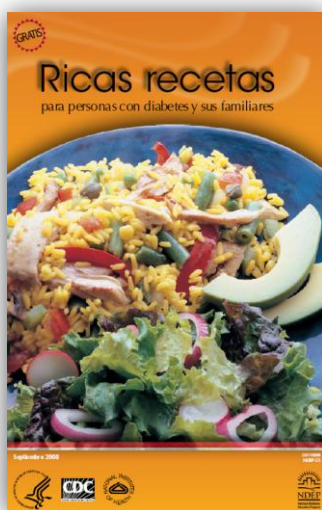


Semana Binacional de Salud

Guía práctica para la planificación de actividades de cocina saludable usando el recetario *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares* y las tarjetas de recetas



Introducción

Esta guía fue desarrollada teniendo en mente a los coordinadores y facilitadores que participan en la 10ª Semana Binacional de Salud 2010.

¿Sabía usted que 23.6 millones de personas ó 7.8 por ciento de la población en los Estados Unidos están viviendo con diabetes en la actualidad y que a 17.9 millones de estas persona se les ha diagnosticado esta enfermedad¹? Cerca de 5.7 millones de personas aún no saben que tienen diabetes, porque la diabetes tipo 2 es como un ladrón silencioso; rara vez se presentan los síntomas sino hasta que se manifiestan las complicaciones. Si la diabetes no se controla, puede llevar a graves complicaciones como la ceguera, enfermedades del riñón y el corazón, accidente cerebrovascular y amputaciones de las extremidades inferiores (pies y piernas).

La población estadounidense cada vez es más diversa étnicamente, envejece, sube de peso y se convierte en una población físicamente menos activa. Como resultado, habrá una mayor probabilidad de que la epidemia de la diabetes siga en aumento y asimismo como consecuencia habrá una mayor proporción de minorías que en años futuros serán afectadas de manera excesiva por la diabetes.

La diabetes es una enfermedad crónica que cambia para siempre la vida de las personas que viven con esta enfermedad y la de sus familias. La única manera de lograr un cambio en el presente es ayudando a que las personas con diabetes y sus comunidades aprendan a controlar y prevenir esta enfermedad. Hay buenas noticias. Estudios científicos indican que el tratamiento de la diabetes mediante la selección saludable de alimentos, actividad física y reducción o pérdida de peso puede prevenir o retardar, en gran parte, la diabetes tipo 2 y las complicaciones asociadas con esta enfermedad.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP, por sus siglas en inglés) tiene un mensaje para su comunidad: Aprenda a tomar control de la diabetes y contribuya en su prevención.

Hay esperanza en la batalla contra esta enfermedad. ¡Usted tiene el poder para ayudar a su comunidad a ganar la lucha contra la diabetes!

El NDEP le invita a usar esta guía para lograr cambios en su comunidad que impacten la vida de las personas que viven o están a riesgo de diabetes tipo 2 y sus familias.

La diabetes es una epidemia para los hispanos/latinos en Estados Unidos

La diabetes es un problema urgente de salud en la comunidad latina. Con tasas dos veces más altas que las población general no hispana, es crítico ofrecer información a la comunidad latina sobre la gravedad de la enfermedad, sus factores de riesgo y las formas para controlar la diabetes, retrasarla o prevenirla, en el caso de aquellos que están en alto riesgo.

Diversos factores influyen en el riesgo de que una persona tenga diabetes tipo 2:

1. Tener un historial familiar de diabetes
2. Ser miembro de un grupo étnico como el hispano
3. Tener sobrepeso o estar obeso
4. Haber tenido diabetes durante el embarazo
5. Sufrir de presión alta, tener los niveles de colesterol altos (grasas)
6. No hacer suficiente actividad física

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. *Estimados nacionales de diabetes: Información general y estimados nacionales de diabetes en los Estados Unidos, 2007*. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2008.

Los afroamericanos, hispanos/latinos, indios nativos de Estados Unidos, asiáticos y nativos de las islas del Pacífico tienen un alto riesgo de padecer de diabetes tipo 2. Además, la diabetes durante el embarazo está ocurriendo con mayor frecuencia entre los afroamericanos, hispanos/latinos e indios nativos que en cualquier otro grupo.

De hecho, informes de base clínica y estudios regionales sugieren que la diabetes tipo 2, aunque aún rara, se diagnostica con mayor frecuencia en niños y adolescentes en especial en poblaciones hispano/latinas, indias nativas y afroamericanas.

¿Qué es la diabetes tipo 2?

Cuando comemos, nuestro cuerpo convierte los alimentos en glucosa (una forma de energía). La glucosa, también conocida como “glucosa sanguínea”, se mueve a través del cuerpo con la ayuda de la insulina. La insulina es elaborada por el páncreas. La sangre transporta la glucosa a las células del cuerpo. Cuando la insulina no trabaja lo suficiente para convertir la glucosa en energía, el exceso de glucosa se concentra en la sangre.

En la diabetes tipo 2, el cuerpo no puede utilizar la insulina que produce (resistencia a la insulina) o ésta no se produce en la cantidad necesaria (deficiencia de insulina).

Con el paso del tiempo, los altos niveles de glucosa en la sangre pueden dañar el corazón, vasos sanguíneos, riñones y la vista.

Buenas noticias: El estudio DPP

El estudio conocido como el (DPP, por sus siglas en inglés) demostró que cambios en el estilo de vida, como una selección saludable de alimentos, hacer actividad física moderada por 30 minutos al día los 5 días a la semana y evitar la obesidad o disminuir un 5 a 7 por ciento de su peso actual, si está sobrepeso (unas 10 a 14 libras si pesa 200 libras) pueden retardar o prevenir la diabetes tipo 2.

Todos tenemos un papel que desempeñar en la prevención de la diabetes tipo 2:

1. Las personas que viven en la comunidad
2. Las organizaciones
3. Los expertos en diabetes
4. Otros profesionales de la salud

Personas que viven en la comunidad:

El NDEP desarrolló esta guía para las personas que trabajan con la comunidad hispana, con el objetivo de proporcionarles ideas, materiales y consejos para prevenir la diabetes. Al usar esta guía en su comunidad, usted puede ayudar a otras personas para que inicien y mantengan los cambios necesarios para controlar su diabetes y así, transformar su comunidad en una que apoya a las familias latinas para elijan mejor sus alimentos.

La diabetes tipo 2 es prevenible

Lo más importante para comunicarle a su comunidad es que deben:

1. Comer de manera saludable
2. Mantenerse físicamente activos
3. Visitar a su equipo de salud
4. Dejar de fumar
5. Perder peso

Organice una fiesta cocinado saludablemente con las familias de comunidad

I. Aprenda nuevas maneras de preparar sus recetas favoritas.

Contacte a la Asociación Dietética Americana, a la oficina local de Extensión Cooperativa, al Departamento de Nutrición de una universidad, a una escuela de cocina o visite la Internet para buscar páginas informativas que le ofrezcan ideas. Asíciase con un supermercado, una tienda de abastos o un restaurante local, en particular, de comidas latinas.

II. Adopte las tradiciones que mantuvieron a nuestros ancianos sanos y en buena forma física: Caminando, practicando el baile de nuestros países, comiendo granos enteros, frutas y verduras.

Recomendaciones para seleccionar colaboradores

- **Recuerde**, todos tienen algo que contribuir.
- **Elija** organizaciones con metas e intereses comunes, aunque su enfoque primario quizás sea algo diferente a la prevención de la diabetes. Por ejemplo, una organización cuya meta principal es servir como defensor de los niños y las familias, también tiene como interés primario mejorar el bienestar de una comunidad.
- **Haga una lista** de posibles colaboradores para determinar si estos son apropiados para hacer trabajo de comunidad sobre diabetes.
- **No rechace** a grupos locales que no son expertos en salud, simplemente porque la diabetes no sea su campo principal. Los salones de belleza locales no tendrán la experiencia de un profesional de la salud, pero todos los días van mujeres con diabetes. Como colaboradores, los salones de belleza pueden ayudar a llegar a su público y comunicar su mensaje en un ambiente cómodo y confiable.
- **Converse** con sus vecinos, organizaciones y funcionarios locales. Ellos pueden saber de otras organizaciones interesadas en participar en actividades de prevención de la diabetes en la comunidad que usted quizás desconozca.
- **Manténgase informado** sobre los eventos que van a ocurrir en su comunidad o ciudad. ¿Qué organizaciones en su comunidad son activas en el campo de la diabetes? ¿Quiénes son sus colaboradores? ¿Qué ferias de salud o festivales étnicos están planificándose? Contacte a los organizadores y pregunte si usted puede participar en actividades sobre la diabetes. Muchas veces, puede obtener esta información en periódicos locales gratuitos o medios hispanos, así como en la radio.
- **Integre** la diabetes en otros programas de salud disponibles en la comunidad, como los programas sobre nutrición, actividad física o ejercicio y para dejar el hábito de fumar.

En marcha...

El NDEP tiene a su disposición nuevas herramientas para ayudar a las familias latinas a disfrutar platillos saludables hechos con sus recetas favoritas y controlar el tamaño de las porciones, con el fin de reducir el riesgo de diabetes. La campaña *Más que comida, es vida* y su libro bilingüe de recetas, ***Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares*** ofrecen nuevas herramientas a los latinos para que preparen sus platillos tradicionales en forma más saludable y ofrece ideas sobre la preparación de alimentos al gusto del paladar hispano. Con unos cuantos ajustes sencillos se pueden elaborar estos platillos en forma más sana y con menos grasa y calorías. Esta publicación ofrece recetas deliciosas y saludables: tortilla española, carne guisada de res o pavo, pargo rojo caribeño, pizza de dos quesos y tacos de aguacate, entre otras.

A continuación, algunas ideas sencillas para planificar demostraciones de comidas. Use ***Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares*** y las tarjetas de recetas que se incluyen con esta guía.

Demostraciones de comidas en supermercados, tiendas de comestibles o de autoservicio

1. Identifique los supermercados, tiendas de comestibles o autoservicios que sirven a la comunidad a la que usted quiere llegar. Quizás sea el colmadito hispano de su barrio o del área latina de su condado.
2. Desarrolle letreros sencillos que anuncien a los clientes la disponibilidad del recetario del NDEP: *Ricas recetas para las personas con diabetes y sus familiares*.
3. Enumere unos pocos ingredientes de las recetas que pueden adquirirse en la tienda de comestibles, auto mercado o súper.
4. Pídale al gerente de la tienda que le ayude a identificar los pasillos en los cuales estos ingredientes están ubicados.
5. Al frente del pasillo, exhiba una copia grande de una receta con la lista de los ingredientes que se encuentran disponibles en ese pasillo.
6. También puede pedirle al súper, auto mercado o tienda de comestibles que patrocine su evento, si el mismo lo va a llevar a cabo en un centro comercial o feria de salud. El negocio lo puede ver una oportunidad adicional de promoción participando con usted en las actividades de la Semana Binacional de Salud, ya sea enviando a personal que prepara alimentos/recetas dentro del local o supliendo productos.



Recomendaciones:

- Contacte al gerente de la tienda o a la oficina de asuntos de la comunidad, si se trata de una cadena de supermercados grande.
- Incluya a residentes del vecindario como voluntarios para preparar los platillos.
- Si las personas ven cuán fácil y sabroso es el platillo, ellos le ayudarán a abrir el camino con la familia, vecinos y amigos.

Necesitará:

La oficina de extensión cooperativa, un club de damas, un grupo de la iglesia o congregación local o una escuela de cocina del área que quizás estén dispuestos a preparar unas pocas recetas para que el público las pruebe. La Asociación Americana de Dietistas tiene una lista de recetas saludables para la diabetes en su sitio web (www.eatright.org).

Para llevar a cabo esta actividad reclute: dietistas registrados y capacitadores en dietética, profesores de economía doméstica y celebridades locales, tales como chefs de cocina. También contacte a restaurantes hispanos del área, oficinas de extensión cooperativa, miembros del Club 4-H o hasta miembros de su la iglesia o congregación local para que se unan.

Festival de alimentos hispanos con recetas saludables para las personas con diabetes

Los festivales de alimentos son una oportunidad maravillosa para demostrar a un gran número de personas que nuestros alimentos pueden estar preparados de una manera saludable y deliciosa y que, comer sano, puede ayudar a prevenir y controlar la diabetes. Organizaciones tales como la Asociación Americana de Diabetes y la Asociación Dietética Americana pueden ayudar a modificar las recetas para que sean sanas para las personas con diabetes. Distribuya las copias de las recetas modificadas y trabaje con un restaurante o cafetería para auspiciar u organizar este evento.

Recomendaciones

La Asociación Dietética Americana tiene una serie de folletos sobre diabetes para hispanos/latinos. Estos folletos incluyen recetas fantásticas para comidas tradicionales.

Necesitará:

1. Modificar las recetas latinas
2. Equipo de cocina
3. Tarjetas de recetas gratis
4. Material de nutrición educativo
5. Recetario *Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares* del NDEP disponible en su página de Internet: www.DiabetesInformacion.org

¿Quién más puede ayudar?

1. Dietistas registrados y economistas del hogar
2. Organizaciones hispanas
3. Profesores de economía doméstica
4. Cooperativa de Extensión Agrícola
5. Asociación Dietética Americana
6. Asociación Americana de Diabetes



Demostraciones de comida para personas con diabetes



Llevar a cabo demostraciones de cocina puede ser muy divertido. Demostrarles a otros cómo pueden convertirse en mejores cocineros y “chefs” saludables beneficia a sus participantes. Efectuar demostraciones de comida conlleva preparación de antemano, pero cualquiera puede organizar un evento como éste:

Instrucciones

Paso 1

Decida la receta o muestra que quiere demostrar. Quizás sea un tipo de receta o un ingrediente dentro de la receta, o ambos.

Paso 2

Haga una lista de todo el equipo que necesitará para su demostración de alimentos. Piense en todo, hasta cosas pequeñas como cucharas de medir, platitos, servilletas, bolsas de basura, paños, basureros, etc.

Paso 3

Liste los ingredientes que necesitará para la demostración. Esto le ayudará a solicitar ciertos ingredientes como auspicios o donativos o le dará una idea del costo en su presupuesto. Prefiera alimentos de granos enteros y bajos en grasas como panes; pasta o arroz integral, vegetales crudos, al vapor, a la parrilla, al horno, o hechos con una pizca de aceite de oliva, sal y pimienta, leche baja en grasa, queso o mantequilla bajos en grasa.

Paso 4

Compre u ordene todos los alimentos y el equipo que va a necesitar para la demostración, como mesas, manteles, bandejas, etc. Adquiera o alquile lo suficiente como para que no se quede sin materiales durante su actividad.

Paso 5

Practique su demostración o pídale al chef, empresa de catering o restaurant que le prepare una muestra de la receta. Aquí es donde la persona encargada de cocina puede hacer ajustes mínimos a la receta, en especial, porque es para personas con diabetes tipo 2.

Paso 6

Efectúe su demostración de comida. Esté preparado para que el chef o alguna otra persona hablen de la receta, sus ingredientes, maneras de hacerla, además de distribuir el recetario ***Ricas recetas para personas con diabetes y sus familiares*** y las tarjetas de recetas.

Paso 7

Evalúe su demostración. Esto le ayudará a mejorarla, si planifica hacer otras en el futuro. Tome notas para que no se olvide. Pídale a los participantes que le ofrezcan sugerencias para mejorar.



El siguiente desglose le da una idea del costo de su evento por día. Todo va a depender del tipo de comida que ordene, la cantidad de personas a las que le quiere las muestras de comida, y el costo de la empresa de catering o chef, si es que no consigue un restaurante local o empresa de alimentos que auspicie/donen esta parte. Sea creativo invitando al súper local, tienda de comestibles, carnicería o restaurant hispano a que auspicien o sean los “anfitriones” de su demostración. Todos ganan en este tipo de evento.

Ejemplo 1:

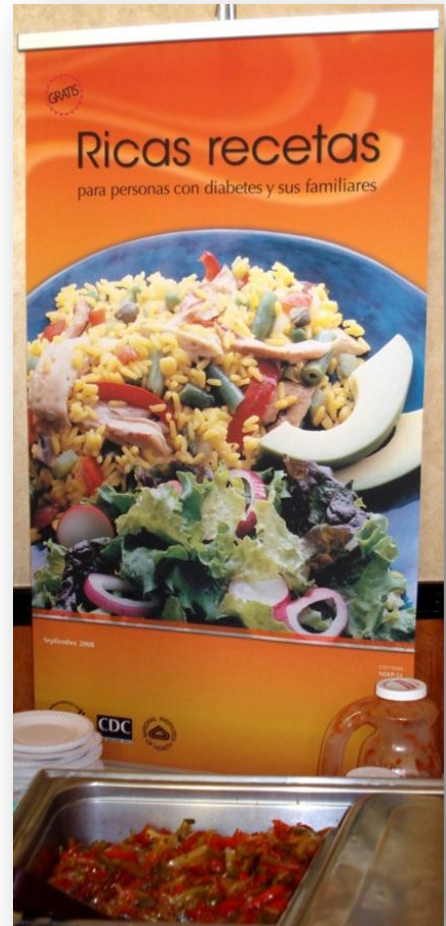
Arroz con pollo

300 servicios, tipo muestra @ \$2.50 por persona	\$ 750.00
Labor (chef)	250.00
Cargo por equipo (mesa, manteles, platos, etc.)	100.00
Cargo por entrega	60.00
Impuestos (8.25%)	95.70
TOTAL	\$ 1,255.70

Ejemplo 2:

Tacos de aguacate

200 servicios, tipo muestra @ \$3.00 por persona	\$ 600.00
Labor (chef)	250.00
Cargo por equipo (mesa, manteles, platos, etc.)	100.00
Cargo por entrega	60.00
Impuestos (8.25%)	83.32
TOTAL	\$ 1,093.32



¡Celebre la Semana Binacional cocinando saludable!

Todas las publicaciones del NDEP no tienen derechos de autor y aparecen en nuestra página (para ordenar o acceder), visitando www.DiabetesInformacion.org. Usted está autorizado para duplicar y hacer cuantas copias desee de las mismas.

También hay CDs disponibles con archivos listos de los artes de los productos del NDEP para impresión comercial, a \$20 cada uno. Añada el logo de su organización e información contacto a los materiales del NDEP, para sus propias necesidades de impresión o distribución.

Teléfonos:

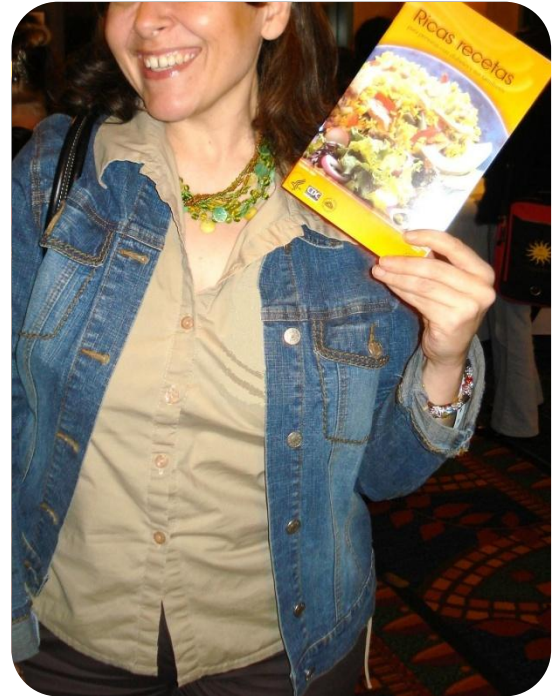
1-888-693-6337 (Órdenes individuales de productos)

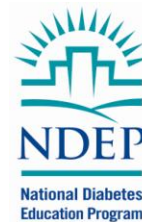
1-800-860-8747 (Órdenes en grandes cantidades o CDs para impresión comercial)

Fax: **1-703-738-4929**

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Una vez haya hecho su actividad, le pedimos nos envíe una nota sobre la receta que hizo, su experiencia con el público, o que comparta con nosotros algunas fotos de su actividad durante la Semana Binacional de Salud 2010. ¡Queremos saber de usted! Escribanos a bjr6@cdc.gov y déjenos saber. ¡Gracias!





Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

Visite nuestra página Web, www.DiabetesInformacion.org,
llámenos al **1-888-693-6337**, o síganos en:



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

