

GUÍA DE PRESENTACIÓN: ¡Piensa Bien Lo Que Tomas!

LOS INGREDIENTES PARA UNA DINÁMICA PRESENTACIÓN

Materiales

- 57 cucharaditas de azúcar*
- 1 bolsita
- 1 botella de soda vacía de 20 onzas**

Material de Apoyo

- Guía de Presentación
- Etiqueta y Cálculo de Azúcar
- ¡Demasiado Azúcar!
- Muéstrame el Azúcar

Nota: Puedes usar cubos de azúcar (1 cubo de azúcar = 1 cucharadita de azúcar). Una botella de soda vacía de 20 onzas depor participante.

PASO 1– ESTAMOS CONSUMIENDO DEMASIADO AZÚCAR

[Pregúntale a la audiencia] ¿Cuánta azúcar cree usted que se consume el estadounidense promedio al año?

[Respuesta] Casi 100 libras al año. Lo cual es ¡casi un cuarto libra de azúcar al día!

Con razón cada dos de tres estadounidenses sufren de exceso de peso u obesidad – la persona promedio come casi un cuarto de libra de azúcar al día. Media libra equivale a 29 cucharitas (o alrededor de 29 cubitos) de azúcar. Permítanme mostrarles. Esto es un cuarto de libra de azúcar.

[Levante la bolsita con los 29 cubitos de azúcar]

Las calorías extras que provee todo este azúcar conducen al aumento de peso y la obesidad y puede contribuir a graves problemas de salud como la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y las enfermedades cardíacas.

PASO 2 - ¿BEBES LO QUE DEBES?

Quizá usted se este preguntado si es verdad que la gente consume tanto azúcar y de dónde viene este azúcar.

Nos referimos al azúcar extra que los fabricantes agregan a los alimentos y las bebidas. La mayor parte del azúcar añadido en nuestras dietas proviene de las sodas y otras bebidas endulzadas. Así que empecemos a pensar un poco en lo que bebemos. Por ejemplo, fíjese cuanto azúcar hay en una soda de 20 onzas, ya que este es un tamaño común. Comencemos por leer la etiqueta.

-1-

PIENSA
Bien
lo que
tomas

GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS

San Luis Obispo ♦ Santa Barbara ♦ Ventura
www.goldcoastnetwork.org

La información está basada en materiales originalmente desarrollados por el Alameda County Public Health Department y el Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California. Los nombres de las empresas, agencias o corporaciones incluidas en esta publicación (o pagina) son solo para la información y conveniencia del lector. Tal uso no constituye el endorso o aprobación por parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Servicio de Investigación Agrícola de algún producto o servicio que excluye a otros. Nota: La formulación de productos, al igual que el empaquetado y tamaño de porción, pueden cambiar con el tiempo. Por consiguiente, los ingredientes, las cantidades mostradas y la información nutricional pueden cambiar. Cucharaditas han sido redondeadas para representar números enteros.

Región Gold Coast

CAMPEONES
del CAMBIO
Red para una California Saludable

GUÍA DE PRESENTACIÓN: !PIENSA BIEN LO QUE TOMAS!

Use la Etiqueta

- La etiqueta nos dice que hay 17 cucharaditas de azúcar en esta botella. ¿Cómo sabemos esto con solo leer la etiqueta?

[Reparta la Etiqueta con el Cálculo]

- Si nos fijamos en la etiqueta del paquete vemos que hay 68 gramos de azúcar en esta botella. Como la mayoría de la gente no entiende que son gramos, vamos a cambiar la medida de gramos a cucharaditas. ¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en esta botella?

4 gramos de azúcar equivalen a una cucharadita.

Si divide 68 gramos entre 4, el resultado es de casi 17 cucharaditas.

¿Cuánta Azúcar Hay En Esta Botella?

- Veamos la cantidad de azúcar contenida en las 17 cucharaditas.

[Pídale a un voluntario que saque y cuente 17 cubitos de azúcar de la bolsita]

- Por favor saque y cuente 17 cucharaditas /cubitos de azúcar y póngalos en esta botella de 20 onzas. Yo le ayudo a contar. [Cuenta: 1-2-3-4-5 ¡Siga! Ya casi...] Bueno, fíjense en esta botella. Esta es la cantidad de azúcar que hay en un solo refresco.
- Permítanme hacerles una pregunta: ¿Le pondrían ustedes esta cantidad de azúcar a su café?

Pero eso no es todo.

[Pregúntale a la audiencia]

¿Cuánto tiempo cree usted que tiene que caminar vigorosamente para quemar las 240 calorías de exceso de una soda de 20 onzas?

[Respuesta]

Tendría que caminar casi una hora a paso moderado para quemar las calorías de las soda de 20 onzas que tomó.*

-2-

PIENSA
bien lo que
tomas

**GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS**

San Luis Obispo ♦ Santa Barbara ♦ Ventura
www.goldcoastnetwork.org

La información está basada en materiales originalmente desarrollados por el Alameda County Public Health Department y el Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California. Los nombres de las empresas, agencias o corporaciones incluidas en esta publicación (o página) son solo para la información y conveniencia del lector. Tal uso no constituye el endorso o aprobación por parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Servicio de Investigación Agrícola de algún producto o servicio que excluye a otros. Nota: La formulación de productos, al igual que el empaquetado y tamaño de porción, pueden cambiar con el tiempo. Por consiguiente, los ingredientes, las cantidades mostradas y la información nutricional pueden cambiar. Cucharaditas han sido redondeadas para representar números enteros. Para una persona que pesa mas de 154 lbs (70kg) a quemar mas calorías que una persona que pesa menos. Adaptado de Dietary Guidelines for Americans 2005, pagina 16, mesa 4.

Región Gold Coast

**CAMPEONES
del CAMBIO**
Red para una California Saludable

GUÍA DE PRESENTACIÓN: ¡PIENSA BIEN LO QUE TOMAS!

¿Así que ahora ¿bebes lo que debes?

PASO 3 – ¡MUÉSTREME EL AZÚCAR!

Yo sé que algunos de ustedes están pensando: “Eso a mi no me afecta, no tomo soda todos los días.”

- ¡Eso es fabuloso! Pero no es solo en las sodas donde se encuentra una abundancia de azúcar en nuestras dietas. Se ha vuelto sumamente fácil consumir cantidades excesivas de azúcar. La mayoría de las comidas procesadas y empaquetadas contienen azúcar agregada y muchas de ellas la contienen en cantidades como para quedar pasmados.

*[Reparta la lista de **¡Demasiado Azúcar!** (Alimentos Ordenados por Su Contenido de Azúcar) y explique brevemente su contenido]*

¡Demasiado Azúcar!

¿Recuerdan cuando hablamos de que la persona promedio consume un cuarto de libra de azúcar al día? A horita van a ver como es de fácil consumir esta cantidad de azúcar:

- Comencemos por la mañana con un bebida de naranja y un panecillo. Si miran su lista de **¡Demasiado Azúcar!** van a ver que un bebida de Sunny Delight Tangy Orange contiene 10 cucharaditas de azúcar y el panecillo Otis Spunkmeyer Wild Blueberry contiene 8 cucharaditas de azúcar.

[En la bolsita ponga 18 cubitos/cucharaditas de azúcar]

- En el almuerzo nos tomamos una soda (17 cucharaditas). Ahora vemos donde estamos hasta el momento. Con la bebida de naranja, el panecillo para el desayuno (18 cucharaditas) y la soda para el almuerzo (17 cucharaditas), ya hemos consumido 35 cucharaditas de azúcar extra. Apenas estamos a medio día y ya hemos consumido mas de un cuarto de libra de azúcar o 29 cucharaditas. Solo nos faltan 22 cucharaditas para llegar a la media libra.

-3-

PIENSA
bien lo que
tomas

GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS

San Luis Obispo ◊ Santa Barbara ◊ Ventura
www.goldcoastnetwork.org

La información está basada en materiales originalmente desarrollados por el Alameda County Public Health Department y el Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California. Los nombres de las empresas, agencias o corporaciones incluidas en esta publicación (o pagina) son solo para la información y conveniencia del lector. Tal uso no constituye el endorso o aprobación por parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Servicio de Investigación Agrícola de algún producto o servicio que excluye a otros. Nota: La formulación de productos, al igual que el empaquetado y tamaño de porción, pueden cambiar con el tiempo. Por consiguiente, los ingredientes, las cantidades mostradas y la información nutricional pueden cambiar. Cucharaditas han sido redondeadas para representar números enteros.

Región Gold Coast

**CAMPEONES
del CAMBIO**
Red para una California Saludable

GUÍA DE PRESENTACIÓN: ¡PIENSA BIEN LO QUE TOMAS!

- Ahora es la tarde y estamos listos para un pequeño descanso. Revisen su lista de ¡Demasiado Azúcar! y escojan dos o tres alimentos comunes que usted o su familia podrían escoger para bocadillos durante un día típico y vean que tan cerca a las 57 cucharaditas pueden llegar. (Recuerden, ya tienen 35 cucharaditas.)

[Pregúntale a la audiencia]

¿Qué escogieron?

Vean lo que escogí:

- Para mi descanso escogí una bolsita de Skittles, que contiene 11 cucharaditas de azúcar y una bebida energética Rockstar que contiene 16 cucharaditas.

[En la bolsita cuente 11 cubitos/cucharaditas de azúcar, después cuente 16 cubitos de azúcar. ¡La bolsita estará muy llena! Y necesitas mas cucharaditas de azúcar.]

- Hasta el momento, con la bebida de naranja, el panecillo para el desayuno, la soda de 20 onzas, la bolsita de Skittles y una bebida energética ya hemos consumido 62 cucharaditas – ¡más de media libra de azúcar! Y si usted pensaba que era increíble que pudiéramos consumir un cuarto de libra de azúcar al día- se ha dado cuenta que tan rápido llegamos a esa cantidad y inclusive nos pasamos. Y aún no hemos consumido nada que tenga valor nutricional, y ¡ni siquiera hemos cenado ni comido postre!

Alimento Común	Tamaño	Azúcar (g)	Azúcar (cucharaditas)
Sunny Delight Tangy Drink	16 oz	40	10
Otis Spunkmeyer Wild Blueberry Muffin	1 muffin	30	8
Regular Cola	20 oz	68	17
Tropical Skittles	2.17 oz bag	45	11
Rockstar Energy Drink 1	6 oz can	62	16
Cucharaditas en Total			62

GUÍA DE PRESENTACIÓN: !PIENSA BIEN LO QUE TOMAS!

PASO – 4 CONOZCA LA VERDAD DEL AZÚCAR AGREGADA

¿Qué podemos hacer para mantener una dieta saludable? Primero necesitamos saber como encontrar ese azúcar extra en las comidas y bebidas, para así poder reducir el consumo.

[Reparta el material de apoyo ¡Muéstreme el Azúcar!]

Muéstreme el Azúcar

- Revisen el producto presentado en esta página – es un caja de barras de cereal. La caja les dice que son saludables para el corazón, reducen la presión arterial y el colesterol y el producto tiene el nombre “Smart Start” que quiere decir comenzar el día con inteligencia en ingles. Pero la etiqueta de Información Nutricional nos dice que una barra tiene 13 gramos de azúcar, lo cual es más de 3 cucharaditas.
- Es importante saber donde encontrar el azúcar escondido en cualquier producto. Revisen su página para la lista de nombres comúnmente usados para referirse al azúcar disfrazado. *¿Puede alguien en la audiencia leer la lista de nombres que comúnmente se le dan al azúcar?*
- Ahora que hemos escuchado todos estos nombres distintos, miremos la lista de ingredientes de Smart Start Healthy Heart Bars para encontrar todo el azúcar. Todas las palabras resaltadas en rojo son nombres para el azúcar en este producto. *Digámoslas todos juntos en voz alta.*

[Pregúntale a la audiencia] En solo este producto ¿cuántas formas distintas hay de azúcar?

[Respuesta] 12

-5-

PIENSA
Bien lo que
tomas

GOLD COAST COLLABORATIVE
FOR NUTRITION AND FITNESS

San Luis Obispo ♦ Santa Barbara ♦ Ventura
www.goldcoastnetwork.org

La información está basada en materiales originalmente desarrollados por el Alameda County Public Health Department y el Bay Area Nutrition & Physical Activity Collaborative con fondos de SNAP del USDA, conocido en California como CalFresh. El USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California. Los nombres de las empresas, agencias o corporaciones incluidas en esta publicación (o página) son solo para la información y conveniencia del lector. Tal uso no constituye el endorso o aprobación por parte del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o del Servicio de Investigación Agrícola de algún producto o servicio que excluye a otros. Nota: La formulación de productos, al igual que el empaquetado y tamaño de porción, pueden cambiar con el tiempo. Por consiguiente, los ingredientes, las cantidades mostradas y la información nutricional pueden cambiar. Cucharaditas han sido redondeadas para representar números enteros.

Región Gold Coast

CAMPEONES
del CAMBIO
Red para una California Saludable

GUÍA DE PRESENTACIÓN: !PIENSA BIEN LO QUE TOMAS!

Un Estilo de Vida Bajo en Azúcar

Así que ¿cómo podemos vivir un estilo de vida saludable, bajo en azúcar? Aquí le van unos consejos:

1. Limite el consumo de azúcar extra lo más posible. Lo mejor es consumir alimentos frescos y naturales, especialmente frutas y verduras frescas.
2. Beba agua en vez de bebidas endulzadas. El agua es lo mejor y no contiene absolutamente nada de azúcar. Intente reemplazar por lo menos una bebida endulzada con agua todos los días. Póngale un toque de sabor con una rebanada de naranja, limón, lima o pepino!

Otras opciones de bebidas saludables son la leche baja en grasa, te sin azúcar en cantidades limitadas, jugo 100% de fruta – no más de media taza al día. De vez en cuando, una soda de dieta está bien. A pesar de que no contengan azúcar, las sodas de dieta no son una alternativa saludable.

3. Haga alguna actividad física todos los días – 30 a 60 minutos son óptimos.

Recuerde: un cambio pequeño hace una gran diferencia. Si el único cambio que hace es tomar una soda menos de 20 onzas al día por un año, vas hacer un gran diferencia, y convertirse de ser un campeón de cambio para usted y su familia.

El azúcar extra está por todos lados. Así que ¡**Conozca la Verdad del Azúcar!** Aprenda como encontrarla, como reducir su consumo y como reemplazarla con opciones saludables.