

Alimentación saludable para prevenir la diabetes

Eliana Dorado Huertas

Yudy Astrid Sierra Rodríguez

Directora

Martha Lucia Ospina Gómez

Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD

Escuela de Ciencias Sociales Artes y Humanidades ECSAH

Tecnólogo en Seguridad y Salud en el Trabajo

2024

Agradecimientos

Este proyecto es gracias a los conocimientos brindados por todos y cada uno de los tutores de la universidad abierta y a distancia UNAD, como también el esfuerzo que hacen los directores de cada dependencia para el funcione adecuado de aprendizaje en cada cuso y así Plantear el conocimiento adquirido durante el proceso de nuestra carrera. Brindando información, apoyo, y bienestar a todas las personas para una vida sana y saludable

Resumen

Esta estrategia integral busca involucrar a toda la comunidad del barrio San José de Palmira en la prevención de la diabetes tipo 2 mediante la promoción de una alimentación saludable. Utiliza una combinación de herramientas modernas y tradicionales para maximizar el alcance y el impacto, desde redes sociales y aplicaciones móviles hasta talleres comunitarios y colaboraciones con restaurantes locales. La campaña incluye una fase de planificación, implementación activa y una evaluación para ajustar futuras intervenciones, con un enfoque en medir el impacto a través de encuestas y análisis de datos de salud locales

Palabras Clave: Estrategia, comunicación, prevención, diabetes, herramientas, redes sociales, planificación, datos, encuesta, salud.

Abstract

This comprehensive strategy seeks to involve the entire community of the San José de Palmira neighborhood in the prevention of type 2 diabetes by promoting healthy eating. Use a mix of modern and traditional tools to maximize reach and impact, from social media and mobile apps to community workshops and collaborations with local restaurants. The campaign includes a planning phase, active implementation, and an evaluation to fine-tune future interventions, with a focus on measuring impact through surveys and analysis of local health data

Keywords: Strategy, communication, prevention, diabetes, tools, social networks, planning, data, survey health.

Tabla de Contenido

Introducción	7
Justificación	8
Objetivos.....	9
Objetivo General.....	9
Objetivos Específicos.....	9
Alimentación Saludable para Prevenir la Diabetes.....	10
Guía Práctica para Mantener el Azúcar en Sangre Bajo Control.....	10
Conclusiones.....	12
Recomendaciones	14
Referencias Bibliográficas	16
Apéndices.....	18

Lista de Apéndices

Apéndice A <i>Modelo de Encuesta de Base</i>	18
Apéndice B <i>Modelo de Encuesta de Seguimiento</i>	18
Apéndice C <i>Material Educativo Impreso</i>	18
Apéndice D <i>Documento de Sustentación Comunicación en Salud para la Diabetes</i>	19

Introducción

A continuación describiremos una temática del Plan Territorial en Salud de una Entidad Territorial a través de la propuesta realizada a la prevención de la diabetes en Palmira Valle del Cauca, más exactamente a la comunidad del barrio San José, con personal particularmente de familias con antecedentes de enfermedades crónicas de niños y adultos desde los 12 años hasta los 60 años, obteniendo así, datos para la prevención oportuna de dicha enfermedad, obteniendo mejor calidad de vida, un público objetivo, unas estrategias de comunicación y una medición de impacto

Justificación

Al tener claridad en el cómo diseñar una estrategia de comunicación en salud efectiva centrada en la prevención de la diabetes en Palmira, se puede desarrollar un enfoque integrado que utilice múltiples plataformas y métodos de comunicación para llegar a diferentes segmentos de la población y colaboración de todas la personas que les implementan el diagnóstico, así se desarrollara la estrategia para prevenir los niños, adolescentes y adultos a procesos difíciles que posee esta enfermedad como la diabetes y sus factores

Objetivos

Objetivo General

Dar a conocer la Alimentación Saludable para Prevenir la Diabetes para promover hábitos alimenticios balanceados y nutritivos que ayuden a mantener niveles óptimos de glucosa en sangre, reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y mejorar la salud general y el bienestar de las personas

Objetivos Específicos

Controlar los Niveles de Glucosa: Mantener niveles estables de azúcar en sangre a través de una dieta equilibrada y controlada en carbohidratos.

Promover un Peso Saludable: Alcanzar y mantener un peso corporal adecuado para reducir el riesgo de diabetes tipo 2.

Mejorar la Sensibilidad a la Insulina: Incluir alimentos que ayuden a mejorar la respuesta del cuerpo a la insulina.

Reducir el Consumo de Azúcares y Grasas Saturadas: Limitar la ingesta de azúcares añadidos y grasas no saludables para disminuir la resistencia a la insulina.

Fomentar Hábitos Alimenticios Sostenibles: Establecer patrones de alimentación saludables y sostenibles a largo plazo para prevenir la diabetes y otras enfermedades crónicas.

Alimentación Saludable para Prevenir la Diabetes

Guía Práctica para Mantener el Azúcar en Sangre Bajo Control

Elige carbohidratos complejos opta por carbohidratos de digestión lenta como granos enteros, legumbres, frutas y vegetales. Estos alimentos tienen un índice glucémico bajo, lo que ayuda a mantener niveles estables de glucosa en sangre.

Controla las porciones mantén un tamaño de porción adecuado para evitar picos de azúcar en sangre. Utiliza herramientas como el plato de Harvard para equilibrar tus comidas.

Incorpora fibra, consume alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, nueces y semillas. La fibra ralentiza la absorción de glucosa, ayudando a prevenir aumentos rápidos de azúcar en sangre.

Limita azúcares refinados reduciendo el consumo de azúcares añadidos presentes en dulces, bebidas azucaradas y postres. Sustituye estos productos por opciones naturales como frutas frescas.

Incluye proteínas magras añade fuentes de proteínas magras, como pollo, pescado, tofu y legumbres, a tus comidas para mejorar la sensación de saciedad y controlar el apetito.

Elige grasas saludables, incorpora grasas saludables, como las que se encuentran en aguacates, aceite de oliva, y frutos secos, que pueden ayudar a mejorar la resistencia a la insulina.

Bebe suficiente agua mantente bien hidratado para ayudar a tu cuerpo a regular los niveles de glucosa en sangre y evitar la deshidratación, que puede afectar negativamente la concentración de azúcar en sangre.

Come con regularidad realiza comidas y meriendas regulares para mantener niveles constantes de energía y evitar fluctuaciones bruscas en los niveles de azúcar en sangre.

Lee las etiquetas de los alimentos presta atención a las etiquetas nutricionales para identificar azúcares ocultos y elegir productos con bajo contenido de azúcar y carbohidratos refinados.

Práctica actividad física combina tu alimentación saludable con ejercicio regular, ya que la actividad física ayuda a tu cuerpo a utilizar mejor la insulina y a mantener niveles saludables de glucosa en sangre.

Conclusiones

Prevención eficaz de la diabetes con una alimentación saludable es una herramienta clave en la prevención de la diabetes tipo 2. Adoptar hábitos alimenticios equilibrados y sostenibles puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

Control de niveles de glucosa la elección de alimentos adecuados, como carbohidratos complejos, proteínas magras y grasas saludables, contribuye a mantener niveles estables de glucosa en sangre, evitando picos y caídas bruscas.

Importancia de la fibra y la hidratación, incorporar fibra en la dieta y mantener una adecuada hidratación son estrategias efectivas para mejorar la regulación del azúcar en sangre y la salud general del organismo.

Reducción del consumo de azúcares y grasas saturadas, limitando los azúcares refinados y las grasas no saludables es esencial para mejorar la sensibilidad a la insulina y prevenir la resistencia a esta hormona.

Beneficios del control de porciones y comidas regulares, controlar las porciones y realizar comidas y meriendas regulares ayuda a mantener una energía constante y evita fluctuaciones significativas en los niveles de azúcar en sangre.

Integración de la actividad física combinación de una dieta saludable con ejercicio regular potencia los efectos positivos sobre la regulación del azúcar en sangre y contribuye al bienestar general.

Conciencia y educación buena lectura de etiquetas nutricionales y la educación sobre la composición de los alimentos son fundamentales para tomar decisiones informadas que beneficie la salud a largo plazo.

Adoptar una alimentación saludable y equilibrada no solo es crucial para prevenir la diabetes, sino que también mejora la calidad de vida y promueve una mejor salud en general. Implementar estos hábitos alimenticios puede hacer una diferencia significativa en la prevención y manejo de la diabetes tipo 2.

Recomendaciones

1. Opta por Carbohidratos Complejos. Prefiera granos enteros como avena, quínoa, y arroz integral, incluye legumbres como frijoles, lentejas y garbanzos. Elige vegetales ricos en fibra, como brócoli, espinacas y zanahorias.

2. Controla las porciones. Utiliza platos más pequeños para ayudar a controlar las porciones, llena la mitad de tu plato con verduras no feculentas, un cuarto con proteínas magras, y el otro cuarto con carbohidratos complejos.

3. Incrementa el consumo de fibra, consume al menos 25-30 gramos de fibra al día a través de frutas, verduras, nueces y granos enteros. Añade semillas de chía o linaza a tus comidas para aumentar la fibra,

4. Reduce el consumo de azúcares refinados, evita bebidas azucaradas, dulces y postres procesados. Usa endulzantes naturales como la Stevia o pequeñas cantidades de miel.

5. Incorpora proteínas magras, incluye pescado, pollo, pavo, tofu y legumbres en tu dieta. Evita carnes procesadas y con alto contenido de grasa.

6. Consume grasas saludables utilizando aceite de oliva o aceite de canola para cocinar, añade aguacates, nueces y semillas a tus comidas.

7. Hidrátate adecuadamente bebe al menos 8 vasos de agua al día limita las bebidas con cafeína y evita las bebidas azucaradas.

8. Realiza comidas regulares come tres comidas principales y dos meriendas pequeñas al día no saltes comidas, especialmente el desayuno, para evitar fluctuaciones de glucosa.

9. Lee las etiquetas nutricionales, revisa las etiquetas para evitar alimentos con alto contenido de azúcar y carbohidratos refinados, busca productos con alto contenido de fibra y bajos en azúcar.

10. Combina con actividad física, realiza al menos 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Incluye actividades como caminar, nadar o andar en bicicleta para mejorar la sensibilidad a la insulina.

Referencias Bibliográficas

- Cardona-Muñoz, E. G., & Aristizábal-Gutiérrez, A. (2016). *"Impacto de la dieta en la prevención de la diabetes mellitus tipo 2"*. Revista Colombiana de Endocrinología, Diabetes & Metabolismo, 23(1), 45-56. Disponible en: Revista Colombiana de Endocrinología
- Gumucio (2019). *Vigencia de la comunicación en el cambio social y los caminos de Ciespal*.
<https://bibliotecavirtual.unad.edu.co/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=hus&AN=141302014&lang=es&site=eds-live&scope=site>
- Gutiérrez et al. (2009). *Modelando en camino en el comportamiento de salud, como predecir y modificar la adopción y el mantenimiento de comportamientos de salud*.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=476748706011>
- Hernández (2012 6 octubre). *Modelos de la comunicación pública*.
<https://ivanrioshernandez.wordpress.com/tag/modelos-de-comunicacion-en-salud>
- Instituto Nacional de Salud de Colombia. (2020). *"Estudio Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE) Colombia 2015: Una perspectiva para entender el envejecimiento y la salud en Colombia"*. Bogotá: Instituto Nacional de Salud. Disponible en: Instituto Nacional de Salud
- Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia. (2015). *"Guía de práctica clínica para la prevención, diagnóstico y tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2 en la población mayor de 18 años"*. Bogotá, Ministerio de Salud y Protección Social. Disponible en: Ministerio de Salud en Colombia
- Organización Panamericana de la Salud. (2018). *"Perfil de la diabetes en Colombia: Un enfoque en la prevención y el control"*. Washington, D.C.: OPS. Disponible en: OPS, biográficas se debe aplicar sangría francesa y deben ir organizadas alfabéticamente..

Ospina et al. (2022). *Contextualización de la comunicación en salud*. Repositorio Institucional UNAD. <https://repository.unad.edu.co/handle/10596/51137>

Peña, M., & Bernal, J. (2019). "*La alimentación saludable en la prevención de la diabetes: Perspectivas desde la salud pública en Colombia*". *Revista de Nutrición y Salud Pública*, 12(2), 67-74.

Rincón, F. C., & Rodríguez, M. M. (2017). "*Estrategias de intervención alimentaria para la prevención de la diabetes tipo 2 en adultos*". *Revista de Salud Pública*, 19(4), 512-520.
Disponibile en: *Revista de Salud Pública*

Yo Leu et al. (2015). *Teorías de cambio y buenas prácticas en salud sexual y reproductiva en los adolescentes*. <https://doi-org.bibliotecavirtual.unad.edu.co/10.21678/apuntes.76.727>

Apéndices

Apéndice A

Modelo de Encuesta de Base

Preguntas diseñadas para evaluar el conocimiento, actitudes y prácticas relacionadas con la alimentación y la prevención de la diabetes entre los residentes del barrio San José de Palmira antes del inicio de la campaña, (Peña, Bernal 2019).

Apéndice B

Modelo de Encuesta de Seguimiento

Preguntas para evaluar los cambios en el conocimiento, actitudes y prácticas de alimentación saludable después de la implementación de la estrategia de comunicación en salud. (Hernández 2012)

Apéndice C

Material Educativo Impreso

Folletos y panfletos con información sobre la importancia de una alimentación saludable, consejos prácticos y recetas nutritivas.

Diseño preliminar de la aplicación móvil que ofrece recetas, consejos y seguimiento de hábitos alimenticios.

Estos apéndices proporcionan recursos adicionales para respaldar la implementación y evaluación de la estrategia de comunicación en salud "Alimentación Saludable para Prevenir la Diabetes" en el barrio San José de Palmira.

Apéndice D

Documento de Sustentación Comunicación en Salud para la Diabetes

Enlace Video Sustentación de Comunicación en Salud y Desafíos

<https://youtu.be/K47pJX929og?si=S2zMUzQeKuPYVZa>