

DALE UNA MANO A TU VIDA.



 5529409966
 www.hy-educa.cl
 +56997421615.
 +56974155329



Dirigido a:

Sobrepeso u Obesidad.

Bajo peso.

Diabetes Tipo 2.

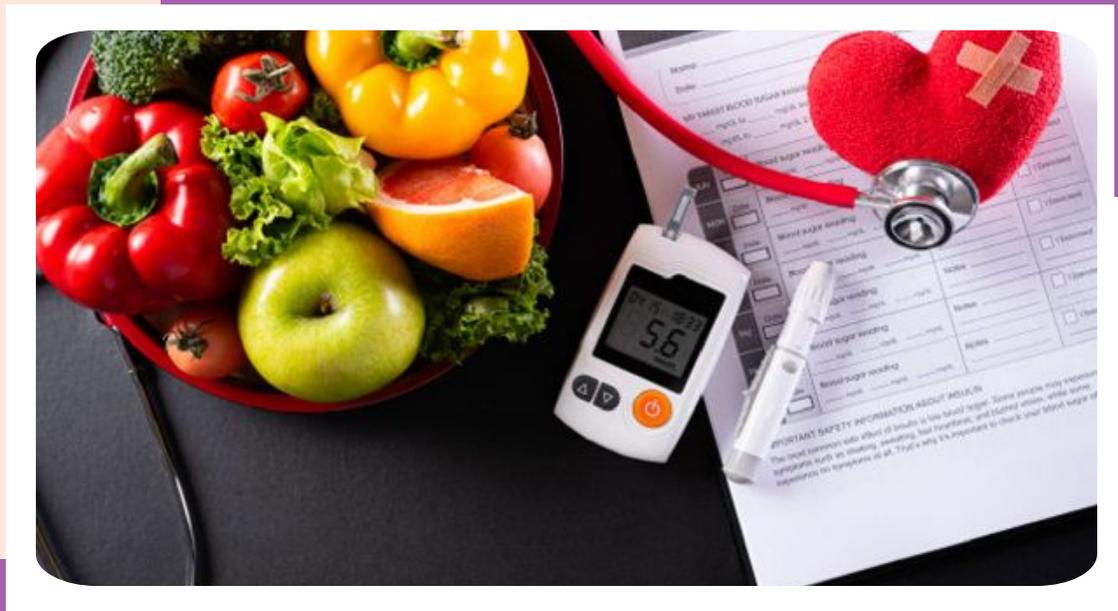
Resistencia a la Insulina.

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 / practico “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 / practico “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.

