



Farmworker Justice ha desarrollado dos charlas cortas de cinco minutos para trabajadores agrícolas sobre la prevención de la diabetes. La primera charla, Aprender a Comer Intuitivamente, se enfoca en comer saludablemente. Estas charlas formaron parte de un esfuerzo colaborativo de aprendizaje junto con East Coast Migrant Head Start Project, Eastern Shore Rural Health, y Beaufort Jasper Hampton Comprehensive Health Services.

*Bosquejo de la charla sobre la diabetes:
Aprender a Comer Intuitivamente*

Descripción: Charla de salud de cinco minutos enfocada en nutrición para toda la familia, dirigida a los trabajadores agrícolas. Los centros de salud también pueden adaptar este programa para llevarlo a cabo durante mini-ferias de salud y en otros contextos.

Objetivo: Animar a la audiencia a considerar la nutrición como una medicina preventiva necesaria; provocar una conversación sobre nutrición entre los pacientes y sus proveedores de servicios de salud o promotoras de salud; dar información básica sobre hábitos alimenticios saludables para que los pacientes puedan identificar señales internas de hambre y de saciedad para que coman de manera más intuitiva, con resultados positivos para la salud.

Bosquejo:

I. Introducción

- a. El/la facilitador/a de la charla se presenta y menciona la organización a la que pertenece.
- b. Introduce el tema: Todo el mundo sabe que la nutrición, los alimentos que consumimos, son la base de la buena salud, pero ¿qué significa esto? En esta charla les presentaré algunas maneras fáciles para tomar control de su salud y hablaremos sobre cómo seleccionar mejor los alimentos.

II. Contenido

- a. Pensar sobre la nutrición de tu familia ¡no tiene que ser complicado! Puede ser tan sencillo como usar tus sentidos.
- b. Voltéate hacia tu vecino y ¡choquen esos cinco! Ahora, pongamos una mano en alto y nombremos los cinco sentidos (permítale que los participantes voluntariamente respondan “gusto, tacto, oído, vista, olfato.”)
- c. ¡Muy bien! ¡Permite que tus sentidos te guíen para saber qué debes comer! En tus próximas comidas, comienza por servirte la mitad de la porción de comida que normalmente comerías y entonces, mientras vas comiendo, piensa en cómo experimentas esa comida a través de tus cinco sentidos: ¿A qué sabe la comida? ¿Qué tipo de textura tiene al masticarla? ¿Hace algún sonido cuando muerdes? ¿Cruje? ¿Qué colores tiene? ¿A qué huele?
- d. Pensar en tu comida, comer despacio y fijarte en su sabor y en cómo se siente tu cuerpo durante y después de las comidas te ayudará a entender cuánto debes comer y qué debes comer. Ya tienes las respuestas, ¡si escuchas a tu cuerpo! Si algo te hace sentir mal, no lo vuelvas a comer.

- e. Piensa en tu plato de vegetales favorito; quizá es una sopa, o tal vez sea la forma en que tu mamá acostumbraba cocinar la calabaza. Quizá te gusta mucho un tomate fresco en el verano.
- f. Ahora cierra tus ojos y piensa en los momentos antes de tomar el primer bocado. Imagina el peso del tenedor o la cuchara en tu mano. Sientes el vapor de la comida caliente en tu nariz, o, si es un plato frío, el aire fresco que sube de él. Puedes ver los colores del plato. La brisa de una ventana abierta trae el olor de la comida hacia ti.
- g. Ahora recuerda cómo traes la primera cucharada hacia tus labios, y cómo sabe este primer bocado. Piensa en la textura de la comida.
- h. Ahora piensa en cómo se siente tu cuerpo cuando has comido suficiente –suficiente, no demasiado—lo suficiente para saber que es delicioso, pero ya no te sientes con hambre.
- i. ¡Puedes abrir los ojos! Estos son los principios que deberían guiarte cuando pienses en las comidas que deseas cocinar y comer con tu familia: el sabor, cómo se siente cuando lo comes y los nutrientes que contiene.
- j. Todos hemos tenido una comida en la que hemos comido demasiado por error, o en la que hemos comido antojos como pollo frito o tomado una cerveza y después nuestro cuerpo se ha sentido mal. Es importante ser consciente de esa forma de sentirse, ¡y escuchar lo que tu cuerpo intenta decirte! Tu cuerpo te dice cuánto debes comer y qué comidas deberías comer, siempre y cuando prestes atención a la experiencia de comer. ¡Y prestar atención te ayudará a disfrutar la comida y los sabores aún más!

III. Cierre de la Charla

- a. Distribuya el folleto sobre diabetes de Farmworker Justice (disponible [aquí](#)), u otros materiales sobre nutrición y diabetes junto con un folleto sobre centros de salud (disponible [aquí](#)).
- b. Este es el comienzo de la conversación sobre la nutrición y cómo puedes utilizarla para generar un impacto positivo en tu salud y prevenir la diabetes. ¡Puedes pedir a tu proveedor de servicios de salud más información e ideas durante tu próxima visita!
- c. Evaluación: Cuente el número de participantes. Invítelos a participar haciendo comentarios de manera pública, o en privado después de la reunión, sobre la utilidad de la charla.

Bosquejo de la charla sobre la diabetes: Aprendamos a Leer Las Etiquetas de Nutrición

Descripción: Charla de salud de cinco minutos enfocada en nutrición para toda la familia, dirigida a los trabajadores agrícolas. Los centros de salud también pueden adaptar este programa para llevarlo a cabo durante mini-ferias de salud y en otros contextos.

Objetivo: Animar a la audiencia a considerar la nutrición como una medicina preventiva necesaria; provocar una conversación sobre nutrición entre los pacientes y sus proveedores de servicios de salud o promotoras de salud; dar información básica sobre cómo leer las etiquetas nutricionales.

Bosquejo:

I. Introducción

- a. El/la facilitador/a de la charla se presenta y menciona la organización a la que pertenece.
- b. Introducción: Todo el mundo sabe que es importante considerar la combinación de nutrientes cuando comemos para controlar nuestro peso y nuestra salud. Una manera de hacer esto es leyendo las etiquetas en los alimentos que compramos. En esta charla les enseñaremos una manera fácil de controlar nuestra nutrición: ¡leyendo las etiquetas!

II. Contenido

- a. ¿Alguien sabe lo que es una etiqueta de nutrición? ¿Alguien podría decirnos cuál es su función?
- b. Las etiquetas de nutrición proveen información y se encuentran en la parte posterior de todos los empaques. Es preferible comer alimentos frescos o congelados siempre que podamos. ¡Las comidas congeladas también tienen esta información!
- c. La parte más importante de la etiqueta es el tamaño de la porción, que nos dice CUÁNTAS porciones contiene el paquete. El resto de la etiqueta describe los nutrientes que contiene una porción del alimento y cómo estos trabajan juntos. Recuerda: ¡necesitamos grasa, carbohidratos y calorías para vivir! Estos nutrientes actúan juntos para que nuestros cuerpos y nuestras mentes puedan funcionar.
- d. Lo que más debe preocuparnos es la cantidad de azúcar en los alimentos. Todo el mundo debe prestar atención a la cantidad de azúcar que consume, no sólo lo diabéticos.

III. Ejercicio

- a. Muestre dos fotos agrandadas de etiquetas de nutrición, una al lado de la otra; una de elote congelado y otra de elote enlatado (si es posible, el facilitador tendrá a la mano ejemplos de la comida en cuestión.)
- b. Describe la información de la primera etiqueta. Incluye el número de calorías, grasas, contenido de azúcar, carbohidratos, cantidad de fibra, y vitaminas.
- c. Haz lo mismo con la segunda etiqueta. Luego compáralas. ¿Cuál es el tamaño de la porción de cada una? ¿Cuántas porciones hay en cada paquete? ¿Cuál tiene más azúcar? ¿Cuál preferirías comer y por qué?

IV. Cierre de la Charla

- a. Distribuya el folleto sobre diabetes de Farmworker Justice (disponible [aquí](#)), u otros materiales sobre nutrición y diabetes junto con un folleto sobre centros de salud (disponible [aquí](#).)
- b. Este es el comienzo de la conversación sobre la nutrición y cómo puedes utilizarla para generar un impacto positivo en tú salud y prevenir la diabetes. ¡Puedes pedir a tu proveedor de servicios de salud más información e ideas durante tu próxima visita!
- c. Evaluación: Cuente el número de participantes. Invítelos a participar haciendo comentarios de manera pública, o en privado después de la reunión, sobre la utilidad de la charla.

Para obtener más información sobre estas charlas, favor de ponerse en contacto con Alexis Guild en aguild@farmworkerjustice.org.

Esta publicación fue apoyada por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, bajo un acuerdo de cooperación por \$450,000 con 0% del total del proyecto financiado con fuentes no federales. Esta información o contenido y conclusiones son las del autor y no debe interpretarse como la posición oficial o política oficial, ni debe inferirse ninguna aprobación por HRSA, el HHS o del Gobierno de EE.UU. Para más información, por favor visite HRSA.gov.
