

# La función de los alimentos y tu salud: colesterol y azúcar en sangre

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.  
Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.



Cómo utilizar estas diapositivas: “leer las notas entre comillas”, **las notas en negrita son acciones que deberían realizar los facilitadores** y *las notas en cursiva son sugerencias para hacer la sesión lo más accesible e inclusiva posible.*

- “Súmate para descubrir qué tanto pueden afectar los alimentos nutritivos y saludables en tu salud, en tu colesterol y azúcar en sangre. Recibe orientación que te ayude a establecer objetivos personales y determinar pasos realizables y simples que puedes agregar a tu rutina diaria.
- La información es únicamente para respaldar el cambio de un factor de riesgo en el estilo de vida. Consulta con tu proveedor de servicios médicos si tienes preguntas específicas”.
- *Recurso complementario: My Cholesterol Guide (Mi guía de colesterol)*
  - <https://www.heart.org/-/media/files/health-topics/cholesterol/my-cholesterol-guide-english.pdf?la=en>

**Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.**



Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.

## Programa

- Introducción
- Función de los alimentos
  - Colesterol
  - Azúcar en sangre
- Los hechos sobre las grasas
- Discusiones sobre los cuidados de salud
- Establecimiento de objetivos



- **Dales la bienvenida a los participantes y deja que todos los facilitadores se presenten. Además, debes mencionar todos los elementos relacionados con necesidades personales (baño más cercano, bebedero de agua, etc.) en este momento. Da una breve descripción de la experiencia educativa de hoy (objetivos en la próxima diapositiva).**
- *Para ir incluso más allá, puedes crear un desglose del cronograma con los plazos de tiempo e imágenes. Puede ser útil colgar copias del cronograma en el espacio de aprendizaje. Te va a ayudar a no desviarte y ayuda a los participantes a saber qué esperar. Por ejemplo:*
  - 1:00-1:10 *Introducción*
  - 1:10-1:20 *Presentación del contenido (p. ej., Función de los alimentos, Los hechos sobre las grasas)*
  - 1:20-1:40 *Actividad (p. ej., Discusiones sobre los cuidados de salud)*
  - 1:40-1:50 *Repaso/revisión del material*
    - *Si fuera necesario, 1:40-1:45 Recreo*
  - 1:50-2:10 *Establecimiento de objetivos*

## Objetivos de aprendizaje

- Entender cómo los alimentos afectan los niveles de azúcar en sangre y colesterol de tu cuerpo.
- Identificar, al menos, dos estrategias para controlar el colesterol y dos para controlar el azúcar en sangre.
- Reunirse con un profesional médico para hablar sobre las mediciones personales de colesterol y azúcar en sangre.



- **Explica los resultados esperados**

# Rompamos el hielo

- **Elige una forma de romper el hielo entre las opciones ofrecidas en el Kit de herramientas de bienvenida a fin de medir el conocimiento del tema o propón alguna tú.**
  - <https://www.heart.org/-/media/files/healthy-living/company-collaboration/welcome-toolkit.pdf>
- *A la hora de elegir una forma de romper el hielo, la actividad debería permitir múltiples maneras de participar e incluirse.*
- *Permite que las personas escriban/dibujen/comuniquen oralmente sus respuestas.*
- *Por ejemplo, una actividad que exija una gran cantidad de movimientos físicos podría no incluir a las personas con discapacidades físicas.*

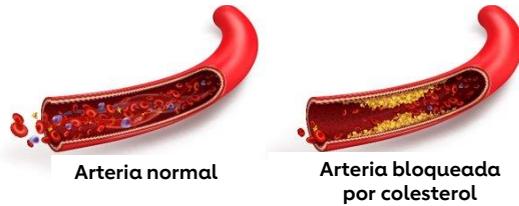
# THE ROLE OF FOOD AND YOUR HEALTH: CHOLESTEROL



- **Opcional: Reproduce el video *The Role of Food and Your Health: Cholesterol (La función de los alimentos y tu salud: colesterol)* (1:28)**
  - *El guion de este video es el mismo que el del plan de la lección/notas de PowerPoint.*
  - <https://www.youtube.com/watch?v=szv9SHtLeNU>
  - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- *En este video, se habla del proceso de formación del colesterol (en el cuerpo) y las causas y consecuencias comunes del colesterol alto. Se describirá el colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL, en inglés) vs. colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, en inglés) y se compartirá cómo los alimentos nutritivos y sabrosos pueden impactar de manera positiva en tu salud a fin de reducir con éxito los niveles de colesterol a un rango saludable.*

# Colesterol

- Nuestro cuerpo produce y utiliza el colesterol
- Sustancia grasa en las células del cuerpo y la sangre



- “Entonces, ¿qué es el colesterol exactamente y de dónde proviene? El colesterol es una sustancia blanda parecida a la grasa que se encuentra en el torrente sanguíneo y en todas las células del cuerpo. Tu cuerpo produce todo el colesterol que necesita”.

# Colesterol

## HDL: bueno

- transporta el colesterol malo fuera de las arterias
- protege al corazón de los ataques cardíacos y los ataques o derrames cerebrales



## LDL: malo

- se acumulan en las paredes de las arterias
- las arterias se tapan y quedan más angostas
- reduce el flujo sanguíneo al corazón y el cerebro



- “Existen dos tipos de colesterol: colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL), o colesterol bueno, y el colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL), o colesterol malo. El colesterol HDL es bueno porque transporta colesterol perjudicial fuera de las arterias y ayuda a proteger el corazón de un ataque cardíaco o un ataque o derrame cerebral. El colesterol LDL es malo porque, si tienes mucha cantidad, puede comenzar a acumularse en las paredes internas de las arterias. Estas pueden taparse y volverse más angostas, lo que reduce el flujo sanguíneo al corazón y el cerebro”.

## ¡Mantén controlado el colesterol!

- Sigue una **dieta sana**
- Realiza **actividad física**

### ¡Recuerda las 3 C!

- **Comprobar** y conocer tus valores
- **Cambiar** de dieta y estilo de vida
- **Controlar** tus niveles



- “Para mantener controlado el colesterol, elige opciones de estilo de vida saludables en todas las etapas de la vida. Comer una dieta saludable y practicar regularmente una actividad física son dos factores muy importantes. Respecto al colesterol, recuerda comprobar y conocer tus valores, cambia tu dieta y estilo de vida y controlar tus niveles con ayuda de tu nuevo proveedor de servicios médicos si fuera necesario”.

## Consejos para el colesterol bueno

### Comer más:

- Frutas
- Verduras
- Cereales integrales
- Frutos secos
- Legumbres
- Pescado

### Comer menos:

- Grasas saturadas
- Carnes procesadas o grasosas
- Carbohidratos refinados
- Bebidas azucaradas



- “Estos son algunos consejos clave para mantener controlado con éxito tus niveles de colesterol.
- Come una dieta rica en frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos, legumbres y pescado y, a la vez, reduce tu consumo de grasa saturada, carne procesada, carbohidratos refinados y bebidas azucaradas”.



- *Video opcional: **Reproduce el video Facts on Fat (Los hechos sobre las grasas)** (0:56)*
  - *El guion de este video es el mismo que el del plan de la lección/notas de PowerPoint.*
  - <https://www.youtube.com/watch?v=INqdzCZzQ0k>
  - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- *En este video, se les enseñará a los participantes sobre tener un patrón alimenticio saludable que incluya grasas buenas, limite las grasas saturadas y mantenga las grasas trans lo más bajas posible. Se mostrarán las fuentes y los efectos de las diferentes grasas: grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, grasas saturadas, aceites hidrogenados y grasas trans.*

## Consejos para el colesterol bueno

### Grasas buenas

- Monoinsaturadas y poliinsaturadas
- Reducen el colesterol malo y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y sufrir un ataque o derrame cerebral
- No la produce el cuerpo

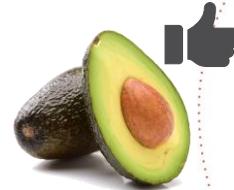
### Grasas malas

- Grasas saturadas, aceites hidrogenados y grasas trans
- Aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y sufrir un ataque o derrame cerebral



- “Conocer todos los tipos de grasa también te ayudará a elegir cuál incluir o eliminar de tu dieta saludable.
- Las grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas son las “grasas buenas” que pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol malo y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y sufrir un ataque o derrame cerebral. Aportan grasas esenciales que el cuerpo necesita, pero que no puede producir por sí mismo.
- Las grasas saturadas pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o un ataque o derrame cerebral. Reemplaza las grasas saturadas de tu dieta con grasas buenas cuando sea posible.
- Los aceites hidrogenados y las grasas trans afectan de manera negativa los niveles de colesterol y aumentan el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, sufrir un ataque o derrame cerebral o contraer diabetes tipo 2”.

## La AHA recomienda comer una dieta saludable que . . .



- Incluya grasas insaturadas buenas
  - Aguacates, aceite de oliva, frutos secos
- Limite las grasas saturadas
  - Queso, manteca, tocino
- Mantenga el menor consumo posible de las grasas trans
  - Pizza y productos de panadería



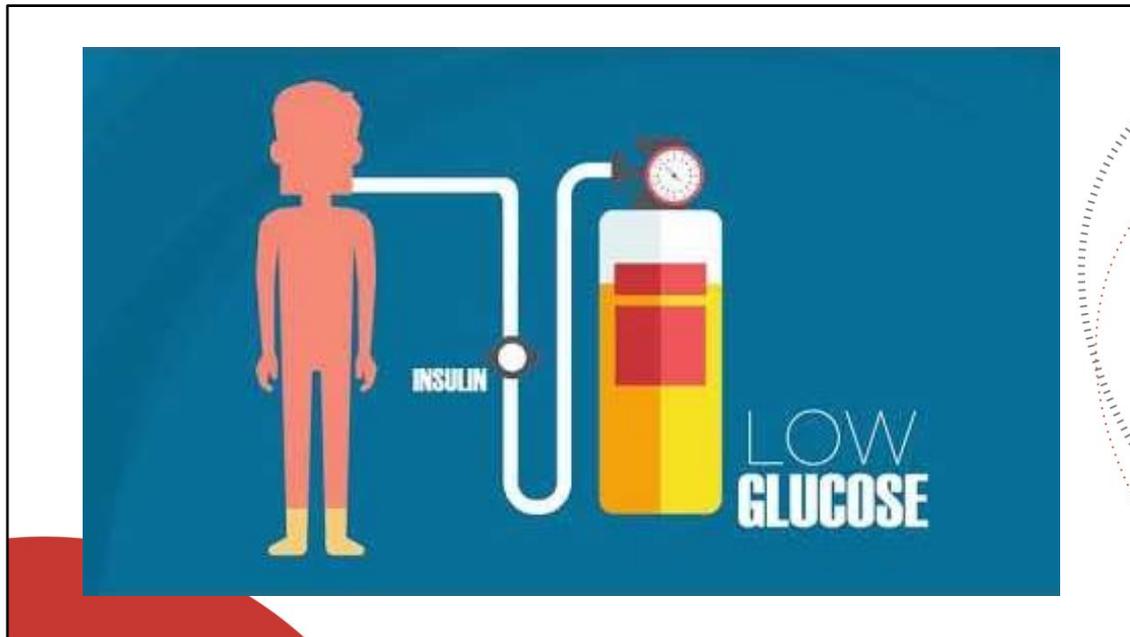
- “La AHA recomienda tener un patrón alimenticio saludable que:
  - Incluya grasas insaturadas buenas
  - Limite las grasas saturadas
  - Y mantenga las grasas trans lo más bajo posible”

## Mantente activo

- **Actividades aeróbicas**  
(mantiene el corazón latiendo)
  - Actividad moderada
    - 150 minutos a la semana
  - Actividad intensa
    - 75 minutos a la semana
  - También puede mezclarlas y combinarlas o hacer ambas durante la semana.
- **Entrenamiento de fuerza de músculos**
  - Intensidad moderada-alta
    - 2 días por semana



- “Realiza, al menos, 150 minutos a la semana de actividad aeróbica de intensidad moderada o 75 minutos a la semana de actividad aeróbica intensa, o una combinación de ambas, preferiblemente distribuidas a lo largo de la semana.
- Incorpora actividades de fortalecimiento muscular de intensidad de moderada a alta (como el uso de equipo de resistencia o pesas), al menos, 2 días a la semana”.



- **Video opcional: *Reproduce el video The Role of Food and Your Health: Blood Sugar (La función de los alimentos y tu salud: azúcar en sangre) (1:22)***
  - *El guion de este video es el mismo que el del plan de la lección/notas de PowerPoint*
  - <https://www.youtube.com/watch?v=ISTNcVRft9A>
  - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*
- *En este video, se habla del proceso de desarrollo de la diabetes (en el cuerpo) y las causas y consecuencias comunes de un nivel alto de azúcar en sangre. Se compartirá cómo los alimentos nutritivos y sabrosos pueden impactar de manera positiva en tu salud a fin de reducir con éxito los niveles de azúcar en sangre.*

## Definiciones e inquietudes sobre el azúcar en sangre

### Definiciones:

- Diabetes: afección en la que tienes demasiada azúcar en tu sangre
- Insulina: una hormona que controla los niveles de azúcar en sangre
- Glucosa: el azúcar que funciona de combustible para el cuerpo

Si no se trata, un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar las siguientes partes de tu cuerpo:

Ojos      Riñones      Nervios      Corazón



- “¿Sabías que puedes reducir el riesgo de contraer diabetes y enfermedades cardíacas si controlas tu nivel de azúcar en sangre? Las enfermedades cardíacas y los ataques o derrames cerebrales son los asesinos n.º 1 entre las personas con diabetes tipo 2.
- El azúcar en sangre (glucosa) es un combustible importante para tu cuerpo. La diabetes es una afección que aumenta el nivel de azúcar en sangre. La hormona de la insulina ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre. Si el nivel aumenta demasiado o disminuye demasiado, tu cuerpo podría presentar problemas para producir la insulina necesaria para mantenerse saludable. Cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o no utiliza de forma eficiente la que produce, el nivel de azúcar en sangre puede aumentar demasiado. Las células de tu cuerpo no podrán utilizar el azúcar en tu sangre y podrían recibir menos energía de la que necesitan. A largo plazo, los niveles elevados de azúcar en sangre pueden dañar los ojos, los riñones, los nervios o el corazón”.
- *Si los participantes tienen preguntas sobre el azúcar, haz referencia a la experiencia educativa “Added Sugar is Not So Sweet” (“El azúcar añadido no es tan dulce”).*

## Azúcar en sangre: consejo saludable

- ¡Reduce el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas!
- **CONSEJO:** Reemplaza las bebidas azucaradas por agua con gas
- **Bebidas azucaradas:**
  - Llenas de calorías
  - Fuente n.º 1 de azúcares añadidos en nuestra dieta
  - 12 onzas de refresco = cerca de 10 cucharaditas de azúcar



- “Puedes reducir tus niveles de azúcar en sangre si eliges mejores alimentos y bebidas. Por ejemplo, reemplaza las bebidas azucaradas, como los refrescos llenos de calorías, con agua con gas, sin gas o con una infusión. Las bebidas azucaradas (como los refrescos, las bebidas energizantes y té endulzados) son la fuente número uno de azúcares añadidos en nuestra dieta. ¡Una sola lata de refresco regular (12 onzas) tiene alrededor de 10 cucharaditas de azúcares añadidos! Intenta elegir alimentos y bebidas saludables, controlar los tamaños de las porciones y leer las etiquetas nutricionales con atención (busca la cantidad de azúcares añadidos en los alimentos)”.
- *Si los participantes tienen preguntas sobre el azúcar, haz referencia a la experiencia educativa “Added Sugar is Not So Sweet” (“El azúcar añadido no es tan dulce”).*

# Discusiones sobre los cuidados de salud

Conoce tu  
colesterol y azúcar en sangre

- “Hoy te reunirás con un profesional médico para conocer tus niveles de azúcar en sangre y colesterol. Para garantizar tu privacidad, el profesional escribirá tus medidas. También conocerás las recomendaciones de la AHA para los niveles de azúcar en sangre y colesterol. Sin embargo, te recomendamos que visites a tu propio proveedor de servicios médicos para que te brinde mayor orientación”.

**COMPRENDER EL COLESTEROL**  
El colesterol es una sustancia similar a la grasa que procede de dos fuentes: ALIMENTOS y su propio ORGANISMO.  
Se encuentra solamente en alimentos de origen animal. Las lipoproteínas (LDL y HDL) lo transportan por el organismo.

**HDL = BUENO**  
La lipoproteína de alta densidad se conoce como colesterol "bueno".

**LDL = MALO**  
La lipoproteína de baja densidad se conoce como colesterol "malo".

El HDL evita que el LDL se adhiera a las paredes arteriales y reduce la formación de placas de ateroma. Este proceso puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.  
[heart.org/cholesterol](http://heart.org/cholesterol)

**TRIGLICÉRIDOS**  
El tipo más común de grasa en el cuerpo.

**COLESTEROL TOTAL**  
nivel de HDL + nivel de LDL + 1/5 del nivel de triglicéridos = nivel de colesterol total.

**SUPERVISE SUS NIVELES**

Un profesional de la salud puede medir el nivel de colesterol en sangre y ayudarlo a comprender lo que significan en contexto de su salud cardíaca general.  
Verifique su riesgo de enfermedades cardíacas con "Check, Change, Control, Calculate".

Repita un seguimiento de sus niveles de colesterol en el tiempo y tome medidas para reducir el colesterol alto.

**Obtenga más información en [heart.org/life8](http://heart.org/life8)**

**CONSEJOS**

**COMA DE FORMA INTELIGENTE**  
Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos.  
Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas o procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.

**MUÉVASE MÁS**  
La actividad física ayuda a mejorar los niveles de colesterol.

**CONOZCA LOS TIPOS DE GRASA**  
Las grasas que come pueden afectar sus niveles de colesterol. Sustituya las grasas saturadas por grasas no saturadas.

**EVITE LA NICOTINA**  
Fumar reduce el colesterol HDL bueno. También aumenta el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

**TOME LA MEDICACIÓN COMO SE LE INDICA**  
Su profesional de la salud puede prescribirle estatinas y otros medicamentos para ayudar a controlar sus niveles de colesterol.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- *Material complementario: “How To Control Cholesterol” (“Cómo controlar el colesterol”) en la página 5 del plan de la lección The Role of Food and Your Health: Cholesterol and Blood Sugar (La función de los alimentos y tu salud: colesterol y azúcar en sangre).*
  - <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7/life8-cholesterol-infographic>





## CÓMO CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

**✓ COMPRENDA LOS VALORES**

Tome decisiones inteligentes para conseguir un patrón de alimentación esencialmente saludable. Preste atención a las calorías que ingiere y coma porciones más pequeñas.

La presión arterial se expresa habitualmente como una relación entre dos números, de esta manera:



$\frac{117}{76}$

**SISTÓLICA**  
El número superior, que es el mayor de los dos, mide la presión de las arterias cuando late el corazón (durante la contracción del músculo cardíaco).

**DIASTÓLICA**  
El número inferior, que es el menor de los dos, mide la presión de las arterias cuando el corazón está en reposo entre latidos.

Se lee como "117 sobre 76" milímetros de mercurio.

CATEGORÍA DE PRESIÓN ARTERIAL	SISTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ARRIBA)	Y	DIASTÓLICA MM HG (NÚMERO DE ABAJO)
Normal	Inferior a 120	y	Inferior a 80
Presión arterial elevada	120 - 129	y	80
Hipertensión arterial (hipertensión) en fase 1	130 - 139	o	80 - 89
Hipertensión arterial (hipertensión) en fase 2	140 o más alta	o	90 o más alta
Crisis de hipertensión (consulta a su médico de inmediato)	Superior a 180	o	Superior a 120

**✓ SUPERVISE SUS NIVELES**

Un profesional de la salud debe confirmar el diagnóstico de presión arterial alta. También debe evaluar las lecturas de presión arterial insuportablemente bajas.

Los profesionales de la salud pueden realizar lecturas de presión arterial y brindar recomendaciones.

**CONSEJOS**

**COMA DE FORMA INTELIGENTE**

Siga una dieta saludable de verduras, frutas, cereales integrales, frijoles, legumbres, frutos secos, proteínas vegetales, proteínas animales magras, como pescado y mariscos. Limite las bebidas y los alimentos azucarados, las carnes rojas y procesadas, los alimentos salados, los carbohidratos refinados y los alimentos altamente procesados.

**MÚEVASE MÁS**

La actividad física ayuda a controlar la presión arterial, el peso y los niveles de estrés.

**CONTROLE SU PESO**

Si tiene sobrepeso, incluso una ligera pérdida de peso puede ayudarlo a reducir la presión arterial alta.

**EVITE LA NICOTINA**

Cada vez que fuma, se expone o consume tabaco, la nicotina puede causar un aumento temporal en la presión arterial.

**DUERMA BIEN**

Horas extras de sueño (menos de 7 horas) y dormir mal están relacionados con la hipertensión arterial.

Obtenga más información en [heart.org/lifes8](http://heart.org/lifes8)

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- *Material complementario: “How To Manage Blood Sugar” (“Cómo controlar el azúcar en sangre”) en la página 6 del plan de la lección The Role of Food and Your Health: Cholesterol and Blood Sugar (La función de los alimentos y tu salud: colesterol y azúcar en sangre).*
  - <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-lifestyle/my-life-check--lifes-simple-7/lis7-blood-sugar-infographic>

**Heart.org**  
Healthy for Good<sup>®</sup>

**SIP SMARTER**

Prepara las bebidas conscientemente para reducir el consumo de azúcares añadidos y calorias vacías.

**PREPARA LAS BEBIDAS AZÚCARADAS**

- Reducen las azúcares añadidos.
- Reducen las calorías.
- Reducen el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2.
- Reducen el riesgo de enfermedades cardíacas.

**POR OPCIONES MEJORES**

- ¡No elegir más azúcar! Elige el agua. ¡Prohibido el jugo, el té y el café azucarado naturalmente con leche y leche condensada!
- Bebe café y té sin azúcar. Evita el azúcar para obtener más beneficios de estos gustos saludables.
- No uses el azúcar. Si necesitas endulzantes, prueba con edulcorantes naturales como stevia o monk fruit. Evita los edulcorantes artificiales.

**LOS HECHOS PUEDEN SORPRENDERTE.**

La mayoría de las bebidas azucaradas tienen 20 cucharaditas de azúcar añadida (80 g). ¡Pero en una del TRIPLE del tamaño ¡Hay 40 cucharaditas de azúcar y 160 calorías!

Las bebidas azucaradas tienen 150 calorías y 10 cucharaditas de azúcar añadida.

Una lata (12 oz o 355 ml) de refresco contiene casi 20 cucharaditas de azúcar.

**#1 FUENTE DE AZÚCAR Y CALORÍAS EN NUESTRA DIETA.**

**SIGUE ESTOS CONSEJOS PARA SACIAR TU SED CON MENOS AZÚCAR**

**COMIENZA A REDUCIR TU CONSUMO.**  
Comienza reduciendo el azúcar en tus bebidas favoritas. Prueba con edulcorantes naturales como stevia o monk fruit.

**ELIGE EL AGUA.**  
El agua es la mejor opción para saciar tu sed. Prueba con agua con sabor natural o agua con sabor artificial.

**PREPARA OPCIONES CASERA.**  
Las bebidas caseras, como el té, el café, el agua con sabor natural y el agua con sabor artificial, son mejores opciones que las bebidas azucaradas.

**LEE LA ETIQUETA Y ELIGE CON CUIDADO.**  
Lee la etiqueta de las bebidas azucaradas para conocer el contenido de azúcar y calorías. Evita las bebidas azucaradas que tienen más de 20 cucharaditas de azúcar y 150 calorías por porción.

**CONSEJOS CON BEBIDAS SIN AZÚCAR**  
• Elige bebidas sin azúcar que no tengan edulcorantes artificiales.

**HEART.ORG/RECIPES**

**CONSEJO DE FORMA INTELIGENTE** ¡MÁS CALORÍAS, MÁS AZÚCAR, MÁS SÍMPTOMAS!

HEALTHY LIVING | 10/2015

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- *Material complementario: “Sip Smarter” (“Bebidas con menos azúcar”) en la página 7 del plan de la lección The Role of Food and Your Health: Cholesterol and Blood Sugar (La función de los alimentos y tu salud: colesterol y azúcar en sangre).*
  - <https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/sip-smarter-infographic>

# Pollo al curri cremoso



- *Actividad opcional: Pollo al curri cremoso*
  - <https://recipes.heart.org/en/recipes/creamy-chicken-curry---delicious-decisions>



- **Hablen sobre qué es un objetivo “SMART”.**
  - Singular: claramente definido
  - Medible: posible de medir (en números)
  - Alcanzable: realizable o posible
  - Relevante: apropiado o aplicable
  - Temporal: con un determinado plazo
- *Video complementario:*
  - “Achieve More by Setting SMART Goals” (Llega más lejos con objetivos SMART) (1:15) <https://youtu.be/yA53yhiOe04>

## Ejemplo de objetivo SMART

### Objetivo:

Voy a controlar mis niveles de colesterol y azúcar en sangre regularmente.

### Objetivo SMART:

Voy a preguntarle a mi médico sobre mis niveles de colesterol y azúcar en sangre en todas las consultas y, por lo menos, una vez por año.



- **Elige una actividad de establecimiento de objetivos.**
- **Ofrece un ejemplo de un objetivo que no sea SMART.**
- **Invita al grupo a discutir sobre cómo convertirlo en SMART.**

**Objetivos S.M.A.R.T.**

**Mi objetivo**

**Paso 5**  
basado en el Tiempo  
¿Cuándo se cumplirá este objetivo?

**Paso 4**  
Relevancia  
¿Este objetivo me ayudará a cumplir otros objetivos a largo plazo?

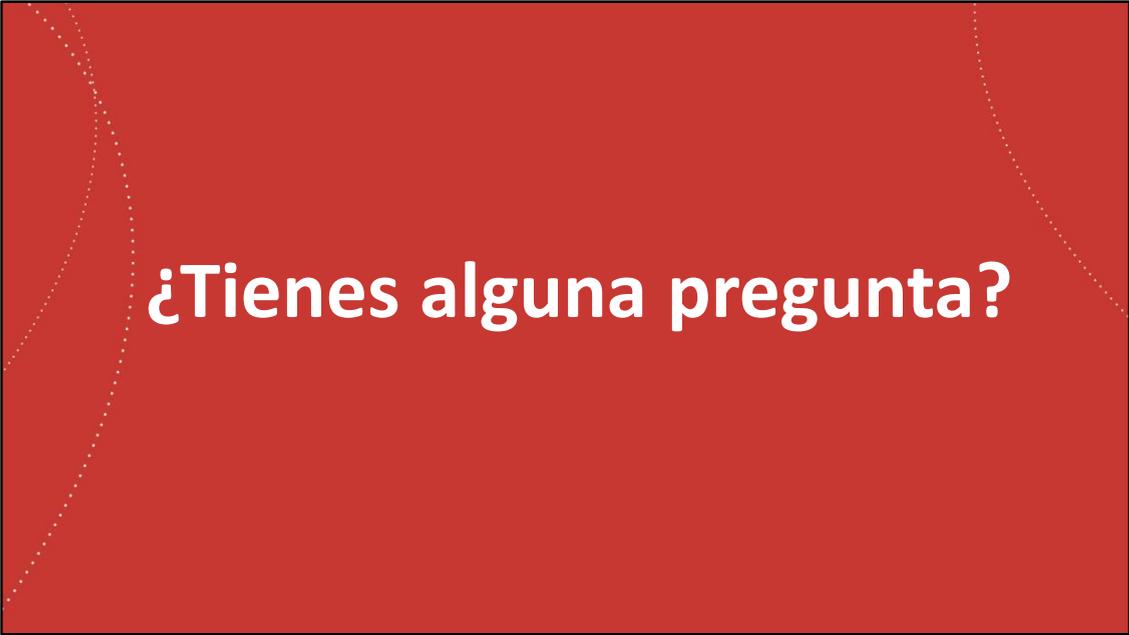
**Paso 3**  
Alcanzable  
¿Cómo se puede alcanzar este objetivo?

**Paso 2**  
Medible  
¿Cómo sabré si cumplí mi objetivo?

**Paso 1**  
específico  
¿Qué deseo lograr exactamente?

Crédito por la Kentucky Inclusive Health Collaborative | Creado por la Salud Inclusiva en Kentucky | del Former Developmental Disability Institute de Louisville (Kentucky) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association. American Heart Association es un símbolo de la American Heart Association. ©2024 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado. Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
- **Reparte el material “SMART Goal” (“Objetivo SMART”) a los participantes. Si hay tiempo, haz que los participantes completen el material e inventen su propio objetivo SMART.**
  - <https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/smartgoals.pdf?la=en>



**¿Tienes alguna pregunta?**

- **Invita a los participantes a que hagan preguntas.**

# ¡Gracias!



- **Agradece a los participantes**
- **Si es el caso, alientalos a que participen de la próxima actividad**
  - **Si lo sabes, diles la fecha/hora/ubicación**