

NR-000-54 CCNE: Preventing and Managing Diabetes with Food

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

Part 1: Planning the Nutrition Education Session - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

Part 2: Session Outline - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

Snapshot of Group Session:

CCNE Lesson title: Preventing and Managing Diabetes with Food
(WIN title Diabetes & Food)

Developed by: Texas WIC State Agency

Date Developed: November/2014

Approved by: Texas WIC State Agency

NE Code: NR-000-54

Class Description: This class is designed to help people prevent or manage diabetes with nutrition. Group discussion will focus on food groups, how they play a role in diabetes, and how to balance them for optimal nutrition and blood sugar control. Additionally, a bingo game will help solidify participants' understanding of this information. (Complex questions may arise – highly recommended that this class be taught by an RD)

Target Audience: parents/children/caregivers trying to prevent diabetes, have been diagnosed with prediabetes or diabetes. Not appropriate for gestational diabetes.

Type of Learning Activities: class discussion, food group activity, and meal planning activity/discussion.

Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: NR-000-54 Preventing and Managing Diabetes with Food

Item	Notes for Planning the Session
<p>Learning Objective(s) – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Be able to classify which food group each food belongs to • Understand how each food group affects the blood sugar and overall health with relation to diabetes • Be able to create a balanced meal that will help keep the blood sugar steady
<p>Key Content Points – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. The foods in each food group play a role in health and diabetes management, but must be balanced carefully. 2. Using the My Plate Planner can make meal planning easy.
<p>Materials – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • White board or flip board and pens • My Plate Planner Handouts – one for each participant • A 9-inch plate to show as an example • Bingo playing cards – (may want to laminate for repeat use) • Master bingo card for facilitator • Playing markers or beans (or some other way to mark cards) • Bingo foods cut outs – these sheets have the foods you will cut out to use to draw during the bingo game (may want to laminate for future use) • Bag or other item to draw description food cut outs of during the game • Optional: Prizes for bingo winner(s) – stickers, magnets, etc. • Optional – booklet <i>Food for Life-Living Well With Diabetes</i> for those who want a guide to help them at home DSHS Stock No. 10-24
<p>Resources – <i>Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</i></p>	<p>Food for Life – Living Well with diabetes –Highly recommend reviewing all of the foods (some can be tricky) first before facilitating this class: http://www.dshs.state.tx.us/diabetes/patient.shtm</p> <p>You can order the above pamphlets (DSHS Stock No. 10-24) or from the Texas Diabetes Council for your clinic and provide them as handouts if you like.</p>

	<p>Other resources:</p> <p>http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/</p> <p>http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-diet/art-20044295</p>
<p>Class Flow & Set Up – <i>Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.</i></p>	<p>Arrange chairs to facilitate group discussion depending on the size of your class.</p> <p>Leave room for baby carriers and strollers. Set up whiteboard or flip-chart to note any key points brought up during discussion.</p>

Part 2: Session Outline

Lesson: NR-000-54 Preventing and Managing Diabetes with Food

Item	Notes for Conducting the Session
<p>Introduction: Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</p>	<p><i>“Bienvenidos y gracias por estar aquí hoy. Me llamo _____. Hoy voy a hablar de cómo comer para controlar la diabetes. Ya sea que estén tratando de prevenirla o controlarla, la manera de comer es la misma. En realidad, todos deberíamos comer así.</i></p> <p>Considere mostrar reglas básicas para la clase en un rotafolio; por ejemplo: la libertad de hablar, el respeto a la opinión de los demás, el turno para hablar, la confidencialidad, etc.</p>
<p>Icebreaker: Anchor the topic to the participants’ lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</p>	<p>Ask participants to share their name and ask one of the following:</p> <ol style="list-style-type: none"><i>1. Identifique a una persona que es un modelo a seguir porque tiene hábitos sanos o maneja bien la diabetes. Pídales que comenten sobre las cualidades o características de la persona que hacen de ella un buen modelo a seguir. [Post characteristics on a flip chart.]</i> <p>OR</p> <ol style="list-style-type: none"><i>2. ¿Cuáles son algunas cosas que les preocupan, o que creen que serán difíciles de hacer, cuando se trata de comer saludable para controlar la diabetes? [Escriba estas cosas en el rotafolio.]</i>
<p>Activities: For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should enable participants to meet the learning objectives.</p>	<p><i>Quizás hayan oído que nunca deben comer ciertos alimentos, o que deben tener una dieta muy específica cuando se trata de la diabetes, pero eso no es cierto. Todavía pueden disfrutar muchos alimentos diferentes; solo deben asegurarse de encontrar un equilibrio en lo que comen. Algunos alimentos pueden subir mucho el azúcar en la sangre, mientras que otros pueden ayudar a mantenerlo estable o, en otras palabras, evitar que suba y baje mucho.</i></p> <p>Open-ended discussion questions (Staff should ask ALL questions):</p> <p><i>¿Por qué es malo si el azúcar en la sangre sube demasiado?</i></p> <p><i>Daña los nervios y los vasos sanguíneos, lo cual puede causar enfermedades cardíacas, embolia o derrame cerebral, enfermedades del riñón, ceguera, amputaciones y otros problemas. Piense en cuando se derrama una bebida azucarada; todo lo que toca se pone pegajoso. Así pasa en las venas; es espeso y pegajoso y causa daños.</i></p> <p><i>¿Cómo se siente tener un alto nivel de azúcar en la sangre?</i></p> <p><i>A muchas personas les es difícil saber que tienen el azúcar alto. Otras</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>personas tienen que orinar todo el tiempo, les da mucha sed, tienen la visión borrosa, dolor de cabeza o cansancio.</i></p> <p><i>Vamos a hablar sobre lo que sucede si no obtenemos suficientes "alimentos que dan energía" o carbohidratos. ¿Qué sucede?</i></p> <p><i>Podemos acabar con bajo nivel de azúcar en la sangre.</i></p> <p>¿Cómo se siente tener un bajo nivel de azúcar en la sangre?</p> <p><i>Algunas personas tampoco sienten esto. Pero muchos se sienten temblorosos, sudorosos, débiles, de mal humor, muy hambrientos, nerviosos, tienen la vista borrosa, los latidos del corazón rápidos o un dolor de cabeza.</i></p> <p>¿Por qué es malo si el azúcar en la sangre baja demasiado?</p> <p><i>Pueden desmayarse, tener convulsiones o incluso entrar en coma. Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede ser más peligroso que uno alto.</i></p> <p>¿Cuáles creen que son algunos beneficios de mantener estable el nivel de azúcar en la sangre?</p> <p><i>Sentirse bien/estar sano, capacidad para disfrutar la vida con la familia, evitar posibles complicaciones más adelante (enfermedades del corazón, embolia o derrame cerebral, amputaciones, etc.), menos visitas al doctor u hospital, menos ausencias del trabajo, menos dinero gastado en las cosas que necesitaría, como en medicamentos.</i></p> <p><i>Ahora que entendemos los carbohidratos, también conocidos como alimentos que dan energía, vamos a hablar de los otros grupos alimenticios.</i></p> <p>Hablemos de los grupos alimenticios. ¿Cuáles son algunos de los grupos alimenticios? [Anote estos en el rotafolio/tablero.]</p> <p>Mantenga los carbohidratos [almidones, frutas, leche/yogur y dulces] en un grupo y los alimentos sin carbohidratos [verduras sin almidón, carnes y grasas] en un segundo grupo – tal como se muestra a continuación. Pídales que den ejemplos de cada grupo de alimentos.]</p> <ul style="list-style-type: none"> • Almidones: pan, arroz, pasta, frijoles, tortillas, avena y verduras con almidón, como papas, chícharos, calabaza de cáscara dura, maíz... • Frutas: todas las frutas (en este caso se considera el tomate un vegetal sin almidón) • Leche/yogur: solo leche y yogur. Incluye leche de soya y leche de arroz, pero no leche de almendra, a menos que sea azucarada. TAMPOCO incluye queso ni queso cottage (son proteínas). Hablen sobre las opciones bajas en grasa.

Item	Notes for Conducting the Session
	<ul style="list-style-type: none"> • Dulces: pastel, bocadillos de fruta, caramelos, chocolate, galletas, refrescos, jugo, té dulce... <p>(ponga los grupos alimenticios que se muestran a continuación en un área separada en el tablero blanco)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verduras sin almidón, que son la mayoría de las verduras: tomates, cebollas, pepinos, verduras de hoja, calabacitas de verano, zanahorias (es una idea equivocada que las zanahorias son un almidón; no lo son) • Carnes/proteínas: pollo, huevos, carnes, queso, pescado, queso cottage... • Grasas: aceites, mantequilla, aguacate, nueces, crema de nueces, margarina, mayonesa, aceitunas, aderezo para ensaladas, queso crema... <p><i>He separado estos 4 primeros (almidones, frutas, leche/yogur, dulces) de los demás. ¿Puede alguien decirme por qué son diferentes cuando se trata de la diabetes?</i></p> <p><i>Porque todos estos [señale la sección de carbohidratos] afectan el nivel de azúcar en la sangre. A estos se les llama carbohidratos. Pero no son alimentos "malos". De hecho estos alimentos son muy importantes. Nos dan energía. Pero no podemos comer cuanto queramos. Si comemos demasiados carbohidratos, entonces tenemos demasiada energía, lo cual sube el azúcar en la sangre y nos puede hacer subir de peso.</i></p> <p><i>También es importante saber que casi cualquier alimento que comemos en exceso puede hacernos subir de peso, no solo estos alimentos.</i></p> <p><i>Los dulces también son carbohidratos; pero a veces se les identifica como un grupo de alimentos aparte porque pueden afectar mucho el azúcar en la sangre. Contienen mucha energía en pequeñas porciones. Como la mayoría de estos alimentos están hechos con mucho azúcar o harina blanca, no nos dan mucha nutrición, y pueden causar que el azúcar en la sangre suba muchísimo con tan solo unos cuantos bocados.</i></p> <p><i>Por ejemplo, un vaso de 8 onzas de refresco gaseoso es como "beber" 2 rebanadas de pan. Sería mejor conseguir "energía" de los alimentos y no de las bebidas, pues no tienen ninguna nutrición.</i></p> <p><i>Los alimentos y refrescos azucarados también nos pueden hacer subir de peso porque contienen muchas calorías. De vez en cuando se pueden dar el lujo de comer dulces, pero en porciones pequeñas.</i></p> <p><i>Los dulces y refrescos azucarados pueden hacer muy difícil controlar el azúcar en la sangre. Si tienen problemas para controlar el azúcar en la sangre, eviten estos alimentos hasta que tengan mejor control.</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>¿Qué hacen para nuestros cuerpos las verduras sin almidón?</i></p> <p><i>Proporcionan vitaminas y minerales, fibra y agua. No subirán el azúcar en la sangre a menos que se coma una cantidad muy grande. También son bajos en calorías, por lo que pueden ser muy útiles para perder peso. Normalmente llamamos a las verduras sin almidón "libres", porque se puede comer la cantidad que quieran.</i></p> <p><i>Hablemos de las proteínas. ¿Qué hacen para nuestros cuerpos?</i></p> <p><i>Estos alimentos ayudan al cuerpo a formar y reparar tejidos. La proteína no causa que el azúcar en la sangre suba, pero comer demasiada hace que aumentemos de peso. Hay que asegurarnos de elegir el tipo que tenga menos grasa o cocinarla de una manera que la haga más saludable.</i></p> <p><i>¿Puede alguien darme un ejemplo de algo que se puede hacer para que las proteínas sean más saludables?</i> <i>Como quitarle la piel al pollo o escurrir (y enjuagar en agua caliente) la carne de res molida, asar a la parrilla en vez de freír, usar hierbas y condimentos para darles más sabor, etc.</i></p> <p><i>¿Qué tipos de proteínas se consideran bajas en grasa o sin grasa?</i> <i>Pechuga de pavo o pollo, mariscos, lomo de cerdo o res, queso o queso cottage bajo en grasa o sin grasa, claras de huevo, etc.</i></p> <p><i>Y por último, las grasas. ¿Qué hacen estas para nuestro cuerpo?</i></p> <p><i>La grasa es importante para nuestro cuerpo, pero no necesitamos mucha; la grasa se encuentra en muchos de los alimentos que comemos. La grasa nos ayuda a almacenar energía y absorber nutrientes.</i></p> <p><i>Es importante que seleccionemos las grasas saludables, como los aguacates y los aceites de canola y de oliva, en pequeñas porciones. La grasa no aumentará su nivel de azúcar en la sangre, pero comer demasiada grasa le hará aumentar de peso. Las porciones de grasa son generalmente muy pequeñas; por ejemplo, una porción de aceite es 1 cucharadita, una porción de un aguacate es 1/8 de un aguacate y una porción de nueces es aproximadamente 1 onza, que puede ser tan pequeña como de 5 a 10 nueces.</i></p> <p><i>Estos alimentos [señale los grupos de verduras sin almidón, proteínas y grasas] en realidad también desempeñan un papel en la diabetes. No aumentan el azúcar en la sangre, pero ayudan a que la digestión sea más lenta, y esto ayuda a que se demore para que el alimento se absorba y para que suba el azúcar en la sangre.</i></p> <p><i>Si usted come los alimentos que dan energía o carbohidratos solos, el azúcar en la sangre podría subir y quizás le dé hambre más rápido. Esto se debe a que los alimentos que dan energía se digieren más rápidamente que las verduras sin almidón, proteínas y grasas.</i></p> <p><i>Cuando se combinan los alimentos que dan energía con una proteína,</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>todo se hace más lento, el azúcar en la sangre se controla mejor y se sentirá lleno por más tiempo.</i></p> <p><i>Todavía tiene que comer una cantidad equilibrada de alimentos que dan energía; por ejemplo: comer 4 brownies con pollo no mantendrá estable el azúcar en la sangre.</i></p> <p><i>Para esto, es útil la hoja, Mi planificador de plato. [Reparta el mantelito de Mi planificador de plato para la diabetes]</i></p> <p><i>Su plato debería ser así. [Explique el método del plato. Asegúrese de incluir en la explicación el tamaño del plato; enseñe su plato de 9 pulgadas y cómo las porciones no son grandes]</i></p> <p>Este planificador de plato de la diabetes es muy similar al de MiPlato de la USDA, que quizás hayan visto antes. La diferencia es que el plato de la diabetes recomienda que la mitad del plato sea de verduras, no de frutas y verduras como lo recomienda MiPlato. Comoquiera, puede comer fruta al usar el planificador de plato de la diabetes, pero sólo una pequeña porción como acompañamiento. La versión de MiPlato no es tan específica en cuanto a las porciones de fruta, así que la cantidad de carbohidratos podría ser mayor. El plato de la diabetes mide mejor las porciones para controlar el total de carbohidratos que se comen en una comida. Además, el planificador de plato de la diabetes señala que el queso y queso cottage cuentan como proteínas, mientras que los frijoles cuentan como carbohidratos. MiPlato categoriza estos alimentos de otra manera (el queso y el queso cottage son lácteos y los frijoles son proteínas).</p> <p><i>Cuando nos fijamos en este plato, ¿cuántos alimentos que dan energía ven aquí?</i> [3, almidón, leche, fruta] <i>Tener tres en cada comida es un buen punto de partida para la mayoría de las personas.</i></p> <p><i>¿Y ven una proteína aquí para equilibrar los alimentos que dan energía?</i></p> <p><i>¿Por qué creen que la mitad del plato es de verduras sin almidón?</i> [porque son LIBRES – están repletas de nutrición y fibra pero tienen muy pocas calorías]</p> <p>[Puede decirles a los participantes que no es necesario tener verduras en el desayuno, pero si es posible, comparta con ellos recetas de desayunos vegetarianos para darles ideas; por ejemplo, omelette vegetariano; licuado de almendras o yogur griego, verduras y fruta; quiches vegetarianos cocidos en moldes de panecillos, etc.]</p> <p><i>Ahora platiquemos de las bebidas. Sabemos que la leche es un alimento que da energía y que nos da mucha nutrición. ¿Y las otras bebidas?</i></p> <p><i>¿Qué creen que harán los refrescos gaseosos, las bebidas energéticas, el Kool-Aid, Gatorade y otras bebidas azucaradas? ¿Son</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>estas buenas opciones aquí?</i> [No]</p> <p><i>Ahora vamos a hacer una actividad para repasar lo que han aprendido. Vamos a jugar al bingo de la diabetes.</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Distribute bingo cards and playing markers. 2. Using the cutout foods, place them in a bag or box and go around the room and have each participant pull out a food and tell the group what the food is, what category it goes in (starches, free vegetables, dairy, protein or fruit), and if it is a carbohydrate or “energy food.” 3. Prompt participants to cover their bingo card with each food as they are pulled out and identified 4. When squares are covered in a line (diagonally, horizontally, or vertically) the participant with the winning card will shout, “bingo!” 5. Award a prize. Play again, as time permits.
<p><i>Review and Evaluations:</i> <i>Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</i></p>	<p><i>Ahora que terminamos la clase, ¿cuál fue una cosa que aprendieron que les sorprendió?</i></p> <p><i>¿Cuál es una cosa que pueden hacer diferente?</i></p> <p>Regrese al rotafolio y hable de las características o preocupaciones que nombraron al principio.</p> <p>Si son características, pregúnteles: "<i>¿Cómo pueden llegar a tener 'la característica XX' cuando se trata de controlar su salud?</i>" "<i>¿Cómo piensan hacer eso?</i>"</p> <p>Si son temores: "<i>¿Qué opinan sobre estos temores o barreras ahora que hemos hablado de cómo planear las comidas?</i>" "<i>¿Cuáles son algunas soluciones a estos temores o barreras?</i>"</p> <p><i>“¿Cuáles son algunas maneras fáciles de mejorar nuestra salud a partir de hoy, haciendo algo pequeño para comenzar?”</i></p> <p><i>Client New Lesson Evaluation Surveys:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Please collect surveys only during the evaluation period. • Evaluation period: [Mar – Aug 2015] <p>During the evaluation period, please collect at least 30 new lesson evaluations from clients for your LA.</p>
<p><i>Personal Review of Session (afterward):</i> <i>Take a few</i></p>	<p><i>What went well?</i></p>

Item	Notes for Conducting the Session
<p><i>moments to evaluate the class. What will you change?</i></p>	<p><i>What did not go as well?</i></p> <p><i>What will you do the same way the next time you give this class?</i></p> <p>After teaching this lesson a few times, please complete the <i>Staff Online Lesson Evaluation Survey</i> at http://www.surveymonkey.com/s/CSBZ28K.</p> <p>The staff evaluation survey for this lesson will be available for 6 months after the release of the lesson.</p>
<p><i>Supplemental Information – Describe any attachments and include any other needed information.</i></p>	