



Piense bien en lo que bebe – Presentación principal Adolescentes / Adultos (13 a 65 años o más)

Resumen de la sesión

Los participantes de la clase examinarán qué bebidas están tomando. Aprenderán cómo elegir bebidas más saludables leyendo las etiquetas de información nutricional, usando porciones adecuadas e identificando bebidas que deben beber con más frecuencia y las que deben beber con menos frecuencia para promover una mejor salud.

Audiencia: Adolescentes, adultos y personas de la tercera edad

Tiempo necesario: 30 – 45 minutos

Objetivos de la clase:

Después de la sesión los participantes podrán:

- 1) Usar la etiqueta de información nutricional para elegir una bebida saludable.
- 2) Calcular la cantidad de cucharaditas de azúcar de una bebida.
- 3) Elegir una taza con un tamaño adecuado para las bebidas que normalmente consume.
- 4) Nombrar dos alternativas de bebidas saludables y los beneficios de cada una.

Mensaje principal:

Leer la etiqueta de información nutricional puede ayudar a los individuos a elegir bebidas saludables.

Materiales necesarios para la sesión:

Variedad de artículos disponibles para prestar de la biblioteca *Piense bien en lo que bebe*.

- Folleto del Dairy Council (Consejo de productos lácteos)/*Red Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie*
- Imágenes “Pare, Piense, Beba”
- Folleto de BANPAC *Sugar Calculation (Cálculo del azúcar)*
- Anuncios de bebidas
- Tamaños de tazas diferentes – 4 oz, 6 oz, 8 oz, 12 oz, 16 oz, 20 oz, 24 oz, 32 oz, 64 oz
- 1 botella de plástico con $\frac{1}{4}$ de libra de azúcar (28 cucharaditas)
- Ejemplos de botellas y etiquetas de bebidas
- Réplicas de alimentos – taza de leche de 8 onzas y taza de jugo de 6 onzas
- Cucharas medidoras, tazas de plástico transparentes, cubos de azúcar, bolsa de azúcar vacía
- Opcional: Pósters – Léala (*Team Nutrition –Equipo Nutrición*), Piense en lo que bebe (Dairy Council), calculadora
- Antecedentes para el presentador: “Preguntas frecuentes sobre el azúcar”, “Glosario de términos”, “Endulzantes comunes no nutritivos” y una lista de bebidas

Resumen de la sesión de 45 minutos (sesión de 30 minutos en cursivas):

- Bienvenida e introducción a “Piense bien en lo que bebe” (1 minuto) (*1 min*)
- Actividad 1: ¿Qué está bebiendo? (7 minutos) (*4 min*)
- Actividad 2: ¿Qué hay en su bebida? – Cómo leer etiquetas (10 minutos) (*7 min*)
- Actividad 3: ¿Qué tan grande es su taza? – Tamaño de las porciones (10 minutos) (*7 min*)
- Actividad 4: ¿Qué hará usted? – Alternativas más saludables (10 minutos) (*7 min*)
- Actividad 5: ¿Qué le están vendiendo? (5 minutos) (*3 min*)
- Repase las preguntas y la evaluación (2 minutos) (*1 min*)

Bienvenido a Piense bien en lo que bebe

1. Presente el tema de la clase y repase los objetivos de la clase. Haga las siguientes preguntas:
 - a. ¿Compartiría este refresco con un amigo? (Muestre una botella de bebida gaseosa de 20 onzas)
Haga hincapié en el hecho de que hay 2 ½ porciones en la botella y la mayoría de personas bebe todo el refresco y no lo comparte.
 - b. El café es bajo en calorías, así que disfruto de mi frappuccino todos los días – ¿cierto o falso?
Falso – En la actualidad, muchas de las bebidas con café tienen calorías y azúcar agregadas.
 - c. El azúcar engorda – ¿cierto o falso?
Falso – El azúcar en sí no engorda. Sin embargo, si uno consume demasiadas calorías, su cuerpo almacenará las calorías no usadas como grasa y uno puede subir de peso. Es importante cerciorarse de balancear los alimentos que uno come con actividad física.
2. Hoy, aprenderemos formas de elegir bebidas saludables.

Actividad 1: ¿Qué está bebiendo?

1. Pregunte “¿Qué bebidas consume durante el día?”
 - a. Actividad: Según las respuestas, muestre 4 – 5 botellas/recipientes de bebida. Pida a los participantes que adivinen qué bebida tiene más azúcar y qué bebida tiene menos azúcar. Revele qué bebida tiene más azúcar y cuál tiene menos azúcar y cuántas cucharaditas de azúcar tiene cada botella/ recipiente. Pregunte “¿Están sorprendidos por la cantidad de azúcar que contienen estas bebidas?”
2. Pregunte “¿Cuántos endulzantes agregados, incluida el azúcar, cree que consume el estadounidense promedio en un año?” (*Incluyendo alimentos y bebidas*).
 - a. ¡Casi 100 libras al año, que representa casi un cuarto de libra de azúcar y otros endulzantes al día!
 - b. Así se ve un cuarto de libra de azúcar. (Sostenga 28 cucharaditas de azúcar en una botella de plástico transparente).
3. Pregunte “¿Qué podría pasar si bebemos muchas bebidas azucaradas?”
 - a. Caries dental
 - b. Es posible que no tomemos bebidas que sean saludables para nosotros, como el agua y la leche.
 - Las bebidas azucaradas pueden ocupar el lugar del consumo de leche. Esto significa un menor consumo de calcio, que puede dar como resultado huesos débiles.
 - Haga hincapié en la importancia del calcio para los huesos fuertes, especialmente durante la adolescencia. Los huesos crecen más rápido durante la adolescencia, por lo que los adolescentes necesitan más calcio.
 - c. Podemos subir de peso/sufrir de obesidad, lo cual provocaría graves problemas de salud como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.

Actividad 2: ¿Qué hay en su bebida? – Cómo leer etiquetas

Distribuya botellas de bebida de muestra (es posible que los participantes deban compartir).

1. Señale la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes de una de las botellas.
 - a. Explique que, al igual que los alimentos que comemos, los paquetes de todas las bebidas deben tener estos dos elementos, los cuales nos indican qué hay en nuestras bebidas.
 - b. Resalte las siguientes secciones de la etiqueta de información nutricional:
 - i. Tamaño de porción – Indica cuántas onzas hay en una porción y la cantidad de porciones del recipiente
 - ii. Calorías – Indica cuántas calorías hay en una porción (no en el recipiente)

- iii. Azúcar – Indica cuánto azúcar hay en una porción (no en el recipiente)
- iv. Nutrientes – Resalte el calcio (leche) y la vitamina C (jugo 100% natural)
- c. Ingredientes: Analice el azúcar agregada vs. el azúcar natural
 - i. Azúcar agregada que se encuentra en bebidas azucaradas como refresco, ponche, bebidas con sabor a fruta, bebidas energizantes, bebidas para deportistas, etc.
 - ii. Azúcar natural que se encuentra en bebidas de fruta y jugo 100%
 - iii. Analice otros nombres para el azúcar (jarabe de maíz con alto contenido de almíbar, sacarosa, dextrosa, fructosa, jarabe de maíz, etc.)
- 2. Use la etiqueta jugo 100% y dos etiquetas de bebidas con sabor a fruta (menos de jugo 100%) para analizar la diferencia entre el jugo y las bebidas de jugo/con sabor a fruta. Haga hincapié en que la etiqueta debería decir “jugo 100%” para que la bebida sea “jugo”.
- 3. Cómo calcular la cantidad de cucharaditas de azúcar de las bebidas:
Refiérase al folleto *Calculating Sugar (Cómo calcular el azúcar)*.
 - a. Muestre una botella de 20 onzas de refresco y pida a los participantes que adivinen cuántas cucharaditas de azúcar hay en la botella. (Muestre una cucharadita. Respuesta = 17.5 cucharaditas)
 - b. ¿Cómo podemos saber si hay 17.5 cucharaditas de azúcar en esta botella? Leyendo la etiqueta. (Distribuya botellas de muestra y refiérase a la etiqueta de la botella)
 - i. Fíjese en la cantidad de porciones = 2.5 porciones
 - ii. Fíjese en los gramos de azúcar por porción = 28 gramos
 - iii. Multiplique 28 gramos por 2.5 porciones = 70 gramos de azúcar en toda la botella
 - iv. Divida 70 gramos por 4 gramos = 17.5 cucharaditas (Hay ~4 gramos de azúcar en 1 cucharadita)
 - Muestre el cálculo en un cuaderno de notas grande o en una pizarra blanca.
 - v. Actividad: Pida a un voluntario que vierta 17 cubos de azúcar en un recipiente transparente. Esta es la cantidad de azúcar de solo un refresco.
 - ¿Pondría tanta azúcar a su café?
 - ¿Sabía que, si bebiera sólo un refresco de 20 onzas al día durante un año, consumiría 54 libras de azúcar? (Muestre una bolsa de azúcar vacía). ¡Esto podría hacerles subir hasta 25 libras! ¿Cuántos de ustedes van a pensar bien lo que toman?
- 4. Actividad: Pida a los participantes que practiquen buscando el tamaño de la porción, las calorías, el azúcar y la lista de ingredientes en las etiquetas. Además, pídale que practiquen calculando la cantidad de azúcar de las bebidas utilizando las botellas y las etiquetas de las bebidas.

Actividad 3: Cuán grande es su taza – tamaños de porción

1. Las bebidas vienen en muchos tamaños. Por ejemplo, mi taza de leche puede ser así de grande (sostenga una taza) y su taza de leche puede ser así de grande (sostenga una taza de tamaño diferente).
 - a. Muestre tazas de diferentes tamaños y pregunte “¿Qué taza elegiría para tomar leche? ...jugo? ...refresco?... agua?”
 - b. Use una taza de 16 onzas para mostrar cómo se ve una bebida “pequeña” en la mayoría de restaurantes de comida rápida.
2. Muestre los modelos de alimentos para una taza de leche de 8 onzas y una taza de jugo de 6 onzas.
 - a. Analice los tamaños de porción para estas y otras bebidas.
 - b. Explique el aumento de calorías y azúcar cuando aumenta el tamaño de la taza.

- c. Refiérase al vaso de leche del folleto *Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie*. Diga a los participantes que usen este folleto como guía en casa para comparar los tamaños de porción.
3. ¿Cuánto necesita?
- a. Leche y productos lácteos – asegúrese de consumir suficientes alimentos ricos en calcio:
 - i. Los niños necesitan de 2 a 3 tazas de leche al día (16 a 24 onzas)
 - ii. Los adolescentes necesitan de 3 a 4 tazas de leche al día (24 a 32 onzas)
 - iii. Las mujeres embarazadas necesitan de 3 a 4 tazas de leche al día (24 a 32 oz)
 - iv. Los adultos necesitan de 2 a 3 tazas de leche al día (16-24 onzas)
 - v. Analice el yogurt, el queso y la leche de soya fortificada como alternativas para la leche
 - b. Jugo: Limite el consumo de jugo a 4 o 6 onzas al día para los niños de 1 a 6 años (*pautas del USDA*)
 - c. Agua: Recuerde beber agua todos los días
 - i. Más o menos dependiendo del nivel de actividad y del tiempo
 - ii. El líquido de los alimentos y otras bebidas cuenta para nuestro consumo de agua. (Leche, jugo 100%, frutas y vegetales, sopas, etc.)

Actividad 4: ¿Qué hará usted? – Alternativas más saludables

1. Pare, Piense, Beba
 - a. **PARE**: Muestre una imagen del letrero “Pare” y diga “La próxima vez que decida tomar, PARE y ‘Piense bien’... ¿estoy eligiendo la mejor bebida?”
 - b. **PIENSE**: Muestre la imagen del mono y diga “Hay tres cosas que hay que pensar al elegir una bebida”:
 - i. ¿Tengo sed? (agua)
 - ii. ¿Esto ayudará a mis huesos, mis dientes y mi cuerpo? (leche, jugo)
 - iii. ¿Debo beber un poco o mucho?
 - c. **BEBA**: ¡Disfrute su buena elección de bebida!
2. ¿Cuáles son las opciones de bebida saludable?
 - a. Agua: “Pare” y “Piense” por qué el agua es buena para usted.
 - La mayor parte de nuestro cuerpo es agua, incluidos los músculos, la sangre, los huesos y el cerebro; el agua regula la temperatura corporal, ayuda a la digestión; promueve una piel sana.
 - No tiene calorías o azúcar agregada.
 Beba:
 - Intente beber agua de la llave (de grifo) – es más económica y tiene fluoruro (el agua embotellada generalmente no tiene fluoruro). Se añade fluoruro al agua de grifo para ayudar a prevenir caries.
 - b. Leche: “Pare” y “Piense” por qué la leche es buena para usted.
 - Calcio para huesos y dientes fuertes, además de proteína, vitaminas y minerales. Las bebidas azucaradas pueden ocupar el lugar del consumo de leche. Esto significa un menor consumo de calcio, que puede dar como resultado huesos débiles.
 - Sin azúcar agregada a menos que elija leche saborizada.
 - Elija leche baja en grasa o sin grasa para reducir su consumo de calorías y grasa, pero aún recibirá los nutrientes que contiene la leche.

- Actividad: Compare la etiqueta de leche con 1% de grasa con la etiqueta de leche chocolatada con 1% de grasa o leche entera. Fíjese en el azúcar agregada y la grasa.

Beba:

- Los adolescentes necesitan 3 tazas al día; los adultos beben necesitan 2 tazas al día.
- c. Jugo 100% de fruta natural: “Pare” y “Piense” por qué el jugo es bueno para usted.
- Jugo de fruta (naranja, toronja) tiene mucha vitamina C, que ayuda a tener encías saludables, a sanar heridas y a tener un sólido sistema inmune. Otros jugos (manzana, uva, vegetales, etc.) – revise la etiqueta de información nutricional para ver qué vitaminas contienen.
 - Sin azúcar agregada.

Beba:

- Limite el consumo de jugo a 4 o 6 onzas diarias para los niños de 1 a 6 años. (*Pautas del USDA*)
 - Muestre cuántas naranjas se usan para hacer una taza de jugo (4 a 5 naranjas).
- d. Otras bebidas: Hay muchas otras bebidas disponibles, incluyendo una variedad de cafés, té, refrescos dietéticos, bebidas energizantes, bebidas para deportistas y agua saborizada. Use la etiqueta de información nutricional para elegir bebidas más saludables. Considere:
- Calorías y tamaño de porción
 - Fuente de endulzantes / endulzantes no nutritivos
 - Cafeína
 - Otros ingredientes – pregúntese si estos ingredientes son realmente beneficiosos y si los necesita para tener una buena salud.
3. Actividad – Prometer que Pensarán bien en lo que beben:
- Pida a los participantes que piensen en las bebidas que normalmente consumen en un día típico.
 - Pida a los participantes que indiquen dos bebidas que consumen más y dos bebidas que consumen menos. Use el folleto *Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie* para establecer una meta.

Actividad 5: ¿Qué le están vendiendo?

Sabemos que es importante detenerse y pensar antes de beber pero, ¿qué nos dice la industria de las bebidas? Vea algunos anuncios de bebidas y pregunte “¿Qué se nos está vendiendo? ¿salud u otra cosa?”

- Algunos anuncios promueven opciones saludables, como leche, agua y 100% jugo (muestre el anuncio de leche).
 - ¿Qué le dice este anuncio?
 - ¿Qué técnica se está aplicando para vender el producto?
 - ¿Es realista y verdadera?
 - ¿Vale la pena invertir dólares de su presupuesto para alimentos en ese producto?
- Algunos anuncios promueven productos que tienen ingredientes agregados, como bebidas energizantes, bebidas para deportistas y aguas especializadas (muestre el anuncio de agua especializada).
 - ¿Qué le dice este anuncio?
 - ¿Qué técnica se está aplicando para vender el producto?

- c. ¿Es realista y verdadera?
 - d. ¿Vale la pena invertir dólares de su presupuesto para alimentos en ese producto?
3. Otros anuncios promueven productos con alto contenido de azúcar y bajos en nutrientes, como refrescos y bebidas de frutas (muestre los anuncios de refrescos).
- a. ¿Qué le dice este anuncio?
 - b. ¿Qué técnica se está aplicando para vender el producto?
 - c. ¿Es realista y verdadera?
 - d. ¿Vale la pena invertir dólares de su presupuesto para alimentos en ese producto?
4. **Opcional:** Demostración y prueba de alimentos
- a. Probando la leche con 1% de grasa
 - b. Opciones de licuados (Haga hincapié en el licuado como bocadillo o comida, no como bebida).
 - i. Desayuno tropical (del libro de cocina de la Red “*Recetas saludables para cada día*”)
 - ii. Brisa de Jícama y Piña (el libro de cocina de la Red “*Recetas latinas saludables*”)
 - iii. Licuado de fresa o mango (del libro de cocina de la Red “*Soulful Recipes*” (Recetas con alma)
 - iv. Licuado de banana y durazno: Licue bananas, duraznos (frescos, congelados o enlatados) y yogurt de vainilla bajo en grasa

Actividad en el hogar

Pida a los participantes que usen el vaso de leche del folleto *Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie* para comparar sus tazas en casa con una porción de 8 onzas.

Repaso:

Pregunte a los participantes si tienen alguna duda. Repase lo siguiente:

- ¿Cómo puede usar la etiqueta de información nutricional para elegir bebidas más saludables? (Ejemplos: busque el contenido de azúcar, jugo 100% y nombres diferentes para el azúcar en la sección de información nutricional y en la lista de ingredientes).
- ¿Qué taza debe usar para el jugo? (taza de 4 o 6 onzas para los niños)
- Nombre dos alternativas de bebidas saludables y los beneficios de cada una. (Ejemplos: agua – la mayor parte de nuestro cuerpo está compuesta por agua, leche – calcio, jugo 100% – vitamina C)

Conclusión y evaluación:

- Repita los títulos de los temas tratados y pregunte a los participantes si tienen alguna duda.
- Distribuya los formularios de evaluación. Lea en voz alta las preguntas a los participantes y pídale que escriban sus respuestas (o complete el formulario verbalmente). Recoja los formularios y utilice los resultados para mejorar las futuras presentaciones.

Informe los resultados por el sistema de rastreo en línea *Piense bien en lo que bebe*: www.surveymonkey.com/s/RethinkYourDrinkOC o www.ohealthinfo.com/nupac/nupac.htm.

Piense bien en lo que bebe

Después de asistir a esta clase me siento seguro de que puedo:

	Estoy muy de acuerdo	Estoy de acuerdo	No estoy seguro	No estoy de acuerdo	No estoy de acuerdo para nada
1. Usar la etiqueta de información nutricional para elegir una bebida saludable.					
2. Calcular la cantidad de cucharaditas de azúcar de una bebida.					
3. Elegir una taza con un tamaño apropiado para mis bebidas favoritas.					
4. Nombrar dos alternativas de bebidas saludables y los beneficios de cada una.					

Adaptado de las lecciones de los Servicios de Nutrición del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda y de la *Red para una California Saludable* de la Región de la Costa Norte.

Para obtener información de CalFresh, llame al 877-847-3663.

Financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) de la USDA, un proveedor de igualdad de oportunidades y empleo. Visite www.cachampionsforchange.net para obtener consejos saludables. ■ Departamento de Salud Pública de California