros productos de panadería hechos con harina 100% integral.
- Arroz integral y arroz salvaje (marrón).
- Avena y harina de avena.
- Cereal 100% integral.
- Pasta hecha con harina 100% integral.
- Palomitas de maíz (pop corn) sin aceite o mantequilla añadida.
- Tortillas hechas con harina 100% integral o harina 100% de maíz.

PREVENGAT2

Tipos de carbohidratos

Los azúcares incluyen:

- Azúcar de las frutas (fructosa).
- Azúcar de la leche (lactosa).
- Azúcar blanco y moreno.
- Jarabe o (*syrup*) de maíz.
- Jarabe de arce (*maple syrup*).
- Miel.
- Melaza.
- Agave.

4 tipos de alimentos que son buena fuente de fibra.

- Frijoles, chícharos o arvejas y lentejas.
- Verduras y frutas, especialmente las que tienen cáscara o semillas que se pueden comer.
- Frutos secos, como el maní o cacahuate, almendras y avellanas.
- Alimentos con granos enteros.

PREVENGAT2

Un enfoque saludable de los carbohidratos

Los alimentos con carbohidratos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero ¡la clave es el tamaño de la porción!

Los panes, cereales, fideos y arroz de grano integral, y las verduras con carbohidratos como las papas, batatas (camotes), chícharos (arvejas) y maíz pueden ser parte de sus comidas y refrigerios.

¿Cuántos carbohidratos se pueden comer?

Empiece con 45-60 gramos de carbohidratos por comida, o tres a cuatro porciones de alimentos que contengan carbohidratos.

Sin embargo puede necesitar más o menos carbohidratos en las comidas según cómo se controle la diabetes. Usted junto a su equipo de salud pueden encontrar la cantidad apropiada. Una vez que sepa cuántos carbohidratos puede consumir en una comida, debe escoger los alimentos y la porción correcta.

Trate de tener un enfoque saludable sobre los carbohidratos cuando coma. Puede hacerlo de la siguiente forma:

Limite sus carbohidratos
Elija sus carbohidratos sabiamente
Haga intercambios saludables siguiendo nuestras recomendaciones

Cuando elija carbohidratos, prefiera aquellos que son:

- ✓ Bajos en calorías, grasas y azúcar.
- ✓ Altos en fibra y agua.
- ✓ Altos en vitaminas, minerales y proteínas.

PREVENGAT2

Un enfoque saludable de los carbohidratos

Intercambios saludables

Hacer intercambios saludables puede ayudarlo a elegir carbohidratos sabiamente. Pruebe las ideas que aparecen en la tabla.

En vez de elegir	Pruebe
Bebidas dulces como sodas, aguas frescas, horchata, té helado con azúcar, ponche de frutas	Agua, agua con gas, té helado sin azúcar
Jugo	Fruta (la fruta es un alimento saludable. Contiene fibra y muchas vitaminas y minerales. Las frutas contienen carbohidratos que se deben contar dentro del plan de comidas)
Papas blancas	Camote o papas dulces hervidas
Pan hecho con harina refinada	Pan hecho con harina 100% integral
Arroz blanco	Arroz integral o cebada
Cereal hecho con granos refinados	Cereal integral o avena
Yogur dulce hecho con leche entera	Yogur sin grasa con frutas
Pastel de manzana	Manzanas con canela
Barra de chocolate	Chocolate caliente hecho con leche descremada, cocoa (cacao en polvo) y sustituto de azúcar en pequeña cantidad.

PREVENGAT2

Alternativas saludables

Le presentamos alternativas saludables o mejores opciones para alimentos que puede incluir en su plan de alimentación saludable.

Verduras con poco almidón:

Las alternativas saludables son verduras frescas, congeladas o enlatadas, y los jugos de verduras sin sal (sodio) agregada, grasa o azúcar como:

- Espárragos.
- Ejotes o judías verdes (*green beans*).
- Zanahorias.
- Repollo.
- Berenjena.
- Coliflor.
- Brócoli.
- Hongos o champiñones.
- Tomates.
- Espinacas.
- Cebolla.
- Pimientos o pimentones.

Granos

Las alternativas saludables son comidas de grano integral, frijoles, chicharos o arvejas y lentejas.

PREVENGAT2

Alternativas saludables

Mejores opciones para comidas integrales:

Busque cereales, panes y granos con granos integrales como su primer ingrediente:

- Harina integral.
- Avena integral.
- Maíz integral.
- Palomitas de maíz (*pop corn*) sin aceite o mantequilla añadida.
- Arroz integral.
- Elija cereales con al menos 3 gramos de fibra y menos de 6 gramos de azúcar por porción.

Mejores opciones para legumbres:

- Frijoles negros y rojos.
- Lentejas y chícharos (arvejas).
- Frijoles refritos sin grasa.

Mejores opciones para verduras con almidón

Tubérculos o raíces: batata (camote), papa y yuca.

La batata es un excelente alimento para ser incluido en una dieta para la diabetes ya que tiene un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra que ayudan a aliviar los síntomas propios de las personas con diabetes. Sin embargo, esto depende del tipo de cocción; la forma más saludable de servir la batata es hervida con su piel durante 30 minutos. Los alimentos con carbohidratos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero la clave es el tamaño de la porción.

Otros: plátanos verdes y amarillos, maíz.

Si utiliza verduras enlatadas, escúrralas y enjuáguelas con agua para quitarles aproximadamente el 40 % del sodio.

PREVENGAT2

Cómo llevar un control de los carbohidratos

Llevar un control de los carbohidratos tiene dos partes: medir y registrar.

Antes de comprar un producto, revise su etiqueta. Fíjese en el tamaño de la ración. Todo lo descrito en la etiqueta se refiere a esta ración. Luego mire el total de los carbohidratos. Este número le dice cuántos gramos de carbohidratos hay en una ración de este producto.

Además de leer las etiquetas, hay otras formas de llevar un control de los carbohidratos en lo que come y bebe.

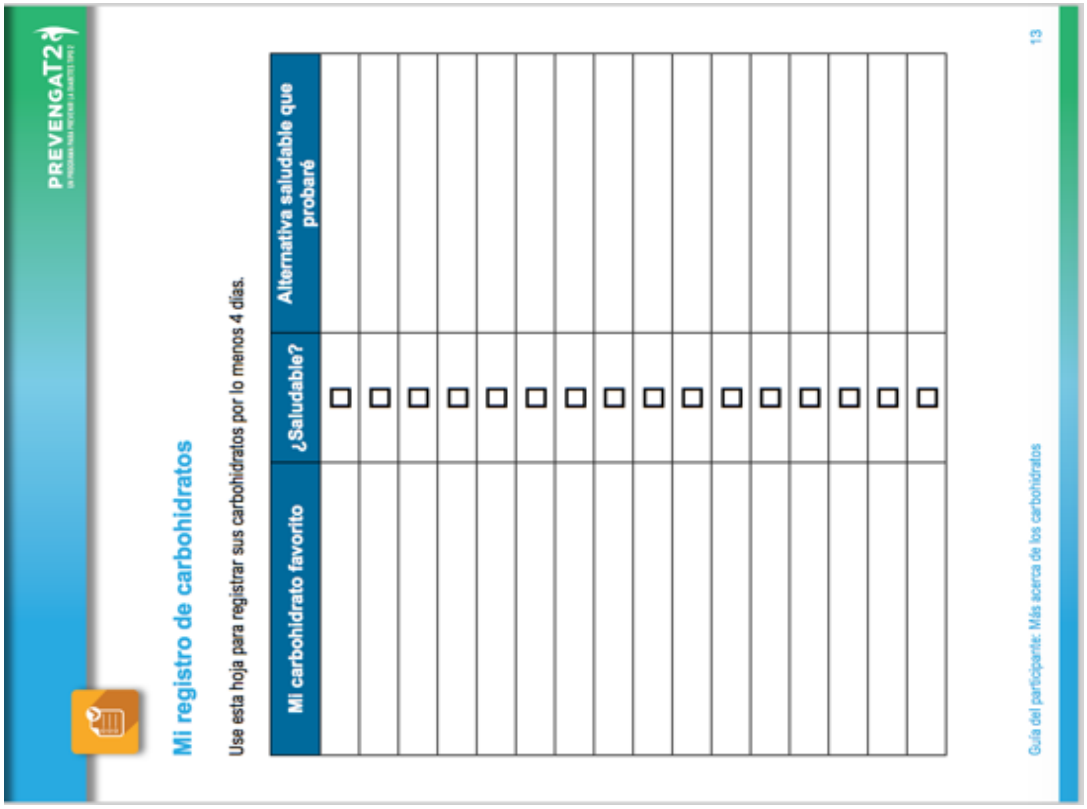
Las herramientas en Internet son excelentes recursos.

PREVENGAT2

Una ración de carbohidratos

Los siguientes alimentos tienen 15 gramos de carbohidratos, de acuerdo con la Asociación Americana de la Diabetes. Las cantidades que se presentan equivalen a una ración.

- 1 pieza pequeña de fruta fresca (4 oz).
- Media taza de fruta congelada o enlatada.
- 1 rebanada de pan (1 oz) o 1 tortilla (de 6 pulgadas).
- Media taza de avena.
- Un tercio de taza de pasta o arroz.
- 4 a 6 galletas de soda.
- Medio panecillo inglés o pan de hamburguesa.
- Media taza de frijoles negros o verduras con almidón.
- Un cuarto de una papa grande (3 oz).
- Dos tercios de taza de yogur natural, sin grasa y endulzado con sustitutos de azúcar.
- 2 galletas pequeñas.
- 2 pulgadas de un pastel sin nevado o *brownie*.
- Media taza de helado o sorbete.
- 1 cucharada de miel, jarabe (*syrup*), mermelada, gelatina, azúcar.
- 6 nuggets de pollo horneados.
- Media taza de cazuela o guiso.
- 1 taza de sopa.
- Un cuarto de porción mediana de papas fritas.



Week Six

PREVENGAT2

Tema central de la sesión

Comprar y cocinar alimentos saludables es clave para alcanzar un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Alimentos saludables.
- Cómo comprar alimentos saludables.
- Cómo cocinar alimentos saludables.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.

Consejos prácticos:

- ✓ Entérese de las ofertas en tiendas locales de comida. Revise el periódico local o busque la información en Internet.
- ✓ Los puestos de frutas y verduras también son una buena opción. Cuando tenga tiempo libre, corte o pique algunas verduras. Guárdelas en el refrigerador.
- ✓ Divídalas en porciones para comer como refrigerios (*snacks*) y guárdelas en envases o recipientes.

Guía del participante

Compre y cocine alimentos para prevenir el T2

PREVENGAT2

PREVENGAT2

La historia de Alberto

La madre de Alberto tiene diabetes tipo 2.

Él quiere evitar tenerla así que está tratando de comer de manera saludable.

Cuando Alberto va a una tienda de alimentos saludables, encuentra que los precios son demasiado altos para su presupuesto.

Alberto le pregunta a su madre cómo hace ella para comprar alimentos saludables con su bajo presupuesto.

La mamá de Alberto le cuenta que ella sigue cinco pasos para ahorrar en sus compras:

1. Recortar cupones del periódico local.
1. Revisar ofertas en los supermercados.
2. Hacer una lista de lo que quiere en sus comidas y refrigerios (snacks).
3. Comer antes de ir a comprar la comida.
4. Asegurarse de usar la tarjeta de descuentos al pagar.

El siguiente domingo, Alberto ayuda a su mamá a prepararse para ir de compras. Luego va a la tienda con ella. Él está impresionado con la cantidad de comida que obtiene por su dinero.

Alberto decide intentar comprar de la misma forma como su madre lo hace. Además, busca recetas saludables en Internet. Él también está tomando clases de cocina saludable. ¡Hasta le ha preparado algunos platillos a su mamá! La lección de la historia de Alberto es que usted puede comprar alimentos saludables sin tener que gastar mucho dinero; solo hace falta hacer un buen plan.

PREVENGAT2

Cómo comprar alimentos saludables

Usted puede comprar alimentos saludables sin que le tome mucho tiempo y sin tener que gastar mucho dinero. Revise estas ideas:

Antes de comprar	Mientras compra
Busque las ofertas en tiendas locales. Revise el periódico o busque en Internet. Los mercados agrícolas también pueden ser una buena opción.	Compre los precios por cantidad. En el borde de la repisa o debajo del producto puede ver cuánto hay (libras, onzas, etc.) en el envase.
Si una tienda que le gusta ofrece tarjetas de descuento, obtenga una.	Use las etiquetas de Información nutricional para escoger alimentos saludables.
Reúna cupones. Búsquelos en línea, por correo o en su periódico local.	No se salga de su lista. Aléjese de los pasillos tentadores.
Encuentre recetas en línea, en libros o revistas, o intercambie ideas con amigos y familiares.	Elija productos baratos como ciertos frijoles, calabaza, manzanas, zanahorias, bananas, repollo,etc.
Planifique sus comidas y refrigerios para la semana. Piense en las ofertas, cupones y recetas que quiere probar.	Compre verduras y frutas de la época o congeladas. Casi siempre cuestan menos. Si compra enlatadas, fíjese que no contengan sal o azúcar añadida, o lávelas bien.

PREVENGAT2

Cómo comprar alimentos saludables

Antes de comprar	Mientras compra
Revise cuáles productos ya tiene. Compre sólo los que necesite.	Elija paquetes familiares, marcas de la tienda y productos en oferta. A veces, cuestan menos.
Haga una lista de los productos que necesita comprar. Clasifíquelos por pasillo. Esto lo ayudará a moverse más rápido en la tienda.	Evite comidas precocidas como los productos enlatados y cenas congeladas. La comida que usted cocina usualmente es menos costosa y más saludable.
Coma refrigerios saludables con opciones inteligentes como yogurt o frutas frescas.	Si un producto está a buen precio, compre tanto como pueda almacenar.
Otras ideas	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

PREVENGAT2

Consejos prácticos para cocinar saludablemente

Ahorre tiempo en la cocina

Puede cocinar alimentos saludables que pueda disfrutar, sin que le tome mucho tiempo. Pruebe estas ideas:

- Planifique sus comidas con ayuda del calendario o un planificador de menús.
- Mantenga en su refrigerador lo que necesita para hacer esas comidas.
- Vaya limpiando y recogiendo mientras cocina.
- Si usa productos saludables enlatados, vea que digan "sin sodio" o "sin sal añadida".
- Cuando tenga unos minutos libres, corte unas verduras y guárdelas en el refrigerador. Hágalo en porciones individuales como para refrigerios (*snacks*) y de una vez métalas en pequeños envases.
- Cuando tenga más tiempo, cocine grandes porciones de alimentos que se puedan congelar bien, salsas, cocidos, etc.
- Use fuego lento, para no tener que revolver mucho.
- Cocine más cantidad de lo necesario. Por ejemplo, haga una doble porción de salsa de tomates y guárdela en el refrigerador.
- Use las sobras de verduras y carne en una tortilla u *omelet*, pasta o arroz, sopa, ensalada o burrito. Esto también ahorra dinero.

PREVENGAT2

Consejos prácticos para cocinar saludablemente

¿Qué más puede hacer para ahorrar tiempo mientras cocina?

PREVENGAT2

Consejos prácticos para cocinar saludablemente

Cocine alimentos saludables que disfrute. Siga estos consejos.

- Aprenda nuevas formas de cocinar en Internet, en libros, revistas y programas de televisión. Aprenda de sus amigos y familiares. Tome clases de cocina saludable. Las formas de cocinar de forma saludable incluyen:
  - Al vapor, en microondas o hervido.
  - Horneado, a la parrilla, asado (rostizado) o hervido.
  - Con ollas y sartenes que no se peguen.
  - Cortar la grasa de la carne antes de cocinarla.
  - Remover la piel del pollo antes de cocinarlo.
- Pruebe nuevos tipos de comida, ¡hay que buscar variedad!
- Use hierbas, especies, salsas bajas en grasa y jugo de limón, vinagre, yogurt y salsas picantes para añadir sabor. Lo natural es lo mejor, pero si los va a comprar, y quiere controlar la sal, busque productos bajos en sodio.

- Hornee o ase (rostice) las verduras y carnes para conservar su sabor.
- Cocine las verduras como los guisantes (arvejas) y el brócoli a fuego lento para que se mantengan crujientes y no pierdan su color y sabor.
- Escoja ingredientes de calidad.
- Escoja productos con variedad de sabores, texturas, olores y colores.
- Reinvente o modifique sus platillos favoritos para hacerlos saludables. O sirva porciones pequeñas de la receta original.

PREVENGAT2

Mi lista de compras

Lista de compras

VEGETALES Y FRUTAS
- ☐ Guisantes
- ☐ Pimentón rojo
- ☐ Ajo
- ☐ Mezcla de verduras
- ☐ Zanahorias
- ☐ Brócoli
- ☐ Manzanas
- ☐ Tomates
- ☐ Melón
- ☐ Duraznos (melocotones)

CARNE Y PROTEINA
- ☐ Lomo de cerdo
- ☐ Pechuga de pollo
- ☐ Salmón
- ☐ Carne molida baja en grasa
- ☐ Camarones
- ☐ Huevos
- ☐ _____
- ☐ _____

LÁCTEOS
- ☐ Yogur natural
- ☐ Queso ricota
- ☐ Leche descremada
- ☐ _____
- ☐ _____

ALIMENTOS CONGELADOS
- ☐ Verduras mixtas
- ☐ Zanahorias y guisantes (zanorias)
- ☐ Sorbetes de dieta
- ☐ Moras
- ☐ _____

ENLATADOS/COMIDA EN CAJA
- ☐ Maíz
- ☐ Chile
- ☐ Sopa baja en sal
- ☐ Alcachofas
- ☐ _____

MISCELÁNEOS
- ☐ Tortillas
- ☐ Avena
- ☐ Pan integral
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ACEITES, VINAGRES Y CONDIMENTOS
- ☐ Atún en agua
- ☐ Mostaza
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Vinagre balsámico
- ☐ Aderezo ligero

Guía del participante: Compre y cocine alimentos para prevenir el T2 9

PREVENGAT2

Mi lista de compras

Lista de compras

VEGETALES Y FRUTAS
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

CARNE Y PROTEINA
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

LÁCTEOS
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ALIMENTOS CONGELADOS
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ENLATADOS/COMIDA EN CAJA
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

MISCELÁNEOS
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

ACEITES, VINAGRES Y CONDIMENTOS
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Guía del participante: Compre y cocine alimentos para prevenir el T2 10

PREVENGAT2

Mis comidas y refrigerios (*snacks*)

Use esta tabla para planear una semana de comidas y refrigerios (*snacks*).

	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Refrigerio
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						

PREVENGAT2

Mis comidas y refrigerios (*snacks*)

	Desayuno	Refrigerio	Almuerzo	Refrigerio	Cena	Refrigerio
Viernes						
Sábado						
Domingo						

PREVENGAT2

Tema central de la sesión

Preparar comidas saludables que pueda disfrutar lo va a ayudar a alcanzar un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Disfrutar la comidas saludables.
- Escoger comidas saludables.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal.

Consejo prácticos:

- ✓ Cuando tenga hambre, comience siempre por el líquido sin azúcar añadida y la fibra.
- ✓ Trate de modificar sus platos favoritos para que sean bajos en calorías sin dejar de ser sabrosos.

Guía del participante

Disfruta la comida saludable

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PREVENGAT2

La historia de Antonio

El miércoles, Antonio anduvo muy ocupado todo el día en el trabajo. No tuvo tiempo de almorzar y ni siquiera de comer un refrigerio (*snack*). Tenía mucha, mucha hambre.

Como Antonio tenía mucha hambre, en su camino a casa pasó por la tienda y compró una bolsa de papitas fritas. Se comió rápidamente la mitad de la bolsa mientras estaba sentado en su carro.

Cuando una persona tiene mucha hambre, se puede sentir:

- Sin control
- Débil
- Tembloroso
- De mal humor
- Confundido
- Ansioso
- Hambriento

Antonio a veces come cuando no tiene nada de hambre.

¿Alguna vez ha comido cuando no tenía hambre? ¿Será por alguna de estas causas?

- Se siente aburrido, triste o ansioso.
- Sencillamente le gusta el sabor de algo.
- Recuerda el placer de comer cierto plato.
- No quiere que se pierdan las sobras guardadas en el refrigerador o nevera.
- Come sin darse cuenta, al ver la televisión o hablar por teléfono, al ir manejando el carro, etc.

En estos días, Antonio trata de comer sólo cuando tiene hambre. El siempre mantiene verduras cortadas (mini-zanahorias) en casa y en el trabajo. De esa manera, nunca se pone muy hambriento.

¿Cómo se siente?

Por favor, explique.

¿Por qué come cuando no tiene hambre?

Por favor, describalo.

PREVENGAT2

Comer la cantidad apropiada

Comer la cantidad apropiada de comida es parte de un enfoque saludable. Siga estos consejos.

- ✓ Coma solamente cuando tenga hambre. Sea disciplinado al comer. Trate de no comer por otras razones como, por ejemplo, aburrimiento o ansiedad. Busque otras maneras de enfrentar esos sentimientos.
- ✓ No espere a tener mucha hambre. Si lo hace, es posible que tome decisiones no saludables.
- ✓ Divida la comida en porciones. No coma de grandes recipientes o envases. Esto lo ayudará a controlar las cantidades que come.
- ✓ Use platos pequeños y envases de porciones pequeñas. Lo harán sentirse más satisfecho.
- ✓ Concéntrese en su comida (su sabor, olor y sonido) cuando la tenga en la boca. Evite distracciones como ver la televisión o leer el periódico mientras come. Tendrá más satisfacción al comer así.
- ✓ Coma despacio. Esto le permite a su cerebro reconocer que está lleno (satisfecho).
- ✓ Pare de comer cuando se sienta lleno. Esté consciente de la sensación de llenura. ¡No se rellene usted mismo!

PREVENGAT2

Opciones saludables para prevenir el T2

Busque alimentos que:

- Sean bajos en calorías, grasas y azúcar.
- Sean altos en fibra y en agua.
- Sean altos en vitaminas, minerales y proteínas.

En vez de ...		Elija ...	
Media taza de pudín de chocolate (153 calorías)		Media taza de yogur natural bajo en grasa (69 calorías)	
1 taza de nueces tostadas (953 calorías)		1 taza de palomitas de maíz sin aceite (31 calorías)	
1 porción mediana de papas fritas (378 calorías)		1 porción de ensalada (17 calorías)	
1 rebanada de pizza de pepperoni (338 calorías)		1 taza de sopa de minestrone (127 calorías)	
Media taza de salsa con queso (179 calorías)		Media taza de salsa natural (38 calorías)	
1 trozo de pastel/torta con cobertura de chocolate (1 pedazo (1/8 del pastel; 71.0 g); 187 calorías)		1 naranja (69 calorías)	

PREVENGAT2

Opciones saludables para prevenir el T2

Escriba sus ideas de opciones saludables. Vea la tabla de abajo. En la columna de la izquierda escriba el alimento que usted quiere cambiar. En la columna de la derecha escriba la opción saludable.

En lugar de...		Tendré...	
1.		1.	
2.		2.	
3.		3.	
4.		4.	
5.		5.	
6.		6.	
7.		7.	
8.		8.	
9.		9.	
10.		10.	

PREVENGAT2

Cómo modificar las recetas

Desde que su doctor le dijo que estaba en riesgo de tener diabetes tipo 2, Antonio ha estado preocupado porque piensa que su nuevo plan de alimentación le impedirá disfrutar la comida. A él le encanta cocinar, pero no sabe mucho de comidas bajas en grasas y carbohidratos. Se imagina que va a tener que comer un montón de lechuga.

Estas son algunas maneras de hacer elecciones saludables y sabrosas:

- Tome clases de cocina para aprender a preparar nuevas formas de comida saludable, variada y con nuevos ingredientes.
- Comparta ideas de cómo evitar grasas o añadir sabor sin aumentar la cantidad de calorías con sus amigos y familiares.
- Sazone sus comidas con hierbas, jugo de limón, vinagre, salsa o yogur natural.
- Escoja quesos con sabor fuerte y que sean bajos en grasas, como el parmesano y feta.
- Hierva, ase o roslice la carne y las verduras.
- Cocine (vainitas o chuchas [*green beans*]) y brócoli para que queden crujientes y mantengan el color y el sabor.
- Escoja ingredientes con variedad de sabores y texturas como, por ejemplo, ensaladas de verduras con trozos de naranja y almendras o nueces.

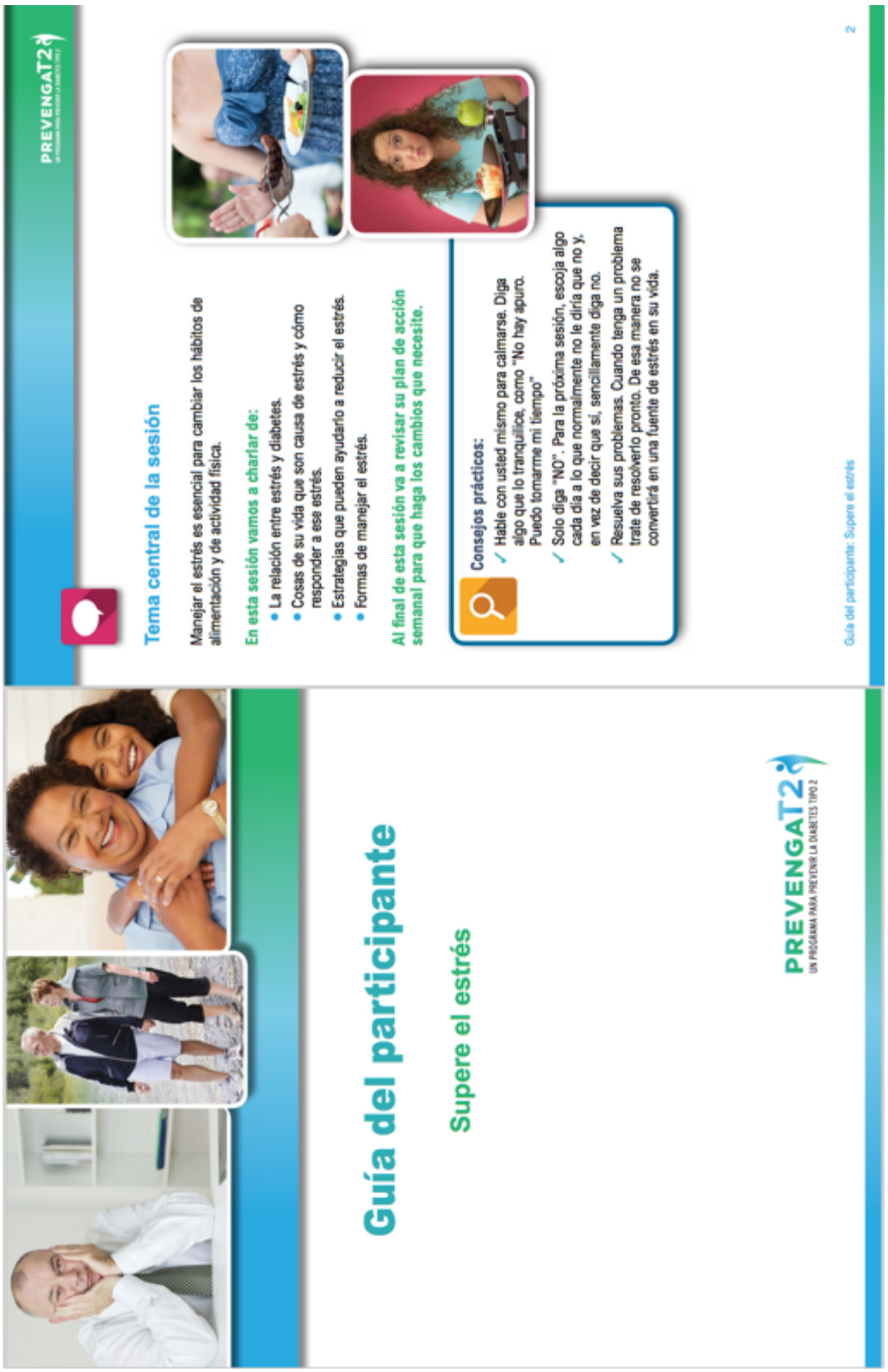
PREVENGAT2

Cómo modificar las recetas

Uno de los platos favoritos de Antonio es el arroz con pollo, exactamente como lo preparaba su abuela. ¿De qué manera podría Antonio hacer que la receta de su abuela sea más saludable, sin sacrificar el sabor?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Week Seven



PREVENGAT2

La historia de Bárbara

Bárbara siente que la están tironeando (jalando) en muchas direcciones. Tiene 45 años y es responsable de tres hijos adolescentes que están en la escuela secundaria. Su padre tiene graves problemas de salud. Además, Bárbara está divorciada y trabaja todo el día. Su doctor le dijo que necesita bajar de peso. Si no lo hace, ella podría tener diabetes. Bárbara se siente muy estresada, piensa que hacerse cargo de ella misma aumenta la lista de cosas que tiene que hacer. Después de escuchar eso, va a su casa y come ¡aún más! Bárbara quiere saber de dónde va a sacar el tiempo para perder peso.

Cuando Bárbara está bajo estrés, tiene migrañas más frecuentemente. Y se molesta muy fácilmente, sobre todo con sus hijos.

Los síntomas del estrés incluyen:

- Ansias de comer, necesidad de estar comiendo constantemente.
- Dificultad para dormir.
- Dolores de cabeza, de espalda y en la nuca.
- Estómago revuelto.
- Latidos rápidos del corazón.
- Sentirse enojado o deprimido.
- Sentirse irritado, impaciente y olvidadizo.
- Tensión en los músculos.

Relación entre el estrés y la diabetes:

1. El estrés puede cambiar la química de su cuerpo, en una forma que es más posible que usted llegue a tener diabetes.
2. Sentimientos estresantes también pueden llevar a conductas no saludables.

PREVENGAT2

La historia de Bárbara

Bárbara es una "comedora emocional". Ella utiliza la comida para calmarse cuando está enojada, molesta o tensa. También se sienta en el sofá a ver TV por mucho tiempo. Luego se queda despierta hasta tarde y no duerme lo suficiente.

Las personas que sienten estrés pueden:

- Andar inquietos de un lado a otro sin lograr hacer mucho.
- Olvidar las cosas.
- Trabajar demasiado.
- Fumar.
- Posponer las cosas que tienen que hacer.
- Dormir muy poco, demasiado o las dos cosas.
- Comer y beber demasiado.
- Comer y beber alimentos no saludables.
- Pasar demasiado tiempo viendo TV/videos o frente al computador.
- Aflojar el esfuerzo por lograr sus metas de salud

Bárbara tiene problemas para decir que "NO". Termina haciendo cosas que no quiere o no necesita hacer. Esto la lleva a tener estrés.

Bárbara decide mejorar en decir "NO". La próxima vez que va de compras con sus niños, ellos le piden que compre helado. Esta vez, dice "¡NO!" y no se echa para atrás. ¡Está muy orgullosa de sí misma!

La lección de Bárbara en esta historia es que usted puede enfrentar los retos de estrés emocional al ser firme ante las dificultades para cumplir las metas del estilo de vida saludable.

PREVENGAT2

Trabajar para prevenir el estrés

En la tabla de abajo, escriba algunas cosas que le causen estrés. Escriba cómo se siente y cómo actúa cuando está bajo estrés. Luego escriba ideas sobre cómo prevenir los sentimientos estresantes y lidiar con ellos.

Causas	Sentimientos	Acciones	Formas de prevenir y enfrentar
Ejemplo: Trabaja el turno de la noche	Cansada y aburrida	Comer dulces	Tomar café, escuchar música, leer, limpiar.

PREVENGAT2

Trabajar para prevenir el estrés

No podemos evitar completamente el estrés. Pero hay formas de reducirlo. Intente poner en practica estos consejos:

- ✓ **Solo diga "no."** Aprenda a decir que no a las cosas que no quiere o no necesita hacer.
- ✓ **Ser organizado.** Asuma el control de su tiempo y su dinero. Mantenga sus cosas organizadas. El desorden contribuye al estrés.
- ✓ **Tome las cosas con calma.** Trate de andar "con calma" en vez de "apurado". Haga planes con anticipación y deje suficiente tiempo para hacer las cosas más importantes sin tener que apurarse.
- ✓ **Pedir ayuda.** Siéntase libre de pedir ayuda a sus amigos y familiares. Ellos se preocupan y quieren lo mejor para usted. Usted puede prestarles ayuda en otro momento.
- ✓ **Fijar metas pequeñas, realizables.** Divida las metas grandes (como bajar 40 libras [19 kg]) en partes más pequeñas y manejables (como bajar 1 o 2 libras esta semana).
- ✓ **Conózcase a sí mismo.** Sepa qué situaciones lo estresan. Haga planes para manejarlas.
- ✓ **Cuide su cuerpo y su mente.** De esta forma estará mas preparado para controlar situaciones estresantes.
- ✓ **Medite.** La meditación es una forma de guiar sus pensamientos. Puede meditar usando relajación, tratando de estirar sus músculos o respirando profundamente.
- ✓ **Dormir lo suficiente.** Trate de dormir entre 6 y 8 horas cada noche. Cuando pueda tome una siesta.
- ✓ **¡Diviértase!** Busque tiempo para hacer algo que le guste. Camine con un amigo, lea un libro, vea un video… cualquier cosa que lo haga disfrutar.
- ✓ **Solucionar sus problemas.** Cuando tenga un problema trate de solucionarlo pronto, para que no se convierta en una fase de estrés en su vida.

PREVENGAT2

Estrategias para reducir el estrés

El estrés puede afectar la forma en que se siente. Aquí hay algunas formas de lidiar con el estrés:

- **Contar mentalmente hasta 20.** Esto le puede dar al cerebro un descanso necesario.
- ✓ **Relájese.** Hágase un masaje, tome un baño caliente, o escuche música de relajación.
- ✓ **Hablar consigo mismo.** Diga algo como "tranquilo, no hay apuro. Puedo tomarme mi tiempo".
- ✓ **Ponga las cosas en perspectiva.** Lo más probable es que las cosas no sean tan malas como usted piensa que lo son.
- ✓ **Estírese.** Practique yoga o haga ejercicios de estiramiento.

Ejercicios de relajación
Puede que le tome algún tiempo reducir el estrés. Trate de practicar por lo menos 10 minutos al día. Para iniciar cada ejercicio baje la intensidad de las luces, ponga música suave. Siéntese o acuéstese en una superficie cómoda. Luego cierre los ojos y comience. **Relajación progresiva de los músculos.** Arrugue la cara por 5 segundos, luego suelte. Sienta cómo se relajan los músculos de la cara. Haga lo mismo con los músculos de la quijada, los hombros, los brazos, las piernas y los pies, en turnos.

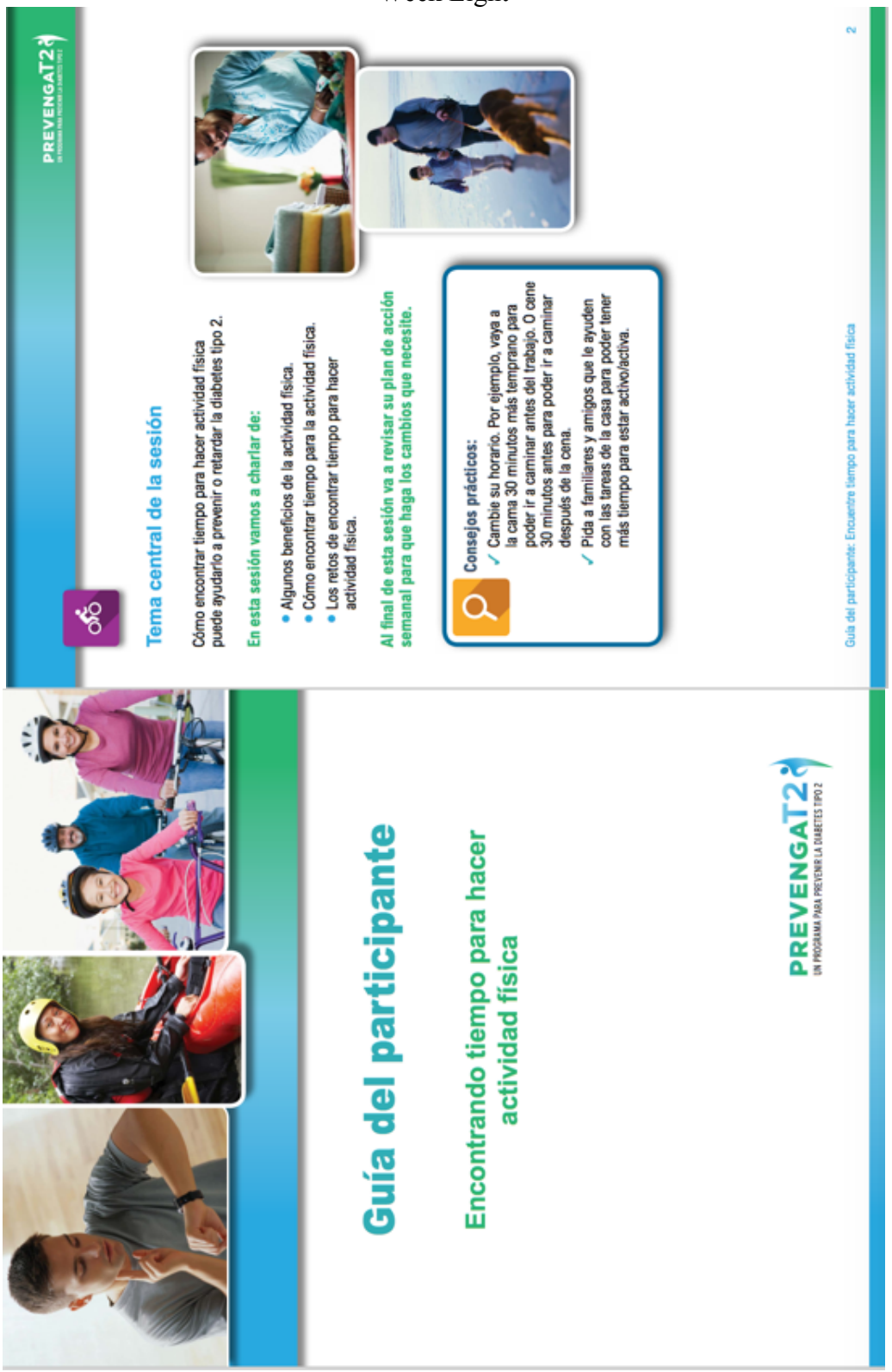
PREVENGAT2

Estrategias para reducir el estrés

- ✓ **Hacer una pausa.** Si se puede, aléjese de la situación estresante. Haga otra cosa por un tiempo.
- ✓ **Exprese sus sentimientos.** Dígale a un amigo o consejero cómo se siente.
- ✓ **Hacer un ejercicio de relajación.** Esta es una técnica para relajar el cuerpo y la mente.

Ejercicios de relajación
Medite. Concéntrese en algo sencillo que le parezca relajante. Podría ser una imagen o un sonido. No se preocupe si se distrae. Solo regrese a la imagen o sonido. **Imagine. Visite con su mente** un lugar que lo haga sentirse tranquilo. Ponga todos sus sentidos. Trate de imaginarse que está en ese lugar. **Respire profundamente.** Doble las rodillas y relaje los músculos del abdomen. Coloque una mano justo debajo de las costillas. Respire profundamente por la nariz. Sienta cómo su mano sube. Ahora bote el aire lentamente por la boca. Asegúrese de botar todo el aire. Sienta cómo su mano baja.

Week Eight



PREVENGAT2

La historia de Marcos

Marcos tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pide que haga al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana.

Pero Marcos está muy ocupado. Durante la semana, él cuida a sus nietos mientras los padres van a trabajar. Durante el fin de semana, Marcos trabaja en la biblioteca. En las noches, le gusta relajarse viendo televisión.

Marcos tiene problemas para encontrar al menos 150 minutos para dedicarse a su meta de hacer actividad física moderada.

Marcos decidió hacer algo al respecto. Hoy en día, se despierta 30 minutos más temprano para poder caminar en la mañana antes de ir al trabajo. Levanta pesas y marcha en el sitio mientras ve televisión. Además, juega fútbol con sus nietos. Esto es divertido y es una muy buena actividad física para todos.

Está alcanzando su meta de actividad física. La historia de Marcos nos enseña que con un poco de voluntad y creatividad es posible encontrar el tiempo para hacer actividad física dentro de la rutina atareada.

Haga actividad física
¿Cuáles son sus retos para poder encontrar al menos 150 minutos para hacer actividad física?
_____
_____
_____
_____
_____

PREVENGAT2

Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física

A veces, no es fácil encontrar el tiempo para alcanzar sus metas de actividad física. Aquí hay algunos consejos prácticos que puede seguir.

Cómo lograr hacer actividad física en su vida diaria:

- ☐ Ajuste su horario. Por ejemplo, vaya a la cama 30 minutos más temprano para que pueda caminar antes de ir al trabajo o cene 30 minutos más temprano para poder ir a caminar después de cenar.
- ☐ Distribuya sus 150 minutos semanales en periodos más cortos de 10 minutos.
- ☐ Ponga la actividad física en su horario. Escriba la actividad física en su calendario y haga que sea una prioridad, algo importante en su vida.
- ☐ Suba por las escaleras en vez de usar el elevador o las escaleras mecánicas.
- ☐ Utilice una aplicación para hacer actividad física. Esto lo ayuda a aprovechar su tiempo de la mejor manera.

Cómo mantenerse en forma mientras va de un lugar a otro:

- ☐ Bájese del tren o autobús una parada antes. Camine el resto del camino.
- ☐ Camine o ande en bicicleta para desplazarse.
- ☐ Estacione su auto un poco más lejos del lugar adonde quiera ir.
- ☐ Viaje de pie en el autobús o el tren.

Cómo lograr hacer actividad física mientras ve televisión o videos, o mientras lee:

- ☐ Baile, haga sentadillas, lagartijas, flexiones o levantamiento de piernas mientras videos.
- ☐ Levante pesas o utilice bandas de resistencia. Si está leyendo, use un brazo a la vez o use un portalibros para tener las manos libres.
- ☐ Pedalee en una bicicleta fija.
- ☐ Use una caminadora.

PREVENGAT2

Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física

Cómo mantenerse en forma mientras hace los quehaceres de la casa:

- ☐ Corte el pasto o césped con una cortadora manual.
- ☐ Lave su carro.
- ☐ Pase el rastrillo.
- ☐ Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden con las tareas del hogar para así tener más tiempo para estar activo.
- ☐ Ponga música mientras barre o trapea; ¡póngale intensidad y diversión!
- ☐ Saque a caminar a sus mascotas.
- ☐ Saque las malezas del jardín.
- ☐ Quite la nieve con una pala.

PREVENGAT2

Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física

Cómo hacer actividad física durante su vida social:

- ☐ Empuje un coche o carriola mientras camina.
- ☐ Juegue fútbol, a las escondidas o a perseguirse con sus hijos o nietos.
- ☐ Marche en el sitio, camine, suba escaleras o use una bicicleta fija mientras habla por teléfono.
- ☐ Salga a bailar con su pareja.
- ☐ Salga a caminar con un familiar o amigo.
- ☐ Tome una clase de actividad física.
- ☐ Únase a un grupo para caminar, jugar fútbol o béisbol.

Cómo lograr más tiempo para hacer actividad física mientras trabaja:

- ☐ Camine para ir a hablar con un compañero de trabajo en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un mensaje de correo electrónico.
- ☐ En vez de sentarse en una silla, hágalo sobre una pelota de actividad física. Se necesita hacer algo de esfuerzo físico para mantener el equilibrio al sentarse en estos asientos.
- ☐ Inscríbase en un gimnasio cercano. Vaya al gimnasio antes o después del trabajo, o durante su hora de comida.
- ☐ Participe en un programa de actividad física, yoga o baile en el trabajo.
- ☐ Pídale a sus compañeros que las juntas o reuniones de trabajo se hagan de pie.
- ☐ Pregunte si puede tener escritorios que le permitan estar parado mientras trabaja.
- ☐ Salga a caminar de manera vigorosa durante su tiempo de descanso o comida.
- ☐ Tome descansos cortos, pero úselos para caminar en vez de tomar café.
- ☐ Tome la ruta más larga para llegar a su escritorio.

PREVENGAT2

Tema central de la sesión

Cómo mantener el rumbo hacia las metas de estar en buena condición física al salir de viaje.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Los retos que puede encontrar cuando esté lejos de casa para mantener sus metas y estar en forma.
- Cómo enfrentar estos retos para mantenerse activo fuera de casa.
- Escoger actividades para mantenerse en forma lejos de casa.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.

Consejos prácticos:

- ✓ Si viaja como pasajero, manténgase activo mientras dure el viaje (levante las piernas, use bandas de resistencia o trate de tensar y aflojar los músculos).
- ✓ Esté activo sin necesitar de un gimnasio (camine o corra al aire libre, haga saltadillas o flexiones, ponga algo de música y baile o use una aplicación de ejercicios en su celular). Haga planes para mantenerse activo durante su viaje. ¡No deje todo para última hora!

Guía del participante

Estar en forma lejos de casa

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PREVENGAT2

La historia de Lupe

Lupe está en riesgo de diabetes tipo 2. Por eso, ella camina con su vecina cada mañana. También usa una bicicleta fija después de cenar. Lupe ha estado cumpliendo con sus objetivos de hacer actividad física de intensidad moderada por al menos 150 minutos cada semana. Pero ella y su esposo están planeando visitar a unos amigos el fin de semana. Es un recorrido de seis horas manejando, lo que significa estar mucho tiempo sentados. Y una vez que lleguen, Lupe no podrá caminar junto a su vecina ni usar una bicicleta fija. A ella le preocupa no poder cumplir esa semana con sus metas de actividad física, pero decide no dejar que el viaje sea un problema para mantenerse activa.

Al final, Lupe hizo varias cosas para cumplir su meta:

- Hizo un poco de actividad física cada 60 minutos mientras ella y su esposo manejaban a casa de sus amigos.
- Al llegar a la casa de sus amigos, salió a caminar con ellos muchas veces.
- En las mañanas hizo flexiones, abdominales y saltó cuando se levantó de la cama.

Lupe cumplió su meta de mantenerse activa al menos 150 minutos a la semana. Esto la ha hecho sentirse más segura de sí misma acerca de cómo mantenerse activa cuando esté lejos de casa. ¡La historia de Lupe nos enseña que siempre hay una forma para mantenerse activo cuando se está lejos de casa!

PREVENGAT2

La historia de Lupe

Recuerde que solo puede incluir en su registro de actividad física las actividades de intensidad moderada (que le permitan hablar pero no cantar mientras las hace) que usted realice por al menos 10 minutos continuos, hasta sumar 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días. Algunos ejemplos incluyen, caminar rápido y andar en bicicleta.

¿Por qué es más difícil mantenerse activo cuando se está lejos de casa?

_____

_____

_____

_____

¿Cómo enfrentar los retos de estar lejos de casa?

Cuando se está lejos de casa, puede ser más difícil mantener las metas de actividad física. Aquí están algunos de los retos más comunes y algunas formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas donde dice "Otras formas de superarlo". Luego marque las ideas que quiera probar la próxima vez que esté lejos de casa.

Reto	Formas de enfrentarlo	Otras formas de superarlo
Tengo que viajar muy lejos, lo que significa estar mucho tiempo sentado.	☐ Si va de pasajero en un auto, permanezca activo durante el viaje (levante las piernas, use una banda de resistencia o apriete y afloje los músculos). ☐ Tome un tren. Así podrá caminar un poco por el pasillo. ☐ Trate de tomar un descanso cada 30 minutos para moverse y caminar.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
No conozco la zona, así que no sé adónde ir.	☐ Use esto como una oportunidad para conocer la zona. Compre un mapa del área y ¡explore! ☐ Pregunte a la gente del lugar dónde se puede ir a caminar. ☐ Busque en Internet mapas y rutas para ir a caminar.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Mi compañero de ejercicio no está.	☐ Pida a alguien más que haga actividad física con usted. ☐ Esté activo por su cuenta. ☐ Únase a un grupo de Internet que se dedique a la actividad física. ☐ Vea si hay clases de ejercicios para visitantes en el área.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENGAT2

¿Cómo enfrentar los retos de estar lejos de casa?

Reto	Formas de enfrentarlo	Otras formas de superarlo
No puedo usar mi gimnasio ni los equipos de ejercicio que tengo en casa.	☐ Averigüe si su gimnasio tiene una sucursal donde se encuentra y si la puede usar. ☐ Si planea quedarse en un hotel, busque uno con gimnasio o piscina (alberca). ☐ Empaque bandas de resistencia. ☐ Rente una bicicleta. ☐ Esté activo de forma que no necesite un gimnasio (camine o corra al aire libre, haga flexiones, ponga música y baile o use una aplicación en su celular).	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Estoy muy ocupado conociendo lugares turísticos	☐ Visite lugares que le permitan hacer actividad física (nadar, andar en bicicleta, caminar, remar).	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Estoy visitando amigos y familiares.	☐ Dígales que está haciendo actividad física para prevenir la diabetes. ☐ Busque actividades que ellos puedan hacer con usted. Invítelos a que lo acompañen	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

Version 1.1, 10/14/2018

PREVENGAT2

Los cinco pasos para resolver problemas

Si se aleja un poco de las metas de estar en forma mientras esté lejos de casa, no es el fin del mundo. Lo importante es recuperarse en algún momento y prevenir esas situaciones en el futuro. Use los cinco pasos para resolver problemas para que retome sus metas de vida saludable.

1. Identifique sus problemas.

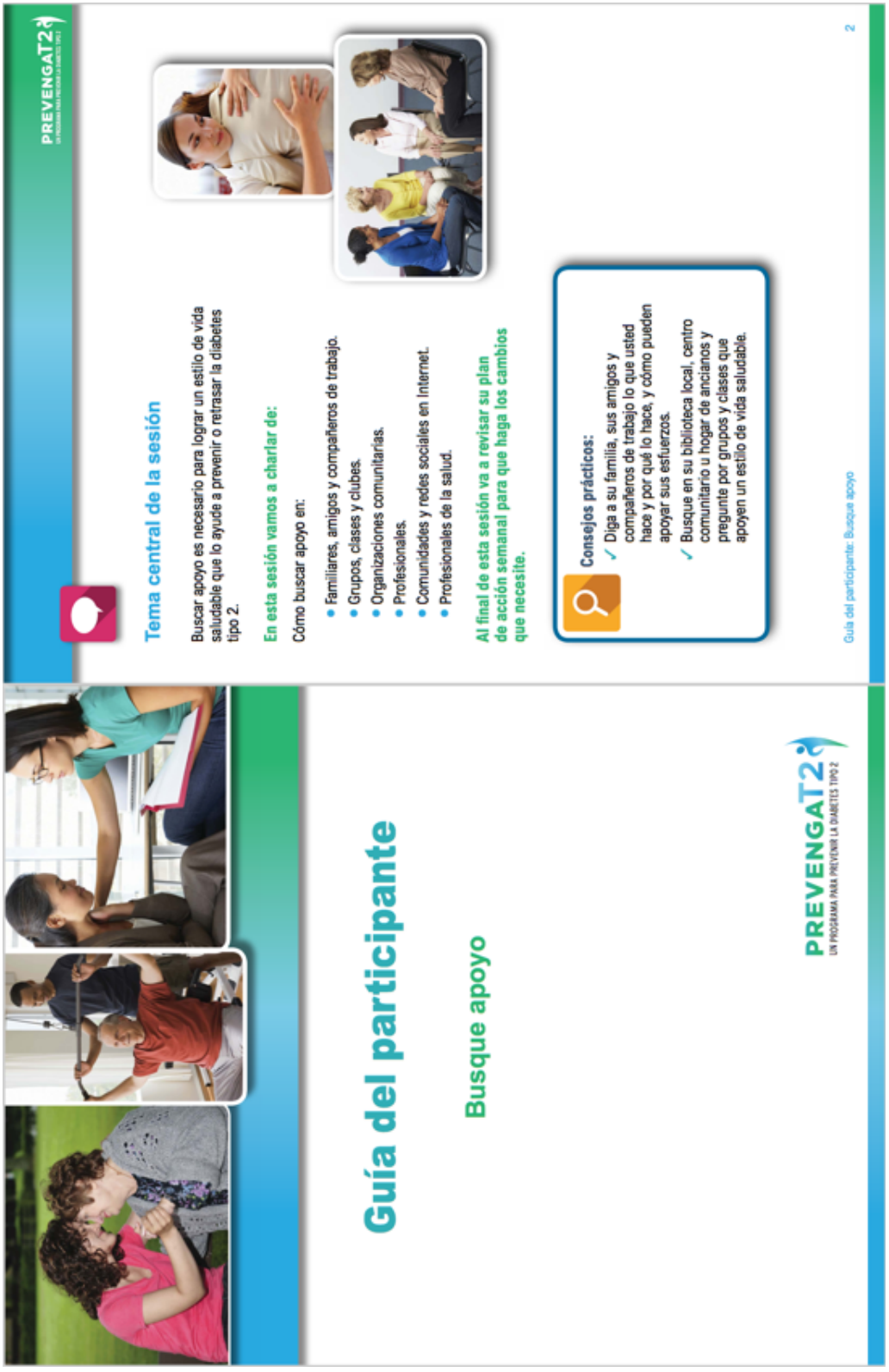
2. Busque opciones para soluciones.

3. Escoja la mejor opción.

4. Haga un plan de acción.

5. Póngalo a prueba.

Week Nine



PREVENGAT2

La historia de Jaime

Jaime está en riesgo de diabetes tipo 2. Ha hecho cambios saludables en su alimentación y actividad física. Pero él no siempre consigue el apoyo que necesita de su familia, sus amigos y compañeros.

En casa, sus hijos se quejan de que les hacen falta sus comidas favoritas, como pizza y helado. Su esposa se queja de que Jaime pasa mucho tiempo haciendo actividad física en vez de estar con su familia. Además, su mamá siempre lo anda tentando con golosinas y postres preparados por ella. A él le gustaría ir a caminar durante la hora de almuerzo, pero su jefe solo le permite un descanso de 20 minutos y eso no es suficiente.

Jaime le dice a su familia, a sus amigos y compañeros que está en riesgo de diabetes tipo 2, y que quiere evitarla. Jaime les da alguna información sobre el estilo de vida saludable que él necesita mantener para evitar la diabetes tipo 2 y les pide que apoyen sus esfuerzos:

- Les pide a los niños que ayuden a cocinar comidas saludables.
- Le pide a su esposa que se inscriban juntos en clases de baile.
- Le pide a su familia jugar fútbol luego de la cena.
- Le pide a su mamá que le demuestre su amor de otra manera que no incluya postres.
- Le pide a su jefe que le permita hacer una caminata de 30 minutos durante el almuerzo.

Jaime ahora se siente apoyado por sus seres queridos y su jefe. También se unió a un grupo de apoyo en Internet. Él y los otros miembros están compitiendo para ver quién puede llegar más lejos caminando cada semana.

La lección la historia de Jaime es que para lograr un estilo de vida saludable para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2, usted debe lograr el apoyo de su familia, sus amigos y compañeros.

PREVENGAT2

Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo

Su familia, sus amigos y compañeros pueden afectar su estilo de vida, para bien o para mal. En el siguiente cuadro, escriba algunas formas cómo su familia, sus amigos y compañeros pueden sabotear o ayudar en su esfuerzo por estar sano.

Sabotear	Apoyar
Ejemplo: Mi esposo compra golosinas.	**Ejemplo:** Mi amiga Shelly camina conmigo.

PREVENGAT2

Buscar apoyo de la familia, amigos y compañeros de trabajo

Su familia, amigos y compañeros se preocupan por usted y quieren que esté bien. Pero quizás no entiendan lo que usted está haciendo o por qué lo está haciendo. O quizás no sepan cómo apoyarlo en sus esfuerzos. Depende de usted educarlos.

A continuación, va a encontrar algunas formas de cómo su familia, amigos y compañeros pueden apoyar su esfuerzo por tener un estilo de vida más saludable:

- Comparta información sobre la diabetes tipo 2 y cómo prevenirla.
- Dígales por qué está intentando llevar un estilo de vida saludable.
- Establezca reglas para la familia.
- Invítelos a planificar comidas saludables con usted.
- Invítelos a ir a comprar comida saludable.
- Invítelos a cocinar comida saludable.
- Invítelos a comer alimentos saludables con usted.
- Invítelos a hacer actividad física con usted.
- Manténgalos informados sobre su progreso.
- Pídales amablemente que apoyen su esfuerzo.

PREVENGAT2

Buscar apoyo de grupos, cursos y clubes

A continuación va a encontrar un cuadro que tiene algunos grupos, clases y clubes que pueden apoyarlo en su estilo de vida más saludable, y las formas de encontrarlos.

Grupos, clases y clubes	Maneras de ubicarlos
■ Grupo de apoyo. ■ Comunidad de salud en Internet. **Clases y clubes** • Artes marciales. • Baile. • Baloncesto. • Caminata. • Carreras. • Ciclismo. • Cocina saludable. • Danza. • Fútbol. • Levantamiento de pesas. • Paseo de montaña. • Softball • Taichí. • Yoga.	■ Averiguar en clínicas y organizaciones de la comunidad. ■ Buscar en la biblioteca local, centro comunitario o centro para personas mayores. ■ Buscar en el departamento local de salud. ■ Buscar en los avisos del gimnasio. ■ Buscar en el periódico de la comunidad. ■ Buscar en Internet. ■ Llamar a la asociación americana de la diabetes: 800-DIABETES (800-342-2383). ■ ¡Crear su propio grupo! ■ Pregunte a su doctor.

PREVENGAT2

Buscar apoyo profesional

Los siguientes son algunos de los profesionales que pueden darle apoyo para tener un estilo de vida saludable:

- Su médico.
- Un endocrinólogo.
- Un nutricionista o dietista.
- Un entrenador.
- Un psicólogo o psicoterapeuta.
- Un terapeuta recreacional.
- Un instructor del estilo de vida.
- Un educador sobre diabetes.

Encuentre apoyo en usted mismo

¡En sus pensamientos e ideas!

Recuerde que para lograr los propósitos de su vida es necesario que esté sano; la fuerza está en usted mismo.

Week Ten

PREVENGAT2

La historia de Luis

Luis está en riesgo de diabetes tipo 2. Así que su doctora vigila mucho la salud de su corazón. Hace poco, en una consulta, la doctora le chequeó la presión arterial.

La doctora de Luis le dice que su presión arterial es de 135 sobre 85 mm Hg:

- El número más alto es la presión arterial de Luis durante un latido de su corazón.
- El número más bajo es la presión arterial de Luis entre los latidos de su corazón (cuando el corazón está en reposo).

La presión arterial de Luis está un poco alta.

La doctora le enseña a Luis los resultados de su último examen de sangre. Le da 4 números:

- Colesterol total.
- Lipoproteína de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés), llamada colesterol "malo".
- Lipoproteína de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés), llamada colesterol "bueno".
- Triglicéridos.

La doctora le dice a Luis que el colesterol es una sustancia que está en su sangre. Su propio cuerpo la produce. El colesterol también viene de algunos alimentos como la carne, los huevos y los productos a base de leche.

Luis se da cuenta de que necesita hacer cambios en su estilo de vida para tener un corazón más sano. Le pide consejos a su doctora y ella le habla de dos datos muy importantes:

1. Comer alimentos saludables, como pollo a la plancha y verduras.
2. Hacer actividad física de intensidad moderada como caminar a paso rápido o bailar al menos cinco veces a la semana por 30 minutos o más.

Después de cuatro meses, el número más alto de su presión arterial ha bajado a 125 y el número más bajo a 75. Su LDL (colesterol malo) y los triglicéridos están bajando y su HDL (colesterol bueno) está subiendo. Luis está encaminado a tener un corazón sano.

PREVENGAT2

Consejos de estilo de vida para tener un corazón sano

Estos son algunos consejos generales sobre cambios que usted puede hacer en su estilo de vida para mantener el corazón sano. Debe preguntarle a su doctor las metas que debe alcanzar y si necesita tomar medicinas para lograrlas.

- Si fuma o usa tabaco, déjelo. (Revise el material sobre dejar de fumar) entregado en el programa.
- Haga actividad física de intensidad moderada por al menos 150 minutos a la semana.
- Alcance y mantenga un peso saludable.
- Manténgase más activo; evite sentarse por largas horas.
- Manejo su estrés.
- Tenga una alimentación saludable para el corazón, que incluya
  - ✓ Alimentos bajos en calorías y con poca sal.
  - ✓ Alimentos bajos en grasas, especialmente las que no son saludables (como las de las frituras).
  - ✓ Alimentos altos en fibra y agua.
  - ✓ Alimentos altos en vitaminas, minerales y proteínas.
- Limite el alcohol.

PREVENGAT2

Todo sobre las grasas

Grasas no saludables

Evite los alimentos que sean altos en grasas no saludables, ya que estas le hacen daño a su corazón. Hay tres tipos de grasas no saludables:

Las grasas saturadas, las grasas trans y el colesterol.

Los alimentos altos en grasas saturadas incluyen:

- Manteca.
- Puerco salado.
- Carnes altas en grasas como carne molida regular, boloña (bologna), perros calientes o "hot dogs", salchichas, tocino y costillas.
- Lácteos altos en grasas, tales como leche 2% o entera, cremas, helado y queso pasteurizado.
- Salsas hechas con mantequilla o crema.
- Salsas hechas con carne.
- Chocolate.
- Aceite de palma.
- Coco y aceite de coco.
- Piel de pollo y de pavo.

Los alimentos altos en grasa trans incluyen:

- Alimentos procesados, tales como galletas saladas, papitas, galletas dulces y pasteles hechos con aceite hidrogenado o parcialmente hidrogenado.
- Margarina de barra.
- Manteca.
- Comida rápida, como papas fritas.

Los alimentos altos en colesterol incluyen:

- Lácteos altos en grasas.
- Yema de huevos.
- Hígado y otras carnes provenientes de órganos.
- Piel de pollo y pavo, y carnes altas en grasas.

PREVENGAT2

Todo sobre las grasas

Grasas saludables

Hay tres tipos de grasas saludables: las grasas monoinsaturadas, las grasas poliinsaturadas y los ácidos grasos omega 3.

Los alimentos altos en grasas monoinsaturadas incluyen:

- Aguacate.
- Aceite de Canola.
- Aceitunas y aceite de oliva.
- Frutos secos como almendras, merey (castaña de cajú), y maní o cacahuate.
- Mantequilla de maní y aceite de maní.
- Semillas de sésamo.

Los alimentos altos en grasa poliinsaturadas incluyen:

- Aceite de maíz.
- Aceite de linaza.
- Aceite de cártamo.
- Aceite de soja.
- Aceite de girasol.
- Aderezos de ensaladas a base de aceite.
- Calabaza y semillas de calabaza.
- Nueces.
- Margarina suave.

Los alimentos altos en ácidos grasos omega 3 incluyen:

- Atún.
- Arenque.
- Caballa (*Mackerel*).
- Nueces y aceite de linaza.
- Sardina.
- Salmón.
- Trucha arco iris.

PREVENGAT2

Tema central de la sesión

Comer bien en restaurantes y eventos sociales es importante para alcanzar un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

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

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.

Consejos prácticos:

- ✓ Pregunte sobre los ingredientes y la forma en que se preparó la comida.
- ✓ Coma un refrigerio (*snack*) saludable en la casa antes de un evento social. Esto lo ayudará a escoger opciones saludables.

Guía del participante

Coma bien fuera de casa

PREVENGAT2

UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PREVENGAT2

La historia de José

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

A José le encanta reunirse con su familia. Pero le resulta difícil comer de manera saludable en estos eventos sociales. Es difícil conseguir alimentos saludables y su madre siempre lo presiona para que coma sus empanadas. Él no quiere herir sus sentimientos, así que come solamente una.

José decide optar por mejores alternativas cuando tiene que comer lejos de casa. Trata de preparar un almuerzo saludable la noche anterior, con pollo a la parrilla y verduras. Si compra su almuerzo, le pide al chef que le traiga una ensalada con aderezo con pocas calorías. Cuando José se detiene en su carro a comprar su almuerzo, pide opciones saludables como ensaladas y pollo horneado. En lugar de refresco, pide una botella de agua. José también está logrando decir "no, gracias" cuando su madre le ofrece empanadas. Come un refrigerio (*snack*) antes de ir a eventos sociales. Durante las fiestas, escoge comidas bajas en grasas y calorías.

La lección de José es que incluso lejos de casa usted puede seguir un estilo de vida saludable cuando elige los alimentos correctos.

PREVENGAT2

¿Cómo escoger un restaurant?

Es más probable encontrar opciones saludables en:

- Restaurantes de comida rápida con opciones saludables.
- Restaurantes japoneses, (elija platos con vegetales, limite el arroz, y pida salsa baja en sodio.)
- Lugares con barra de ensaladas.
- Restaurantes donde puedan sentarse a la mesa.
- Restaurantes vegetarianos.

Es menos probable encontrar opciones saludables en:

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

Revise el menú antes de ir al restaurante. Las palabras clave que debe encontrar en los menús incluyen:

- Al vapor.
- A la parrilla.
- Asado(a).
- Aceite vegetal.
- Bajo(a) en calorías.
- Bajo(a) en grasas o libre de grasas.
- Horneado(a).
- Granos enteros o integral.
- Ligero(a).

Para saber si una comida es saludable, puede preguntar:

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

PREVENGAT2

¿Cómo escoger un restaurant?

Ustedes también pueden pedir un intercambio, es decir, que les cambien un plato o parte de él por otro más saludable, por ejemplo:

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

PREVENGAT2

¿Cómo escoger un restaurant?

Para asegurarse de comer la cantidad correcta, puede pedir:

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

PREVENGAT2

¿Cómo comer correctamente en reuniones sociales?

Prepararse para una reunión o evento social:

- Comer un refrigerio (snack) saludable antes de salir de casa. Esto hará que escoja comidas saludables durante el evento.
- Dígale a la gente que está ofreciendo la comida que usted está comiendo de esta forma para prevenir la diabetes. Pídales que lo apoyen en sus esfuerzos.
- Sugiérales algunas comidas saludables para incluir.
- Pregúnteles si usted puede llevar algún plato saludable.
- Practique diciendo "¡no, gracias!".

Para comer correctamente durante eventos sociales:

- Coma del plato saludable que usted llevó.
- Pregunte por los ingredientes y la forma en que se preparó la comida.
- Llénese con alimentos saludables como agua y ensalada.
- Permítase un pequeño gusto.
- Limite el alcohol.
- Quédese lejos de la mesa con la comida o bufé.
- Tenga un vaso con agua en la mano.
- Cuénteles a los otros invitados sobre su plan de alimentación y por qué lo está siguiendo.
- Diga "no, gracias".

PREVENGAT2

Teatro en el restaurant

Comer bien lejos de casa requiere de práctica. Pida a un miembro de la familia o amigo que lo ayude a hacer representaciones de situaciones para practicar.

Imagine situaciones que son comunes para usted.

Por ejemplo, puede practicar:

- Cómo pedir al personal del restaurant información sobre los ingredientes y cómo se prepara la comida.
- Hacer solicitudes especiales en restaurantes.
- Decirles a los amigos y familiares que se está alimentando bien para prevenir la diabetes.
- Decir "no, gracias" a los amigos y familiares.

Como ayuda, puede usar el material llamado "Comer bien en restaurantes" y "Comer bien en eventos sociales".

Week Eleven

PREVENGAT2

La historia de Rosana

Rosana está en riesgo de tener diabetes tipo 2. Su meta es perder 22 libras (10 kg). Rosana ha estado cumpliendo con sus metas de comer alimentos saludables y de estar en forma desde que comenzó su programa de cambios saludables en su estilo de vida. Ya perdió 8 libras (4 kg) en 6 semanas. La semana pasada perdió solamente 1/2 libra (250 gr) y esta semana no ha perdido nada de peso.

Pérdida de peso de Rosana

Calorías que Rosana necesita por día	
Inicio	Actualidad
Peso: 168 libras	Peso: 156 libras
Calorías diarias necesarias: 1750 calorías	Calorías diarias necesarias: 1650 calorías

Rosana decidió fijar nuevas metas para comer sano y para hacer actividad física. Hoy en día, en vez de beber una taza de café de 16 onzas con leche entera cada mañana, toma una taza de 12 onzas con leche descremada. Esto reduce más de 100 calorías por día. Además, ahora usa bandas de resistencia mientras ve la televisión. Esto la ayuda a quemar calorías y a desarrollar músculo. Rosana está nuevamente perdiendo peso.

PREVENGAT2

25 refrigerios (*snacks*) que tienen 100 calorías o menos

1. 13 almendras enteras.
2. 1 galleta de avena pequeña.
3. 1 mango maduro mediano.
4. Media taza de queso requesón (*cottage*) 1 % bajo en grasa.
5. Media taza de yogur libre de grasa.
6. 1 rebanada de pan con pasas.
7. 1 taza de lechosa (papaya).
8. 1 naranja.
9. 1 taza de fresas.
10. 1 barrita de queso bajo en grasas.
11. Media taza de verduras cocidas (no incluir papa) o 1 taza de verduras crudas.
12. 2 mandarinas.
13. 1 taza de arándanos rojos (cranberries) con 2 cucharadas de crema batida.
14. 1 barra pequeña o tres cuadraditos de chocolate amargo (chocolate negro).
15. La mitad de un guineo, cambur o banano congelado cubierto con dos cuadraditos de chocolate amargo o negro derretido.
16. 1 taza de avena.
17. Media taza de semillas de girasol.
18. 20 pistachos.
19. 1 café con leche descremada, pequeño.
20. 6 tazas de palomitas de maíz (*pop corn*).
21. 1 batido de arándano azul (*blueberry*) preparado con leche sin grasa.
22. 1 taza de sopa de tomate.
23. 10 pita chips horneados con un cuarto de taza de salsa estilo mexicano.
24. Media taza de uvas (o 15 uvas).
25. 1 lata pequeña de atún en agua.

PREVENGAT2

Formas de quemar 100 calorías

Cada una de estas actividades quema al menos 100 calorías. Marque las ideas que le gustaría intentar.

Actividades comunes

- ☐ Lave y seque un carro (automóvil) por 45 a 60 minutos.
- ☐ Limpie ventanas o pisos por 45 a 60 minutos.
- ☐ Trabaje en el jardín por 30 a 45 minutos.
- ☐ Trasládese a sí mismo en una silla de ruedas por 30 a 40 minutos.
- ☐ Empuje una carretilla por 1.5 millas en 30 minutos (20 min/milla).
- ☐ Barra hojas por 30 minutos.
- ☐ Camine 2 millas en 30 minutos (15 min/milla).
- ☐ Saque la nieve con una pala por 15 minutos.

Actividades deportivas

- ☐ Juegue voleibol por 45 a 60 minutos.
- ☐ Juegue fútbol por 45 minutos.
- ☐ Camine 1.75 millas en 35 minutos (20 min/milla).
- ☐ Trate de encestar una pelota por 30 minutos.
- ☐ Ande en bicicleta por 5 millas en 30 minutos (6 min/milla).
- ☐ Baile enérgicamente por 30 minutos.
- ☐ Haga ejercicios en la piscina o playa por 30 minutos.
- ☐ Nade por 20 minutos.
- ☐ Juegue baloncesto por 15 a 20 minutos.
- ☐ Ande en bicicleta por 4 millas en 15 minutos (3.75 min/milla).
- ☐ Salte la cuerda por 15 minutos.
- ☐ Corra 1.5 millas en 15 minutos (10 min/milla).

Fuente: National Heart, Lung, and Blood Institute

PREVENGAT2

Formas de reducir calorías

No use grasas animales para cocinar

Para evitar que la comida se pegue, use:

- ✓ Aceite en aerosol (*spray*) para cocinar.
- ✓ Caldo de pollo bajo en sal.

Para hornear, use:

- ✓ Jugo de frutas sin azúcar agregada.
- ✓ Puré de frutas o verduras sin azúcar agregada.
- ✓ Yogur (sin sabor, sin grasa).

Cambie las sodas y las bebidas con azúcar por:

- ✓ Agua con sabor: Agregue rebanadas de frutas o verduras (limones, naranjas, sandía, pepinos) y menta.
- ✓ Café negro.
- ✓ Jugo de frutas sin azúcar añadida.
- ✓ Jugo de verduras.
- ✓ Leche de soja.
- ✓ Mezclas de yogur o leche baja en grasa y frutas congeladas.
- ✓ Té sin azúcar.

PREVENGAT2

Formas de reducir calorías

Cambie las salsas con grasa por:

- ✓ Chimichurri.
- ✓ Jugo de limón.
- ✓ Mostaza.
- ✓ Pico de gallo.
- ✓ Salsa de soja baja en sodio.
- ✓ Salsa con poco aceite y hierbas frescas.
- ✓ Salsa con picante.
- ✓ Vinagre.
- ✓ Yogur sin sabor y sin grasa.

Controle el tamaño de las porciones

- ✓ No se salte comidas.
- ✓ Mida la cantidad de comida.
- ✓ Recuerde el método de "Mi plato".
- ✓ Use platos pequeños.
- ✓ Coma verduras sin almidón o alguna sopa a base de caldo antes del plato principal.
- ✓ Haga planes para sus comidas y refrigerios (snacks).

PREVENGAT2

Tema central de la sesión

Retomar las metas y el curso de acción es importante para alcanzar un estilo de vida saludable y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a:

- Explicar que es normal desviarse del curso de vez en cuando en cuanto a sus metas de comida y actividad física.
- Describir cómo retomar el curso y prevenir desvíos en el futuro al:
  - Mantenerse positivo.
  - Usar los 5 pasos para resolver problemas.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.

Consejo práctico:

✓ Recuerde: Un desvío no significa mucho, a menos que usted le dé importancia. ¡Lo que sea que haga, no se rinda!

Guía del participante

Retome el curso

PREVENGAT2
UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PREVENGAT2

La historia de Pepe

Pepe está en riesgo de diabetes tipo 2. Durante un tiempo estuvo haciendo un gran trabajo para lograr sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física. Perdió 15 libras (7 kg).

Algunos compañeros de Pepe fueron despedidos del trabajo el viernes pasado. Él tiene ser el siguiente. Así que decide trabajar muy duro para demostrarle a su jefe que es un buen trabajador.

El lunes, Pepe es el primero en llegar y el último en irse. También trabaja durante el almuerzo y hace lo mismo durante el resto de la semana.

Pepe no ha cumplido sus metas de comer alimentos saludables esta semana. Debido a sus largas horas de trabajo, no ha tenido tiempo para prepararse un almuerzo sano. En cambio, ha estado comiendo dulces y papitas fritas de la máquina vendedora. Después del trabajo, no ha tenido tiempo para comprar o cocinar una comida sana. En cambio, ha parado en la ventanilla de autoservicio para comprar comida rápida, como hamburguesas.

Pepe tampoco ha cumplido sus metas de actividad física de la semana. No ha hecho su acostumbrada caminata del almuerzo y cuando llega a casa al final del día no tiene ganas de hacer nada de actividad física. Entonces se sienta en el sofá y se pone a ver televisión o se entretiene en la computadora.

El domingo, Pepe está enojado consigo mismo por desviarse de sus metas de comer bien y de hacer actividad física. Ha subido tres libras. Se siente fracasado. Tiene ganas de rendirse.

Pepe decide tomar medidas para volver a su ritmo y prevenir desvíos en el futuro. Se mantiene positivo y usa los cinco pasos para resolver un problema.

La lección de la historia de Pepe es que usted puede buscar varias opciones para retomar las estrategias del estilo de vida saludable ante las situaciones de estrés en el trabajo o en la vida.

PREVENGAT2

Pepe usa los 5 pasos para resolver un problema

Primero, Pepe describe su problema y trata de descubrir qué lo está causando.

Se da cuenta que existen dos problemas:

1. No está cumpliendo sus metas de comer alimentos saludables. Le preocupa perder su trabajo y está estresado porque trabaja muy duro para mantenerse allí. De modo que Pepe ha estado comiendo comida no saludable para sentirse mejor. Además, no le queda tiempo para ir de compras y preparar alimentos saludables.
2. No está cumpliendo sus metas de actividad física. Le preocupa perder su trabajo y por eso trabaja en horas de almuerzo. Como resultado, ha dejado de hacer su caminata regular. Como ha estado trabajando horas extras, está muy cansado para ejercitarse después del trabajo y prefiere ver TV o usar la computadora.

5 pasos para resolver problemas
1. Describir su problema.
2. Encontrar soluciones.
3. Escoger la mejor opción.
4. Diseñar un plan de acción.
5. Probar el plan.

Pepe se da cuenta de que estos problemas ocurren por preocupaciones, estrés y falta de tiempo. Entonces piensa en posibles maneras para aliviar su preocupación y estrés.

- Preguntar a su jefe si su trabajo está en peligro. Si lo está, puede preguntarle qué puede hacer para mantenerlo.
- Buscar formas saludables de aliviar su preocupación y estrés sin recurrir a la comida, entre ellas hacer estiramientos, tomar un descanso, dormir lo suficiente, hacer ejercicios de relajación, hacer cosas divertidas, charlar con la familia o un amigo y hacer actividad física

PREVENGAT2

Pepe usa los 5 pasos para resolver un problema

Pepe también busca maneras de resolver la falta de tiempo. Para tener más tiempo en general, él puede:

- Organizarse mejor.
- Pedir ayuda a familiares y amigos para hacer las cosas.
- Preguntar a su jefe si puede llevar parte del trabajo a casa para no estar tan ocupado en la oficina.

Para tener más tiempo para salir a comprar comida saludable, Pepe podría:

- Hacer compras el fin de semana.
- Comprar una cantidad suficiente.
- Usar una lista para asegurarse de comprar todo lo que necesita.
- Comprar productos fáciles de preparar, como una ensalada lista para comer.

Encontrar tiempo para cocinar comida saludable:

- Buscar recetas de comidas rápidas, pero saludables.
- Dejar algo preparado antes de ir al trabajo en la mañana.
- Preparar comidas para los días de trabajo durante el fin de semana.

Para tener más tiempo para hacer actividad física:

- Hacer actividad física mientras hace las tareas de la casa o en el patio.
- Hacer actividad extra el fin de semana.
- Hacer actividad física en la noche mientras ve TV o videos.
- Subir por las escaleras en lugar de tomar el elevador (ascensor).
- Ir al trabajo en bicicleta.
- Estacionarse lejos de la entrada al trabajo.

Después de encontrar soluciones para resolver los problemas, el siguiente paso es escoger las mejores, diseñar un plan de acción y probarlo.

PREVENGAT2

Cómo retomar el curso

Piense en los problemas que han causado o pueden causar que usted se desvíe del curso de cumplir sus metas de alimentación y actividad física. Elija uno de estos problemas. Luego recuerde permanecer positivo y usar los cinco pasos para resolver un problema.

Cinco pasos para resolver un problema

Siga estos cinco pasos para resolver un problema y retome el curso:

1. Describa claramente su problema. ¿A qué se debe, según usted?

2. Encuentre soluciones. ¿Cuáles podrían ser algunas maneras de resolver su problema?

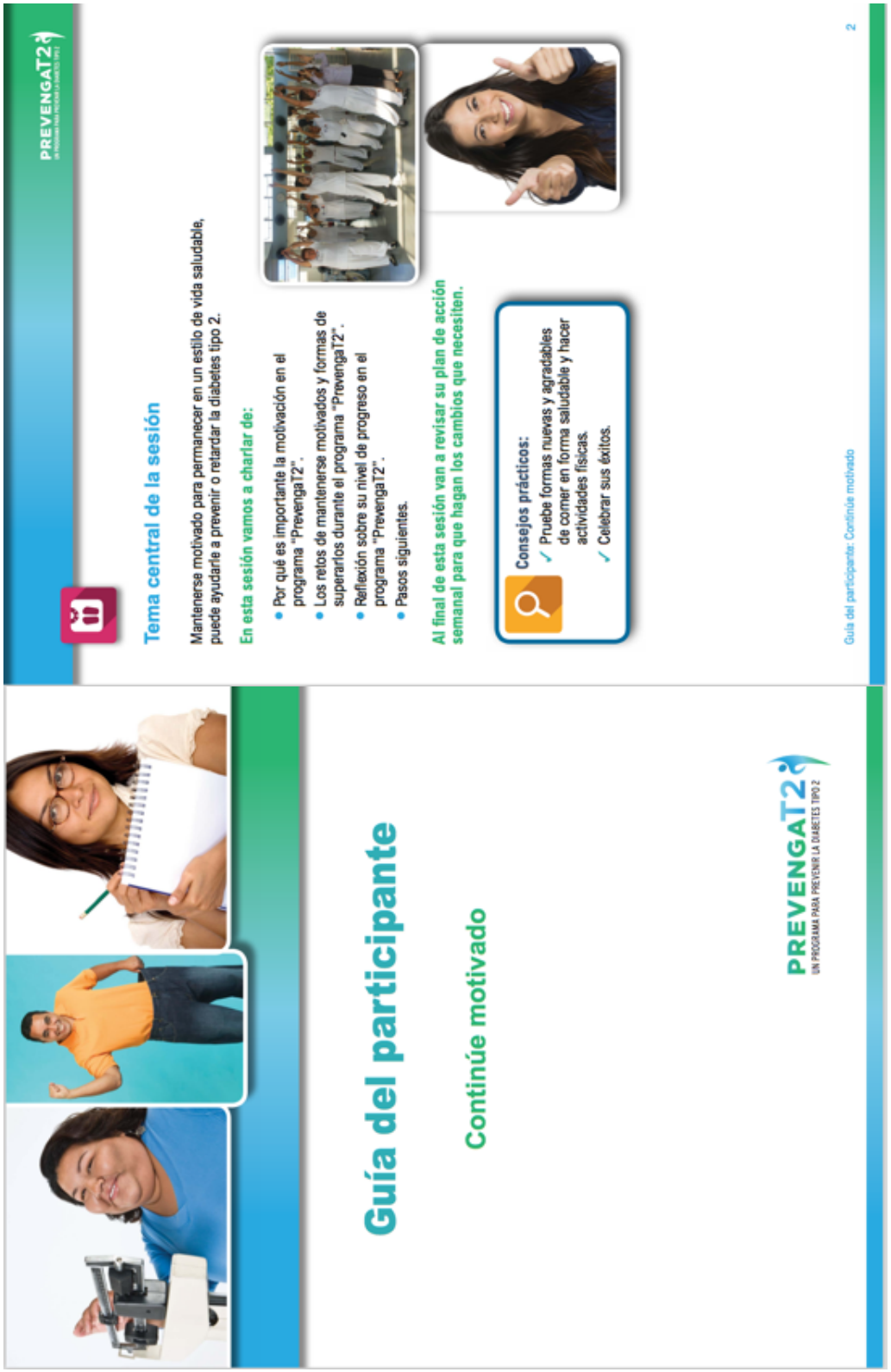
3. Escoja la mejor opción. ¿Cuál de estas opciones podría ser la que mejor lo ayude?

4. Diseñe un plan de acción (utilice una hoja en blanco de "Mi plan de acción") ¿Cómo puede poner esas opciones en práctica?

5. Pruebe su plan. ¡Diviértase!

Recuerde: La meta son 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana. Esto suena como mucho tiempo, esto es como unas 2 horas y 30 minutos, aproximadamente la misma cantidad de tiempo que puede pasar viendo una película. La buena noticia es que puede dividir su actividad durante la semana, incluso puede dividir su actividad física moderada en pequeños fragmentos de tiempo de al menos 10 minutos hasta cumplir 30 minutos diarios.

Week Twelve



PREVENGAT2

La historia de Raquel

Raquel está en riesgo de diabetes tipo 2. Por eso, ella ha estado tratando de comer en forma saludable y hacer actividad física por los últimos seis meses.

En los primeros seis meses ella se sintió muy motivada. Raquel alcanzó su meta de pérdida de peso de los seis meses. Ella también logró su meta de actividad física. Perdió 12 libras (5 kg), y su azúcar (glucosa) en la sangre bajó. Pero recientemente parece que su motivación se ha apagado. Ya no está alcanzando sus metas de alimentación y de actividad física. Raquel, ha aumentado 2 libras (1kg).

Para volver a tomar el ritmo, Raquel se mantiene positiva y usa los cinco pasos para resolver un problema. Ella se da cuenta de que su pérdida exitosa de peso puede impulsar su motivación.

Así que Raquel se recuerda a sí misma de los otros beneficios de comer de forma saludable y mantenerse activa. Ella se propone otras metas, aparte de perder peso, y decide darse una pequeña recompensa, que no se relaciona con comida, para alcanzar sus metas de peso y actividad física.

Hoy en día, Raquel se siente de nuevo motivada y ha regresado a su estilo de vida saludable.

¿Cuál es la lección de esta historia?

La lección de esta historia, es que usted debe estar preparado para cuando su nivel de motivación baje para que pueda despertar y sostener su interés y su esfuerzo para perder peso y hacer actividad física. Piense de forma positiva, repase sus metas para evitar disminuir sus esfuerzos y para que pueda resolver las dificultades que aparezcan.

PREVENGAT2

¿Cómo hacer frente a los retos?

Permanecer motivado puede ser más difícil que motivarse por primera vez. Vamos a ver algunos retos y formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna que dice "Otras soluciones". Luego, escoja las ideas que quiere probar.

Retos	Soluciones	Otras soluciones
Estoy aburrida(o).	☐ Establezca nuevas metas. ☐ Haga actividad física con un amigo o familiar. ☐ Haga actividad física mientras habla por teléfono. ☐ Haga actividad física mientras ve televisión. ☐ Participe en una competencia. ☐ Trate formas de comer en forma saludable y de hacer actividades físicas que sean nuevas y divertidas. ☐ Trate una herramienta de internet para establecer sus metas de actividad física y llevar la cuenta de su progreso.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Mis amigos y familia han perdido el interés.	☐ Recuerde a sus amigos y familia que usted necesita su apoyo. ☐ Únase a una comunidad en el internet. ☐ Únase a un grupo de apoyo.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENGAT2

¿Cómo hacer frente a los retos?

Retos	Soluciones	Otras soluciones
Perdí un montón de peso o he alcanzado mis metas.	☐ Actualice su plan de acción. ☐ Actualice su meta de peso. ☐ Escriba otras metas además del peso. ☐ Recuerde por qué está tratando de consumir menos calorías y hacer más actividad física; esto es para ayudarle a tener una vida más larga y saludable y prevenir la diabetes tipo 2.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Me he desviado del estilo de vida saludable.	☐ Manténgase positivo; piense que todo esfuerzo es recompensado. ☐ Siga los cinco pasos de cómo resolver problemas.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Mi progreso se ha hecho más lento.	☐ Actualice su plan de acción. ☐ Escriba nuevas metas. ☐ Siga llevando un registro de su peso, de la alimentación, de la actividad física y de las calorías que quema con el ejercicio cada día.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
No he alcanzado el nivel de progreso que esperaba.	☐ Celebre sus éxitos, haga una actividad especial con su familia o amigos. ☐ Haga sus metas realistas, en vez de correr una carrera de 10 km, proponga hacer una caminata de 5km.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

PREVENGAT2

¿Cómo celebrar sus éxitos?

Sea pequeño o grande, cualquier paso hacia un cambio saludable debe ser celebrado. Celebrar sus logros le ayuda a mantenerse motivado(a) a largo plazo.

En la siguiente tabla va a encontrar algunas formas saludables de celebrar. Escriba sus propias ideas en la columna que dice "Otras formas de celebrar". Luego, escoja las ideas que quiere probar.

Formas de celebrar	Otras formas de celebrar
Dese un pequeño premio que no sea comida para alcanzar la meta.	☐ _____ ☐ _____
Ponga en algún lugar visible sus fotos de "antes" y "ahora."	☐ _____ ☐ _____
Comparta sus éxitos en las redes sociales.	☐ _____ ☐ _____
Organice una fiesta con comida saludable.	☐ _____ ☐ _____
Pruébese su ropa antes de perder de peso.	☐ _____ ☐ _____
Cuente a la familia, amigos y compañeros cuánto ha progresado en sus metas de bajar de peso.	☐ _____ ☐ _____
Cree su propio trofeo o cinta.	☐ _____ ☐ _____
Escriba un diario describiendo sus éxitos.	☐ _____ ☐ _____
Ayude a otros en lograr metas similares.	☐ _____ ☐ _____
Haga una gráfica de su progreso (peso, actividad física, ropa).	☐ _____ ☐ _____
Muestre fotos antes y después de la pérdida de peso.	☐ _____ ☐ _____

PREVENGAT2

Tema central de la sesión

Mantener o retomar un estilo de vida saludable para prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Por qué es importante mantener un estilo de vida saludable para prevenir la diabetes tipo 2.
- Cómo retomar el camino hacia una vida saludable cuando se desvíe de sus metas.
- Su nivel de progreso en el programa "PrevengaT2".
- Sus próximos pasos.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesiten.

Consejos prácticos:

- ✓ Elija ser **consistente**, aun cuando esté cansado, no tenga tiempo, no tenga ánimos de hacer las cosas, o tan solo esté teniendo un mal día. ¡La consistencia es la clave del éxito!
- ✓ Elija ser **persistente** y no tenga miedo de comenzar de nuevo. Los planes más exitosos son resultado de planes anteriores que no funcionaron.

Guía del participante

¡PrevengaT2 por el resto de su vida!

PREVENGAT2
UN PROGRAMA PARA PREVENIR LA DIABETES TIPO 2

PREVENGAT2

La historia de Raúl

Raúl está en riesgo de la diabetes tipo 2. De manera que él estaba siguiendo una alimentación saludable. También estaba caminando después de la cena cada día. Como resultado de sus acciones, había perdido 20 libras (9kg) de peso.

Pero recientemente, Raúl ha regresado a sus viejos hábitos. Ha visitado el camión de comida rápida en horas de almuerzo para comerse una hamburguesa con tocino y aros de cebolla; todo muy grasoso. También ha dejado de caminar como lo hacía antes. Por eso aumentó 5 libras (2.2kg).

Esta no es la primera vez que Raúl pierde peso y luego lo recupera. Para retomar el camino, debe permanecer positivo y usar los cinco pasos para resolver un problema:

1. Describa sus problemas.
2. Proponga soluciones.
3. Escoja las mejores opciones.
4. Elabore un plan de acción.
5. Pruébelo.

Raúl decide que necesita comenzar a empacar un almuerzo que tenga alimentos saludables que a él le gusten. Para hacer esto, necesita encontrar el tiempo para ir al supermercado. Su mejor opción es hacerlo los miércoles y domingos en la noche, cuando tiene más tiempo libre. También decide que puede contar el tiempo que camina en el supermercado como una actividad para sus metas de actividad física.

PREVENGAT2

La historia de Raúl

Su almuerzo sano ahora incluye una pechuga de pollo a la parrilla con espinacas y frijoles. Raúl tiene tiempo de subir y bajar las escaleras de la oficina por 10 minutos y de esta manera aumenta su actividad física.

Cinco semanas después, Raúl está de nuevo en el camino hacia un estilo de vida saludable, está comiendo en forma saludable y cumpliendo con sus metas de actividad física. Él ha perdido 7 libras (3kg).

¿Cuál es la lección que sacamos de esta historia?

La lección de esta historia es que el pensamiento positivo y los cinco pasos para resolver un problema pueden ayudarle a enfrentar las pausas en sus metas hacia una vida saludable.

PREVENGAT2

Cómo establecer su meta de peso para los próximos 6 meses

Yo peso _____ libras (kilos).
En los próximos 6 meses, yo:
☐ Voy a perder peso: Voy a pesar _____ libras (_____ kilos).
☐ Voy a mantener mi peso: Voy a quedarme_____ libras (_____ kilos).

Cómo mantener su estilo de vida saludable

En este programa, usted ha aprendido muchas cosas que le van a ayudar a mantener un estilo de vida saludable. Continúe usando estas habilidades en los próximos meses y los próximos años.

Lleve el registro de su alimentación, sus actividades y su peso cada día. Llevar el registro le dice si está cumpliendo con sus metas. Además, le ayuda a ver las áreas en las que está haciendo las cosas bien y las áreas en las que podría mejorar.

Retome el camino. Es normal desviarse del camino que lleva a sus metas de alimentación y de actividad física. No se desanime por eso. Lo más importante es retomar las intenciones y actuar para prevenir situaciones similares en el futuro.

Enfrente los retos. Durante su vida, usted va a tener que enfrentar

PREVENGAT2

Cómo establecer su meta de peso para los próximos 6 meses

muchos retos que le hacen difícil cumplir con sus metas de alimentación y actividad física, como por ejemplo: poco tiempo, situaciones estresantes o que provocan acciones no saludables y otras más.

Así que evite los retos cuando pueda y enfréntelos cuando deba.

¡Sea creativo!

Actualice sus metas y planes de acción cuando lo necesite. Siga pensando en lo que debe hacer para ser tan saludable como pueda.

Busque apoyo de familia, amigos y otros. Ellos pueden ayudarlo a permanecer en el camino hacia sus metas de alimentación y actividad física.

Permanezca motivado. Esta es la clave para mantener su estilo de vida saludable.

¿Necesita repasar cualquiera de estas lecciones?
Revise el material en su "Guía del participante". Va a encontrar más recursos en http://www.cdc.gov/diabetes/spanish/index.html