

### **Currículo para Sesión #3: La Diabetes y alimentación saludable (Parte 2)**

Las actividades pueden ser realizadas en diferente orden, todo depende del tiempo disponible. En esta sesión se debe completar el Mapa de La diabetes y alimentación saludable y la demostración para el conteo de carbohidratos.

1. Proveer la presentación de conteo de carbohidratos. Usar la presentación Conteo de Carbohidratos 101 proveído por la Asociación Dietética Americana; puede ser dada por estudiante universitario o el facilitador.
2. Completar las secciones para el Mapa La Diabetes y alimentación saludable (Currículo de Merck)

### **3. Actividades de Nutrición del Kit El camino hacia la buena salud:**

1. Pregunte a los participantes que repasen las etiquetas de datos nutricionales en las páginas 17-21 y compartan sus experiencias leyendo las etiquetas de datos nutricionales.

\*Aconseje enfocarse en un artículo de comida cuando vayan de compra, para no estresarse.

2. Repase Consejos para el control de las porciones en la sección Guía de Actividades de El camino hacia la buena salud página 9. Haga que los voluntarios lean los consejos en voz alta.
3. Repase El método del plato en página 57 y recomiende leer página 59 que da consejos para comer en restaurantes.
4. Lea dichos para motivar en página 73 del Kit El camino hacia la buena salud.
5. De instrucción de escribir una meta relacionada a la nutrición en el portafolio y pregunté si algún voluntario desea compartir su meta.
6. Motive a los participantes a asistir a un tour de mercado proveído por empleados de El Distrito de Salud o Albertson's (de volantes a los participantes).