



Materiales para la lección:

- Lápices/plumas
- Bolsitas de plástico o vasitos transparentes de ocho o nueve onzas
- Azúcar granulada o cubitos de azúcar (aproximadamente una libra)
- Cucharas medidoras
- Una botella de refresco de 20 onzas – vea Preparación del día de capacitación
- Serie de tarjetas de etiquetas de bebidas
- Opcional: Calculadoras

Materiales del instructor:

- Hoja de registro
- Etiquetas para nombres (opcional)
- Papel rotafolio autoadhesivo (*Self-stick flip chart paper*)
- Marcadores de colores
- Glosario de nutrición
- Hoja informativa: *Cómo calcular la cantidad de azúcar en un envase*
- Opcional: Ingredientes y vasos para probar agua – vea la Lista del día de la capacitación

Materiales para los participantes:

1. Serie de tarjetas de etiquetas de bebidas
2. Hoja informativa: *Cómo calcular la cantidad de azúcar en un envase*
3. Hoja informativa: *¡Ojo con el azúcar!*
4. Hoja de trabajo: *¿Cuánta azúcar?*
5. Hoja de trabajo: *En busca de los datos de nutrición*
6. Tarjeta de receta de *Agua de pepino y menta (Mint Breeze recipe card)*
7. Icono de *MiPlato*
8. Hoja informativa: *Elije MiPlato*
9. Hoja informativa: *Seleccione sus bebidas saludablemente (USDA)*

Agenda

Bienvenida y presentaciones	5 minutos
Repaso general de <i>MiPlato</i>	5 minutos
<i>Campaña Rethink Your Drink (Piense bien lo que toma)</i>	5 minutos
Repaso general de bebidas azucaradas	10 minutos
Lección y actividad de lectura de etiquetas de datos de nutrición	20 minutos
¿Recuerda?	5 minutos
Reflexión	5 minutos
Cierre y conexión con el hogar	5 minutos

Tiempo total

60 minutos

Objetivos

Al concluir esta lección, los participantes podrán:

1. Describir cómo las bebidas saludables se ajustan a las recomendaciones dietéticas de *MiPlato*;
2. Comprender la relación entre bebidas azucaradas, obesidad y diabetes tipo 2;
3. Identificar los tipos de bebidas azucaradas en sus dietas;
4. Calcular la cantidad de azúcar en las bebidas que toman normalmente;
5. Identificar las bebidas con menos azúcar o sin azúcar agregada.



Preparación del día de la capacitación:

1. Hacer copias de las hojas informativas y hojas de trabajo para los participantes
2. Preparar la hoja de registro y etiquetas para nombres
3. Reunir los materiales para la lección y el instructor
4. Preparar la botella de exhibición:
 - Vacíe y lave una botella de refresco con tapa de 20 onzas. Deje que se seque por completo.
 - Retire la etiqueta de la botella y reemplácela por la etiqueta de datos de nutrición de la tarjeta de etiqueta de bebida del refresco de 20 onzas.
 - Llene la botella con 17 cucharaditas o cubitos de azúcar y tape de nuevo.

Materiales de exhibición y hojas informativas opcionales

- Póster: *Sinónimos de azúcar*
- *Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie (Beverages: Make every sip count poster)*
- Póster: *¿Qué cantidad de azúcar hay en su bebida?*
- Información acerca de próximas oportunidades de educación nutricional

Lista del día de la capacitación

1. Hoja de registro y etiquetas para nombres
2. Hojas informativas para participantes (vea la lista)
3. Materiales para la lección y el instructor (vea las listas)
4. Ponga al frente la mesa con el azúcar, las cucharas medidoras y las bolsitas/vasos
5. Opcional: Ponga agua para probar

Agua de pepino y menta

1 pepino, lavado y rebanado
1 manojo de menta, lavado
Hielo
Agua
Jarra
Vasos

1. Ponga la mitad de hielo en la jarra.
2. Agregue sobre el hielo las hojas de menta ligeramente trituradas y pepinos en rebanadas.
3. Agregue más hielo y llene con agua.
4. Sirva en vasos para degustación durante los descansos. Nota: ¡Cuanto más repose, más fuerte será el sabor! Rellene según sea necesario.





NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR
<p>5 minutos</p>	<p>Bienvenida y presentaciones</p>
<p><i>Preséntese y comparta un breve resumen de su experiencia profesional y su compañía.</i></p> <p><i>Opcional: Pida a los participantes que se presenten.</i></p>	<p>Gracias a todos por acompañarme el día de hoy.</p> <p>Hoy vamos a hablar de las bebidas azucaradas. Ustedes aprenderán:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Como las bebidas saludables se ajustan a las recomendaciones dietéticas de <i>MiPlato</i>; 2. La relación entre bebidas azucaradas, obesidad y diabetes tipo 2; 3. Tipos de bebidas azucaradas que pueden estar en sus dietas; 4. Cómo calcular la cantidad de azúcar en las bebidas; 5. Bebidas saludables que ustedes y sus familias pueden tomar.
<p>5 minutos</p>	<p>Repaso general de <i>MiPlato</i></p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Icono de MiPlato</i> • Hoja informativa: <i>Elija MiPlato</i>
<p><i>Presente a los participantes <i>MiPlato</i> y los cinco grupos de alimentos (Frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos) mostrando el icono <i>MiPlato</i>.</i></p> <p><i>Invite a los participantes a compartir lo que observaron en el icono <i>MiPlato</i>.</i></p>	<p>Comencemos con <i>MiPlato</i>. El icono de <i>MiPlato</i> nos recuerda que una persona debe comer alimentos de los cinco grupos de alimentos todos los días.</p> <p>Si comemos una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos le damos a nuestro cuerpo lo que necesita para estar y mantenerse saludable.</p> <p>¿Ven alguna diferencia en los grupos de alimentos que se muestran en el icono de <i>MiPlato</i>?</p>
<p><i>Muestre a los participantes que la mitad del plato debe tener frutas y verduras.</i></p>	<p>Los tamaños de la porción de cada grupo son ligeramente distintos porque necesitamos diferentes cantidades de cada grupo de alimentos. Por ejemplo, necesitamos más verduras que frutas.</p>



NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR
<p>Objetivo #1</p> <p><i>Describir cómo las bebidas saludables se ajustan a las recomendaciones dietéticas de MiPlato</i></p> <p><i>Referencia a la hoja informativa de Elija MiPlato</i></p>	<p>Observen que la bebida que se sirve con las comidas es leche. La que tiene menos grasa es la leche con 1% de grasa y la leche sin grasa, por lo tanto son las mejores opciones.</p> <hr/> <p>En cada grupo de alimentos hay alimentos más saludables que debemos elegir con mayor frecuencia. Estos alimentos contienen muchos nutrientes pero no mucha azúcar agregada ni grasas sólidas ni saturadas.</p> <p>La hoja informativa de <i>Elija MiPlato</i> les ayudará a ustedes y a sus familias a elegir estos alimentos más sanos con mayor frecuencia.</p>
<p>5 minutos</p>	<p><i>Campaña Rethink Your Drink</i></p>
<p><i>Pase del repaso de MiPlato a la Campaña Rethink Your Drink (Piense bien lo que toma).</i></p> <p><i>Espera las respuestas.</i></p>	<p>Hay algunos alimentos y bebidas compuestos casi en su totalidad de azúcar agregada y/o grasas sólidas. De hecho, esos alimentos y bebidas no contienen suficientes nutrientes de ningún tipo como para ponerlos en algún grupo alimenticio dentro de <i>MiPlato</i>.</p> <hr/> <p>Vamos a aprender cómo identificar estos alimentos y bebidas para poder comenzar a tomar decisiones saludables para nosotros y nuestras familias.</p> <hr/> <p>¿Quién puede compartir si ha escuchado acerca de la <i>Campaña Rethink Your Drink/Piense bien lo que toma</i> y lo qué sabe de ella?</p>
<p><i>Presente la campaña Rethink Your Drink (Piense bien lo que toma) del Departamento de Salud Pública de California</i></p>	<p><i>La campaña Rethink Your Drink (Piense bien lo que toma):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Educa a los californianos acerca de las bebidas saludables, • Ayuda a los californianos a reconocer la cantidad de azúcar agregada y calorías que hay en las bebidas azucaradas, • Comunica la relación que existe con los riesgos para la salud.



NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR
<p><i>Presente las consecuencias para la salud.</i></p> <p><i>Objetivo #2. Comprender la relación entre bebidas azucaradas, obesidad y diabetes tipo 2</i></p>	<p>Las calorías adicionales del azúcar agregada, como las que contienen las bebidas azucaradas, pueden contribuir, y de hecho contribuyen al sobrepeso y a la obesidad. Las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar agregada en la dieta de los estadounidenses¹.</p> <hr/> <p>Las bebidas azucaradas aumentan el riesgo de padecer algunas enfermedades crónicas como diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón^{2,3}.</p> <hr/> <p>Tomar bebidas azucaradas casi duplica el riesgo de caries dentales en los niños⁴.</p> <hr/> <p>Además, existe evidencia que demuestra que los niños y los adolescentes que toman más bebidas azucaradas tienen un mayor peso corporal que los que toman menos⁵.</p>
<p>10 minutos</p>	<p>Repaso general de las bebidas azucaradas</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Hoja informativa: Seleccione sus bebidas saludablemente (USDA)</i> • <i>Rotafolio y marcadores</i>
<p><i>Objetivo #3. Identificar los tipos de bebidas azucaradas en sus dietas;</i></p> <p><i>Espere las respuestas.</i></p> <p><i>Si un participante menciona un producto de una marca específica, afirme su participación y nombre el tipo de bebida azucarada del que se trata.</i></p>	<p>¿Qué son las bebidas azucaradas?</p> <hr/> <p>¿Quién puede compartir un ejemplo de una bebida azucarada en su dieta?</p> <hr/> <p>Gracias por participar. Esa marca en particular que mencionó es un tipo de bebida azucarada llamada ____.</p> <p>¿A alguien más se le ocurre algún otro tipo de bebida que contenga azúcar agregada?</p>



NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR																
<p><i>Haga una lista en el rotafolio de los tipos de bebidas que se indican.</i></p> <p><i>Facilite las conversaciones durante el tiempo de participación de la clase ofreciendo las sugerencias a la derecha.</i></p>	<p>¿Hay alguna bebida más?</p> <p>Tipos de bebidas azucaradas que pueden nombrarse:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td>Refresco</td> <td>Bebidas deportivas</td> </tr> <tr> <td>Bebidas energéticas</td> <td>Bebidas de jugo</td> </tr> <tr> <td>Leche de sabor (por ej., chocolate, fresa, vainilla)</td> <td>Bebidas a base de café (calientes o heladas) con endulzantes o saborizantes</td> </tr> <tr> <td>Bebidas preparadas con café</td> <td>Moca</td> </tr> <tr> <td>Botellas de agua vitaminada</td> <td>Té con leche</td> </tr> <tr> <td>Té o bebida Boba/Bubble/Pearl</td> <td>Tés endulzados (calientes o helados)</td> </tr> <tr> <td>Horchata</td> <td>Agua fresca</td> </tr> <tr> <td>Bebidas de yogur</td> <td>Bebidas con jalea de hierba (<i>Grass Jelly Drink</i>)</td> </tr> </table>	Refresco	Bebidas deportivas	Bebidas energéticas	Bebidas de jugo	Leche de sabor (por ej., chocolate, fresa, vainilla)	Bebidas a base de café (calientes o heladas) con endulzantes o saborizantes	Bebidas preparadas con café	Moca	Botellas de agua vitaminada	Té con leche	Té o bebida Boba/Bubble/Pearl	Tés endulzados (calientes o helados)	Horchata	Agua fresca	Bebidas de yogur	Bebidas con jalea de hierba (<i>Grass Jelly Drink</i>)
Refresco	Bebidas deportivas																
Bebidas energéticas	Bebidas de jugo																
Leche de sabor (por ej., chocolate, fresa, vainilla)	Bebidas a base de café (calientes o heladas) con endulzantes o saborizantes																
Bebidas preparadas con café	Moca																
Botellas de agua vitaminada	Té con leche																
Té o bebida Boba/Bubble/Pearl	Tés endulzados (calientes o helados)																
Horchata	Agua fresca																
Bebidas de yogur	Bebidas con jalea de hierba (<i>Grass Jelly Drink</i>)																
<p><i>Espera las respuestas.</i></p>	<p>¿Cuántos de ustedes se sorprendieron de que algunas de las bebidas se consideren bebidas azucaradas?</p>																
<p><i>Asegúrese de proveer respuestas que conecten con los participantes.</i></p>	<p>¡Es sorprendente la cantidad de bebidas azucaradas!</p> <p>Es importante que hablemos de las bebidas azucaradas porque como mencionamos, hay una relación entre las bebidas azucaradas y el sobrepeso, la obesidad y la diabetes tipo 2. Muchas bebidas azucaradas ofrecen calorías pero aportan pocos beneficios nutritivos. Algunos otros hechos que deben considerarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En California, 62% de los adolescentes, 41% de los niños y 24% de los adultos toman uno o más refrescos al día⁶. • Cada año, el adolescente promedio de California consume el equivalente a 39 libras de azúcar proveniente de bebidas azucaradas⁶. • Además, los adultos que toman una o más bebidas azucaradas al día tienen 27% más probabilidad de padecer sobrepeso que los que no toman bebidas azucaradas⁶. 																



NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR
<p>Hoja informativa: Seleccione sus bebidas saludablemente (USDA)</p> <p>Pase a la parte de la lección de desarrollo de habilidades</p>	<p>Ahora ya sabemos lo que son las bebidas azucaradas, cómo afectan nuestra salud y que se consumen demasiadas.</p> <p>¿Qué podemos hacer para cambiar nuestros hábitos de consumo?</p> <hr/> <p>Hoy compartimos con ustedes “Seleccione sus bebidas saludablemente – 10 consejos para empezar” de la página Web www.MyPlate.gov.</p> <p>Aquí en la hoja pueden ver que el Consejo # 9 dice “Cheque la información de la etiqueta. La etiqueta contiene información nutricional sobre la cantidad total de azúcares, grasas y calorías, úsalas para escoger mejor tus bebidas”.</p> <hr/> <p>¡Así que hagámoslo!</p> <hr/> <p>Hablemos de cuánta azúcar hay en algunas de las bebidas más populares leyendo su etiqueta de datos de nutrición y calculando la cantidad de azúcar que contienen.</p>
<p>20 minutos</p>	<p>Lección y actividad de lectura de etiquetas de datos de nutrición</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Una botella de refresco de 20 onzas preparada para exhibición (vea Preparación del día de capacitación) • Hoja informativa: <i>Cómo calcular la cantidad de azúcar en un envase</i> • Hoja informativa: <i>¡Ojo con el azúcar!</i> • Póster: <i>Sinónimos de azúcar (Sugar Synonyms/opcional)</i> • Tarjetas de etiquetas de las bebidas • Hoja de trabajo: <i>¿Cuánta azúcar?</i> • Plumas/lápices • Calculadoras (opcional) • Azúcar granulada o cubitos de azúcar • Cucharaditas medidoras • Bolsitas de plástico o vasitos transparentes de ocho o nueve onzas



NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR
<p><i>Espera las respuestas.</i></p> <p><i>Una vez que los participantes adivinen, muéstreles la botella de exhibición preparada que llenó con azúcar. Pase la botella llena de azúcar por toda la clase.</i></p> <p><i>Objetivo #4</i> <i>Calcular la cantidad de azúcar de las bebidas que toman normalmente</i></p>	<p>¿Cuántas cucharaditas de azúcar piensa que hay normalmente en una botella típica de refresco de 20 onzas?</p> <hr/> <p>Respuesta: Una botella de refresco típica de 20 onzas puede tener hasta 14 cucharaditas de azúcar, o incluso más. Esta botella tiene 14 cucharaditas de azúcar.</p> <hr/> <p>Quisiera enseñarles cómo pueden saber cuánta azúcar hay en una bebida enseñándoles cómo leer una etiqueta de datos de nutrición.</p> <p>Por cierto, este es un muy buen ejercicio para hacerlo con su familia la próxima vez que vayan a comprar comida.</p> <p>Por favor sepárense en parejas o pequeños grupos de 3 ó 4 personas.</p>

Cómo calcular la cantidad de azúcar

<p><i>Hoja informativa: Cómo calcular la cantidad de azúcar en un envase.</i></p> <p><i>Espera las respuestas.</i></p> <p><i>Espera las respuestas.</i></p>	<p>Por favor consulten la hoja informativa: <i>Cómo calcular la cantidad de azúcar en un envase.</i></p> <p>¿Puede alguien decirle a la clase cuál es el tamaño de la porción que aparece en la etiqueta de datos de nutrición?</p> <hr/> <p>Respuesta: Esta etiqueta muestra 20 onzas líquidas por tamaño de porción.</p> <hr/> <p>¿Puede alguien decirle a la clase cuántas porciones por envase aparecen en esta etiqueta de datos de nutrición?</p> <p>Respuesta: Esta etiqueta indica una porción.</p>
---	--



NOTAS DEL INSTRUCTOR

GUIÓN DEL INSTRUCTOR

¿Cuánta azúcar?

<p><i>Dele a cada grupo</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Una tarjeta de etiquetas de bebidas • Hoja de trabajo: ¿Cuánta azúcar? • Una pluma y/o un lápiz • Calculadoras (opcional) 	<p>Veamos más de cerca el azúcar que contienen algunos tipos de bebidas populares.</p> <p>En parejas o en grupos pequeños por favor llenen la hoja de trabajo <i>¿Cuánta azúcar?</i> con lo siguiente, según su tarjeta de etiquetas de bebidas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nombre de la bebida (tipo) • Gramos de azúcar por porción • Porciones por envase • Gramos totales de azúcar por envase • Cucharaditas totales de azúcar • Forma(s) de azúcar agregada (natural, agregada, ninguna o ambas)
<p><i>Ponga una mesa al frente de la clase con:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Azúcar granulada o cubitos de azúcar • Cucharaditas medidoras • Bolsitas de plástico o vasitos transparentes de ocho o nueve onzas <p><i>Pida que un participante de cada grupo:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Comparta la información de su hoja;</i> 2. <i>Mida el número de cucharaditas de azúcar y las ponga dentro de las bolsitas o vasitos.</i> 	<p>Una vez que su equipo haya completado la hoja de trabajo de <i>¿Cuánta azúcar?</i>, por favor asignen a un miembro del equipo para que muestre a la clase cuánta azúcar hay en su bebida.</p> <p>Por favor compartan con la clase la información que aparece en su hoja de trabajo: nombre de la bebida, gramos de azúcar por porción, gramos totales de azúcar, cucharaditas totales de azúcar, forma(s) de azúcar.</p> <p>Ayudémosle a [nombre del participante] a contar en voz alta el número de cucharaditas que tiene su bebida.</p> <p>¿A alguien le sorprendió la cantidad de azúcar que hay en alguna de las bebidas?</p> <p>¿Parecía como si hubiese demasiada azúcar en alguna de las bebidas?</p> <p>¿Comería esa cantidad de azúcar o le pondría esa cantidad a su café cada día?</p>



NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR
<p><i>Objetivo #5</i> <i>Identificar bebidas alternativas con menos azúcar o sin azúcar agregada</i></p> <p><i>Espera las respuestas.</i> <i>Ofrezca sugerencias de la lista.</i></p>	<p>Podrán preguntarse, "¿Qué puedo tomar en lugar de una bebida azucarada?"</p> <p>Pruebe éstas...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Agua – Agua natural o con frutas, verduras o hierbas de olor, como la que tenemos disponible hoy • Agua con gas sin endulzar o agua mineral sin sabor • Té sin endulzar (helado o caliente) • Café sin endulzar (helado o caliente) • Leche sin sabor sin grasa o baja en grasa (1%)
<p>Descanso</p>	<p>Concluya la lección y actividad. Deje tiempo para preguntas y respuestas.</p>

Preguntas comunes

¿Qué opina del jugo?

Los jugos de fruta 100% naturales tienen mucha azúcar natural. Se recomienda que limitemos nuestro consumo diario de jugo a un vaso de cuatro a seis onzas para los niños y hasta ocho onzas (o una taza) para los adultos. Cuando tomen jugo, elijan jugo 100% natural ¡Así que revisen la etiqueta!

Además, recuerden que es mejor comer frutas y verduras enteras, como manzanas o zanahorias. Si en lugar de jugo elige una fruta entera, estarán más cerca de lograr la meta de *MiPlato* de que la mitad de su plato contenga frutas y verduras y agregarán fibra a su dieta. La fibra puede ayudarles a disminuir el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedades del corazón, derrame cerebral y algunos tipos de cáncer.



Preguntas comunes (Continuación)

¿Qué opina de las bebidas de dieta?

Los refrescos de dieta y algunos alimentos procesados contienen endulzantes sin calorías aprobados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés). Si intentan bajar de peso o quieren evitar subir de peso, las bebidas endulzadas con endulzantes artificiales pueden parecer atractivas porque prácticamente no tienen calorías. Por otra parte, algunas investigaciones sugirieron que las bebidas con endulzantes artificiales pueden estar relacionadas con aumento de peso, pero no se sabe con certeza si son la causa⁷.

Una mejor alternativa es un vaso de agua. El agua no tiene azúcar, no tiene calorías y es gratis. Si desean una bebida con gas, prueben agua con gas o agua mineral sin sabor en su lugar.

¿Cuánta leche debe tomar?

De acuerdo con las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010*, las cantidades recomendadas de leche y productos lácteos, incluyendo bebidas de soya fortificada, son:

- Tres tazas por día para adultos, niños y adolescentes de nueve a 18 años,
- Dos y media tazas al día para niños de cuatro a ocho años,
- Dos tazas para niños de dos a tres años de edad.

Y recuerden de elegir leche sin grasa o baja en grasa para cualquier persona mayor de dos años de edad.

¿Qué puedo tomar en lugar de una bebida azucarada?

- Agua – Agua natural o con frutas, verduras o hierbas de olor, como la que tenemos disponible hoy
- Agua con gas sin endulzar o agua mineral sin sabor
- Té sin endulzar (helado o caliente)
- Café sin endulzar (helado o caliente)
- Leche sin sabor, sin grasa o baja en grasa (1%) (de dos años en adelante)

Reducir el número de bebidas azucaradas puede resultar en pérdida de peso y una mejor salud. Además, si no compran esas bebidas ahorrarán dinero.



NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR
5 minutos	¿Recuerda?
	<p>Hemos cubierto mucha información importante hoy, así que antes de dar fin a nuestra reunión, revisemos algunos de los puntos clave:</p>
	<p>¿Cuántas cucharaditas de azúcar hay en una botella típica de refresco de 20 onzas?</p> <p>14 cucharaditas de azúcar</p>
	<p>¿Cómo se calcula el número de cucharaditas de azúcar en una bebida?</p> <p>Gramos de azúcar ÷ 4 = Cucharaditas de azúcar</p> <p>Extra: Multiplique por el total de porciones = Total de cucharaditas en un recipiente</p>
	<p>Verdadero o falso: Los adultos y niños que toman una o más bebidas azucaradas tienen más posibilidades de tener sobrepeso.</p> <p>Verdadero</p>
	<p>En lugar de una bebida azucarada, nombren otra bebida que pueden tomar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Agua – natural o con frutas, verduras o hierbas de olor agregadas ▪ Agua con gas sin endulzar o agua mineral sin sabor ▪ Té sin endulzar (helado o caliente) ▪ Café sin endulzar (helado o caliente) ▪ Leche sin sabor, sin grasa o baja en grasa (1%).



NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR
5 minutos	Reflexión

<p><i>Pida a los participantes que compartan en voz alta con el grupo.</i></p> <p><i>Agradezca y anime a los participantes que estén dispuestos a compartir. Elabore las respuestas para que cumplan con las recomendaciones de MiPlato.</i></p>	<p>La siguiente sección es para reflexionar. Es una oportunidad para que ustedes reflexionen sobre lo que aprendimos, lo que sentimos y lo que haremos después del tiempo que compartimos.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • APRENDÍ que se recomienda que tome menos bebidas azucaradas. • SENTÍ que puedo tomar agua en lugar de bebidas azucaradas entre comidas. • LLEVARÉ conmigo una botella de agua.
--	--

5 minutos	<p>Cierre y conexión con el hogar</p> <p>Materiales:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoja de trabajo: <i>En busca de los datos de nutrición</i> • Hoja informativa: <i>Cómo calcular la cantidad de azúcar en un envase</i> • Opcional: Información acerca de próximas oportunidades de educación nutricional
-----------	--

Hoja informativa: *Cómo calcular la cantidad de azúcar en un envase*

<p>Hoja informativa: <i>Cómo calcular la cantidad de azúcar en un envase</i></p>	<p>Lleven esta hoja a casa y compartan lo que aprendimos hoy:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lean la lista de ingredientes. 2. Encuentren la cantidad de azúcares por porción en la etiqueta de datos de nutrición. <ul style="list-style-type: none"> ○ Multipliquen los azúcares por porción por el número de porciones que normalmente come o toma. ○ Dividan entre cuatro el número de cucharaditas de azúcar en ese alimento o bebida.
--	--



NOTAS DEL INSTRUCTOR	GUIÓN DEL INSTRUCTOR
	<p>Para ayudarles a recordar, peguen en su refrigerador la hoja de <i>Cómo calcular la cantidad de azúcar en un envase</i>, o péguenla a la parte interior de la puerta del gabinete de cocina.</p>
	<p>Me imagino, que al igual que hoy, se sorprenderán de lo que encuentren.</p>

Hoja de trabajo: *En busca de los datos de nutrición*

<p>Hoja de trabajo: <i>En busca de los datos de nutrición</i></p>	<p>Todos ustedes tienen una copia de <i>En busca de los datos de nutrición</i>. Piensen en los alimentos y bebidas que tienen en casa.</p> <p>¿Hay alguno que piensen que puede tener un alto contenido de azúcar agregada?</p>
<p>Anime a los participantes a que completen la búsqueda de datos de nutrición y recuerden los compromisos que hicieron con su salud durante la actividad de "Reflexión".</p>	<p>¡Ayude a sus amigos y familiares a hacer una actividad de búsqueda de datos de nutrición en sus cocinas!</p>
<p>También, tenga disponible:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Información acerca de próximas oportunidades de educación nutricional • Información de contacto para preguntas o seguimiento 	<p>Muchas gracias a cada uno de ustedes por su participación y su voluntad de compartir hoy las experiencias de aprendizaje con el grupo.</p>



Recursos adicionales para información de bebidas saludables:

- USDA Team Nutrition:
 - Serving Up My Plate—A Yummy Curriculum
<http://www.fns.usda.gov/tn/resources/servingupMyPlate.htm>
 - Juice or Fruit Drinks
http://www.teamnutrition.usda.gov/Resources/Nibbles/Nibbles_Newsletter_19.pdf
- USDA Choose *MyPlate*: <http://www.chooseMyPlate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html>
- Women, Infants & Children Supplemental Food Program Rethink Your Drink Materials:
<http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICRethinkYourDrink.aspx>
- Dairy Council of California Rethink Your Drink: <http://www.healthyeating.org/Schools/Parent-Nutrition-Education/Rethink-Your-Drink.aspx>

Citas:

1. Guthrie JF, Morton JF. Food sources of added sweeteners in the diets of Americans. *J Am Diet Assoc.* Jan 2000;100(1):43-51.
2. Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Despres JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. *Diabetes Care.* Nov 2010; 33(11):2477-2483.
3. Fung TT, Malik V, Rexrode KM, Manson JE, Willett WC, Hu FB. Sweetened beverage consumption and risk of coronary heart disease in women. *Am J Clin Nutr.* Apr 2009;89(4):1037-1042.
4. Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Carbonated soft drinks and dental caries in the primary dentition. *J Dent Res.* Mar 2006;85(3):262-266.
5. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans*, 2010. Washington, DC: U.S. Government Printing Office; December 2010.
6. Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. *Bubbling over: Soda consumption and its link to obesity in California*. Los Angeles, CA: UCLA Center for Public Health Advocacy; 2009.
7. Slavin J. Beverages and body weight: Challenges in the evidence-based review process of the Carbohydrate Subcommittee from the 2010 Dietary Guidelines Advisory Committee. *Nutrition Reviews.* Nov 2012; 70(suppl 2):S111-S120.