





# DALE UNA MANO A TU VIDA.



 5529409966  
 [www.hy-educa.cl](http://www.hy-educa.cl)  
 +56997421615.  
 +56974155329

# Dirigido a:

Sobrepeso u Obesidad.

Bajo peso.

Diabetes Tipo 2.

Resistencia a la Insulina.

Hígado graso.

Hipertensión.

Dislipidemia (colesterol o triglicéridos elevados).

Insuficiencia Renal Etapa 1,2,3 y 4



## DESCRIPCIÓN. DEL PROGRAMA.

Realizar acciones educativas efectivas con los pacientes crónicos no es fácil. se hace necesario aplicar metodologías de mayor rendimiento a las utilizadas tradicionalmente puesto que la atención medica será inútil e insuficiente si el paciente NO logra adaptarse a las normas de vida que le exige su tratamiento.

Debido a la falta de información sobre el correcto manejo y control de la enfermedad, se ha creado un programa educativo sistemático con la finalidad de brindar información necesaria para un buen control de la enfermedad.



Sergio Soza C.  
Nutricionista



## **OBJETIVO DEL PROGRAMA.**

Promover y apoyar el cambio de hábitos alimentarios y estilo de vida saludable en pacientes con enfermedades crónicas no transmisibles , a través de una acción continúa incorporando conocimientos que permitan la modificación gradual de patrones alimentarios, logrando un adecuado control de su enfermedad, mejorando su calidad de vida.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS.**

- Contribuir, a través de una acción educativa permanente y continuada, que los pacientes crónicos logren un adecuado control de su enfermedad, mejorando su calidad de vida.
- Facilitar el desarrollo de una acción educativa sistemática, continua.
- Lograr que los pacientes identifiquen las características de una alimentación saludable.
- Lograr que los pacientes disminuyan el riesgo cardiovascular.
- Lograr que los pacientes identifiquen las características nutricionales de alimentos protectores de salud.



# CARACTERÍSTICAS.

## DEL PROGRAMA.

Hy Educa invita a todos los pacientes que padezcan de enfermedades crónicas no transmisibles a participar en el programa **“Dale una mano a tu vida”** a través de módulos educativos interactivos, una nueva herramienta que busca fomentar estilo de vida saludable a través de guías autogestionadas **online**, que permite trabajar temáticas asociada a promoción de salud.

### El programa cuenta con:

- Una metodología simple, amigable, fácil de usar y entretenida.
- Una plataforma web que guiara al usuario durante todo el proceso.
- Material educativo de apoyo descargable.

La intervención tiene una duración de **4 meses** con temáticas de alimentación saludable, todo esto se puede trabajar de forma sistemática y continua, en cada uno de los módulos encontraras material educativo necesario para su ejecución, todo este proceso estará disponible en nuestra plataforma **www.hyperpraxis.net** dentro del material de apoyo disponible encontraras, material educativo (formato PDF=, cápsulas animadas y encuentros online con los profesionales de la salud ( medico y nutricionista)

Todo esto centrado las bases para una mirada más integral de lo que es la promoción y prevención en salud.

# OBJETIVOS DE DESEMPEÑO ESPERADOS.

## DEL PROGRAMA.

- Entender el significado de la enfermedad, sus causas, consecuencias y las bases de su tratamiento.
- Identificar las cifras de glicemia, presión y colesterol normales y entender su importancia en el control de las enfermedades crónicas no transmisibles.
- Valorar la importancia de aprender a manejar el tratamiento para mantener la glicemia, presión y colesterol normal y prevenir las complicaciones.
- Reconocer la necesidad de adherir a un plan de alimentación específico para mantener la glicemia, presión, colesterol y los lípidos sanguíneos dentro de rangos normales y lograr un peso adecuado.
- Adquirir autonomía en el manejo de su plan de alimentación, considerando la selección de alimentos apropiados en cantidad, calidad y distribución horaria.
- Reconocer que las enfermedades crónicas no transmisibles mal cuidadas aumenta el riesgo de tener complicaciones graves a mediano y largo plazo. Comprender que las complicaciones se previenen manteniendo la glicemia normal y controlando la hipertensión y los lípidos sanguíneos.
- Identificar los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, especialmente importantes de prevenir y controlar en todas las personas, en especial en las que viven con diabetes.
- Reconocer la necesidad de actuar sobre los factores posibles de modificar mediante un estilo de vida saludable.
- Reconocer los beneficios de la actividad física en el control metabólico de la diabetes.
- Identificar las distintas oportunidades para realizar actividad física apropiada y adquirir confianza en su capacidad para realizarla.

## **01 MÓDULO.**

**Pauta de alimentación saludable.**

**Conceptos básicos de nutrición.**

**Grupos de alimentos.**

- ¿Qué son las proteínas?
- ¿Qué son los hidratos de carbono?
- ¿Qué son las grasas?

¿Qué es una alimentación consiente?

¿Qué es la lista de intercambio?

¿Qué es porción de alimentos?

**Retos y desafíos.**

- Reto salud mental.
- Reto actividad física.
- Reto nutricional.

## **02 MÓDULO.**

**“Conceptos básicos de las enfermedades crónicas no trasmisible.”**

- Diabetes.
- Insuficiencia renal.
- Hipertensión.
- Dislipidemia (colesterol, triglicéridos elevados).
- Hígado graso.
- R insulina.
- Nutrientes y patologías.

**Retos y desafíos.**

- Reto salud mental.
- Reto actividad física.
- Reto nutricional.

## 03 MÓDULO.

### Taller teórico / práctico “Como planificar el desayuno / once”

- ¿Qué es el batch cooking?
- Huerto
- Como leer el etiquetado nutricional de los alimentos.
- Alimentos fermentados.

#### Retos y desafíos.

- Reto salud mental.
- Reto actividad física.
- Reto nutricional.

## 04 MÓDULO.

### Taller teórico / práctico “Como planificar el almuerzo / cena”.

- ¿Cuáles son los alimentos básicos?
- Equilibrio nutricional.

#### Lectura complementaria.

- Cocina saludable
- Comamos pescado
- Los colores de la salud
- Manual de pérdida de los alimentos.

#### Retos y desafíos.

- Reto salud mental.
- Reto actividad física.
- Reto nutricional.





**DALE UNA**  
**MANO A TU VIDA.**

