

El Límite del Vegetarianismo

Guía de la sesión y notas de repaso

5 min... Bienvenida e introducción

Presentación de PowerPoint: versión corta (10-15 min.) o versión larga (30 min.)

Resumen: El Límite del Vegetarianismo

- **¿Por qué el vegetarianismo?** Salud, convicciones religiosas, protección animal, antibióticos y hormonas en la carne, o ecología.
- **Dietas Vegetarianas están ligadas a:** pérdida de peso, niveles bajos de azúcar en la sangre, A1C, colesterol, y mayor sensibilidad de la insulina.
- **Dietas Veganas:** Muestran mejoras significativas en azúcar en la sangre, salud intestinal y riesgo de cáncer.
- **Comience a disfrutar de las comidas vegetarianas:**
 1. **Use el plan de adición:** Agregue hortalizas y comidas producidas en el área.
 2. **Coma más frutas y vegetales:** Procure al menos 2-3 porciones de frutas y vegetales cada día. Tome sopa de vegetales y platos con frijoles.
 3. **Consuma granos integrales:** Disfrute el pan integral y las pastas, cereales altos en fibra como las avena, arroz integral y quinoa. Busque cereales con al menos 3 gramos de fibra o más por porción.
 4. **Incremente los frijoles y las legumbres:** Los frijoles son una excelente fuente de proteína, antioxidantes, y fibra. Añada sopas, ensaladas, y platos con pasta. Los frijoles ayudan a reducir el peso, mantenerlo satisfecho por mayor tiempo, balancea su azúcar en la sangre, y reduce el colesterol, triglicéridos y la presión sanguínea.
 5. **Disfrute las grasas saludables:** Nueces, semillas y aguacates. Las nueces ayudan a disminuir la inflamación, controlar el apetito y mejorar la salud cerebral. Solo un puñado al día ha demostrado ser suficiente para cortar el riesgo de un ataque cardiaco a la mitad.
 6. **Pruebe las entradas vegetarianas:** Disfrute de las comidas vegetarianas de otros países. Incluya el delicioso tofu y las tortas de vegetales.
 7. **Coma sabiamente:** Corte con las comidas procesadas, dulces, bebidas azucaradas y comidas fritas.
- “Tu cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en vosotros, y que tenemos de Dios...”¹ Corintios 6:19-20.

10 min... Período de Discusión 1: ¿Cuáles son sus pensamientos?

- ✓ ¿Qué razones tiene para desear una dieta vegetariana o vegana?
- ✓ Discuta formas de hacer elecciones saludables vegetarianas en un restaurante.

5 min... Período de Discusión 2: ¿Cuál es tu historia?

- ✓ Si Ud. o alguien del grupo tiene una experiencia personal que se relacione con el tema de la sesión, tome un momento para compartir dicha experiencia.

5 min... Viaje a la libertad: Presente los siguientes pensamientos antes del próximo periodo de discusión para animar a una conversación positiva por el cambio.

- **Reflexione:** Los hábitos consistentes y saludables estabilizan el humor y la salud.
- **Recalcule:** Pequeños cambios y modificaciones pueden hacer una gran diferencia.
- **Reenfoque:** ¡Comer saludable es asunto de abundancia, no privación!
- **Recuerde:** Es su elección. No se deje influenciar por la publicidad.

10 min... Período de Discusión 3: ¿Qué ha aprendido?

- ¿Qué oyó que le conmovió?
- ¿Qué aprendió que refuerza su resolución?

Enlaces de estilo de vida: Enlaces para fortalecer su físico, mente, emociones y espiritualidad.

Reiniciar y Reevaluar: Las elecciones diarias construyen un mejor cerebro, cuerpo y hábitos.

Cree un estilo de vida: Busque oportunidades para hacer mejores elecciones.

- Beba al menos 8 vasos de agua al día en lugar de café o gaseosas.
- Coma un desayuno saludable: granos integrales, fruta fresca, y nueces.
- Conecte con un grupo de ejercicio o caminata y empiece un plan diario.

Cree un ambiente: Llene su cocina de opciones sanas. Sea curioso al hacer elecciones vegetarianas en restaurantes.

10 min... Período de Discusión 4: ¿Qué hará?

- ✓ ¿Qué razones lo mueven a encontrar paz en su vida?
- ✓ ¿En cuál de los consejos de **Hacia una mejor salud** están enfocados sus pensamientos ahora?
- ✓ ¿Cuál será su primer paso?

5 min... Promesa de Grupo, Afirmación, y Oración para cerrar la Sesión

Ore y diga: El poder divino y la práctica diaria puede cambiar el cerebro.

Oración: "¡Dios mío, gracias por tu poder y fortaleza, para que pueda alcanzar el éxito!"

Promesa: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Filipenses 4:13.

Afirmación: "¡Gracias a Dios por mi peregrinaje hacia la libertad y hacia una mejor salud física, mental y espiritual!"

- Invite a los participantes a revisar su folleto.
 - Culmina la sesión de hoy con una oración.
- Folleto:** Balanced Living Tract: The Vegetarian Edge (Spanish)