



# Guía del participante

Enfrente las situaciones  
que provocan acciones no saludables



## Tema central de la sesión

Aprender a enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables es importante para lograr un estilo de vida saludable, que ayude a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

### En esta sesión vamos a charlar de:

- Cómo evitar o enfrentar en una forma saludable esas situaciones más comunes que provocan acciones no saludables.
- Enfrentar situaciones comunes que provocan acciones no saludables, que no lo dejan alcanzar sus metas de comer alimentos saludables y hacer actividad física.
- Situaciones más comunes que provocan compras y hábitos de alimentación que no son saludables.
- Situaciones más comunes que provocan la falta de actividad física.

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



### Consejos prácticos:

- ✓ Reflexione rápidamente ante situaciones que vayan en contra de su estilo de vida saludable.
- ✓ Decida qué es lo mejor para su salud y actúe en función de ello.



## La historia de Marta

Marta acaba de enterarse que tiene riesgo de diabetes tipo 2. Así que necesita cambiar sus hábitos de alimentación y actividad física. Vamos a ver un día típico en su vida.

Marta se levanta a las 5:30 a.m para ir al trabajo. Lo primero que hace al llegar a la cocina es preparar café. El puro olor del café la despierta. Luego calienta un pan dulce para remojar en su café.

Alrededor de las 3:00 p.m vuelve a tener sueño. Entonces va a la máquina del café en la sala del personal. En la máquina vendedora, se compra otro pastelito para remojar en el café.

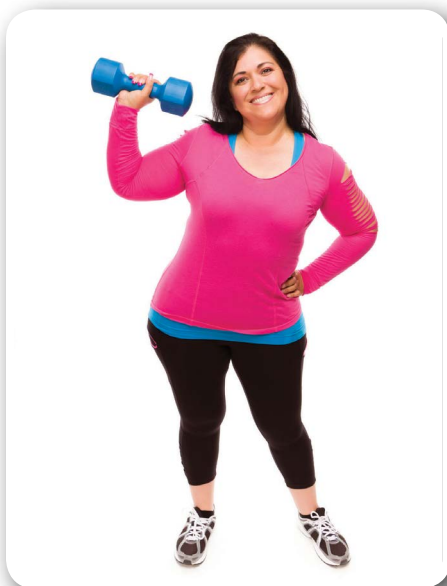
Al llegar a casa en la noche, necesita relajarse después de un día estresante. Entonces se acurruca en el sofá y se pone a ver TV. Durante una pausa comercial, busca una bolsa de papitas fritas para picar y una cerveza.

¿Qué situaciones en la vida de Marta son hechos o momentos que provocan hábitos no saludables?

---



---



¿Qué situaciones reconoce en su propia vida?

---



---

Para reducir su riesgo de diabetes, Marta trata de dormir más ahora para no quedarse dormida durante el día.

Todavía se toma su café en la mañana y en la tarde, pero en vez de pastelillos en el desayuno, se come un yogur con frutas, sin azúcar. Trata de mantenerse lejos de las máquinas de dulces en el trabajo. Ahora Marta lleva una manzana. Todavía ve TV para descansar al llegar a casa, pero lo hace mientras pedalea en la bicicleta fija o levanta pesas. De noche, sustituyó la cerveza y las papas fritas por un tazón de verduras.



## Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables es un reto para muchos. A continuación, vamos a ver algunas situaciones y cómo enfrentarlas. Marque las ideas que quiera probar. Escriba también sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de enfrentarlas”.

Situaciones que provocan compras no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
<b>Tengo hambre.</b>	<input type="checkbox"/> Coma un refrigerio ( <i>snack</i> ) saludable antes de ir al supermercado.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Me siento triste/ ansioso/ estresado/ enojado.</b>	<input type="checkbox"/> Posponga la compra hasta sentirse bien. <input type="checkbox"/> Sea consciente de sus sentimientos. Trate de superarlos. Respire hondo.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Está en oferta o tengo un cupón del producto.</b>	<input type="checkbox"/> Busque formas de ahorrar dinero en productos saludables.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Se me antoja o parece tentador.</b>	<input type="checkbox"/> Aléjese de los pasillos tentadores de la tienda, como aquellos donde hay dulces, frituras y helados. <input type="checkbox"/> Compre una cantidad muy pequeña. Por ejemplo, una sola paleta helada en lugar de un paquete entero. <input type="checkbox"/> Compre una opción integral. <input type="checkbox"/> Ponga mucha atención a los datos de nutrición. No confíe solamente en la palabra “saludable”. <input type="checkbox"/> Recuerde que la meta de la tienda es lograr que usted compre.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan compras no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
<b>Siempre lo compro.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acuérdesse de que ahora usted está tomando mejores decisiones.</li> <li><input type="checkbox"/> Compre con la lista en la mano y apéguese a la lista.</li> <li><input type="checkbox"/> Pruebe un supermercado diferente, como un puesto de venta en una granja o el mercado agrícola (<i>farmer's market</i>) de su localidad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<b>Es para mi esposo(a)/ hijos/nietos.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Demuestre su cariño de forma más saludable en vez de gratificar con comida. Será mejor para usted y para ellos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<b>Tengo hambre.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coma algo saludable. Comience con líquido sin azúcar y fibra.</li> <li><input type="checkbox"/> Deje de comer cuando se sienta lleno.</li> <li><input type="checkbox"/> No espere a tener mucha hambre. Si lo hace es más probable que coma demasiado.</li> <li><input type="checkbox"/> Use trucos que lo ayuden a saber cuándo esté lleno: mida las porciones de comida, use platos pequeños y paquetes de porciones individuales, concéntrese en la comida y coma despacio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>



## Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan comer alimentos no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
<p><b>Me gusta picar esto mientras cocino/leo/veo TV.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Coma solamente en la mesa del comedor/cocina.</li> <li><input type="checkbox"/> Evite comer directamente de paquetes o bolsas grandes. Sírvasse una sola porción y eso es todo.</li> <li><input type="checkbox"/> Mastique chicle sin azúcar. O pique de algo que no tenga calorías, como apio.</li> <li><input type="checkbox"/> Teja, pedalee en la bicicleta fija, use bandas de resistencia o levante pesas en vez de estar comiendo al ver TV.</li> <li><input type="checkbox"/> Vea menos TV.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<p><b>Me siento triste/ ansioso/ estresado/ enojado.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Encuentre formas de aliviar sus sentimientos que no sean comer: estírese, tome un descanso, duerma lo suficiente, haga cosas que le gustan, haga ejercicios de relajación, hable a un amigo(a), haga actividad física.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<p><b>Estoy aburrido.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Encuentre algo que hacer que no sea comer: dé un paseo, lea un libro, corte el pasto o césped, vea una película.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<p><b>Me siento solo.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Busque una mascota.</li> <li><input type="checkbox"/> Contacte a los amigos o a la familia.</li> <li><input type="checkbox"/> Conozca gente: tome un curso, únase a un equipo o club, haga servicio voluntario.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>



## Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan comer alimentos no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
<p><b>Esto se ve o huele tentador.</b></p>	<p><b>En casa:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mantenga los productos no saludables fuera de la vista o haga que sea difícil alcanzarlos (por ejemplo, en una repisa alta).</li> <li><input type="checkbox"/> No tenga alimentos que no sean saludables.</li> <li><input type="checkbox"/> Por ejemplo, mantenga verduras cortadas en el refrigerador y una bandeja de frutas en la mesa.</li> <li><input type="checkbox"/> Tenga en casa una provisión de alimentos saludables que le gusten. Asegúrese de que estén a la vista y listos para comer.</li> </ul> <p><b>En el trabajo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Evite caminar cerca de las máquinas vendedoras y de la comida “gratis”.</li> <li><input type="checkbox"/> Mantenga algo para picar o refrigerios (<i>snacks</i>) saludables a la mano.</li> </ul> <p><b>En eventos sociales como fiestas y reuniones familiares:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Aléjese del bufé y de la mesa de bebidas.</li> <li><input type="checkbox"/> Concéntrese en ser sociable y en conversar.</li> <li><input type="checkbox"/> Coma algo ligero y saludable antes de ir al evento.</li> <li><input type="checkbox"/> Lleve un plato con verduras, por ejemplo: arroz con verduras.</li> <li><input type="checkbox"/> Use platos pequeños.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>



## Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan comer alimentos no saludables	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
<p><b>Esto se ve o huele tentador.</b></p>	<p><b>En restaurantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Comparta una porción con alguien.</li> <li><input type="checkbox"/> Coma una porción muy pequeña.</li> <li><input type="checkbox"/> Escoja restaurantes que tengan opciones saludables y meseros que acepten nuestras preferencias de comida.</li> <li><input type="checkbox"/> Lleve a la casa las sobras.</li> <li><input type="checkbox"/> Pida una opción más saludable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<p><b>Comer esto me trae buenos recuerdos.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Comparta con alguien.</li> <li><input type="checkbox"/> Cree recuerdos nuevos de platos saludables.</li> <li><input type="checkbox"/> Modifique el plato para que sea más saludable.</li> <li><input type="checkbox"/> Sírvese una porción muy pequeña.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<p><b>No quiero desperdiciar comida.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Acuérdesse de que su salud es más importante que unos pocos mordiscos.</li> <li><input type="checkbox"/> Cocine cantidades más pequeñas.</li> <li><input type="checkbox"/> Guarde las sobras en el refrigerador o en el congelador.</li> <li><input type="checkbox"/> Regale a quien necesite.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>
<p><b>Siempre como esto cuando paso en mi carro por la ventana del autoservicio.</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Compre una opción saludable.</li> <li><input type="checkbox"/> No coma en el carro.</li> <li><input type="checkbox"/> Tome una ruta diferente para no pasar por la ventana de autoservicio.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> <li><input type="checkbox"/> _____</li> </ul>





## Cómo enfrentar las situaciones que provocan acciones no saludables

Situaciones que provocan inactividad	Formas de enfrentarlas	Otras formas de enfrentarlas
<b>Estoy cansado.</b>	<input type="checkbox"/> Duerma más horas. <input type="checkbox"/> Tome una siesta.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Me siento triste, estresado.</b>	<input type="checkbox"/> Encuentre formas de aliviar sus sentimientos que no sean sentarse o acostarse: estírese, tome un descanso, duerma lo suficiente, haga cosas que le gusten, haga ejercicios de relajación, hable con un amigo(a), haga actividad física.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Me duelen las articulaciones o los pies.</b>	<input type="checkbox"/> Encuentre formas de hacer actividad suave para las articulaciones y los pies: pedalee en una bicicleta fija, nade, practique yoga o taichí.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<b>Siempre me acuesto en el sofá y veo TV después de cenar.</b>	<input type="checkbox"/> Encuentre una actividad física que le guste. Baile, escale, camine con un amigo. Siga probando actividades nuevas hasta que encuentre una que le guste. <input type="checkbox"/> Pedalee en una bicicleta fija, use bandas de resistencia o levante pesas mientras vea TV o videos.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



## Situaciones comunes y lo que provocan

### Las situaciones que provocan compras no saludables incluyen:

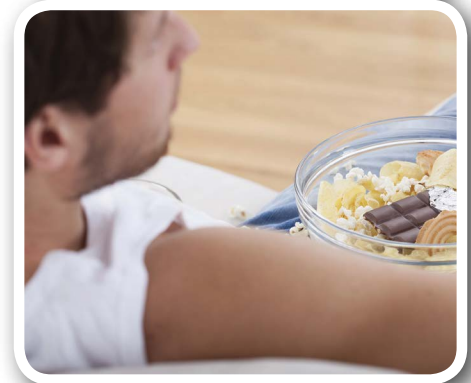
- “Cuando va al cine, siempre compra un envase extragrande de palomitas de maíz para compartir y algo de gaseosa”.
- “Mi familia compra pizza cada viernes por la noche”.
- “Siempre hago una parada en el camión de tacos durante mi hora de almuerzo”.
- “Siempre tengo galletas a la mano para cuando me visiten los nietos”.
- “Cuando me deprimo, me compro un envase de helado”.

### Las situaciones que provocan comer alimentos no saludables incluyen:

- “Siempre me como algo dulce después de la cena”.
- “La cena de Acción de Gracias no estaría completa sin una porción de pastel de mi tía Janet”.
- “Mis amigos y yo siempre comemos alitas de pollo y papas fritas, y tomamos cerveza cuando vemos el partido”.
- “Al salir de la iglesia, mi grupo de amigas y yo tomamos café y comemos rosquillas”.

### Las situaciones que provocan inactividad incluyen:

- “Mis amigos y yo nos sentamos juntos todos los días para almorzar”.
- “Siempre juego en la computadora luego del trabajo”.
- “Mi familia se reúne todos los sábados para los juegos de mesa”.
- “Al terminar la cena, es hora de ver TV”.





## Mis situaciones que provocan acciones no saludables

Las situaciones que a usted le provocan acciones no saludables son todo aquello en su vida ante lo cual tiende a reaccionar de cierta manera, sin siquiera proponérselo. Pueden ser imágenes, olores, sonidos o sensaciones. También pueden ser personas, lugares, actividades o situaciones.

**¿Cuáles son las situaciones que provocan sus hábitos de compra no saludables?**

---

**¿Cómo puede prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de una manera saludable?**

---

**¿Cuáles son las situaciones que provocan sus hábitos de comer alimentos no saludables?**

---

**¿Cómo puede prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de una manera saludable?**

---

**¿Cuáles son las situaciones que provocan sus hábitos no saludables de inactividad?**

---

**¿Cómo puede prevenir estas situaciones o reaccionar a ellas de una manera saludable?**

---

