Piense bien lo que toma

Resumen de la sesión

En esta sesión, los participantes examinarán qué bebidas están bebiendo. Aprenderán cómo escoger bebidas más saludables leyendo las etiquetas de los alimentos, eligiendo las porciones apropiadas e identificando cuáles son las bebidas que hay que beber con más frecuencia y con menos frecuencia para promover una mejor salud.

Dirigido a: Adultos que hablen inglés y español

Tamaño del grupo: 5 – 30 participantes

Tiempo necesario: 30 – 45 minutos

Objetivos de la sesión:

Después de la sesión los participantes podrán:

1) Utilizar la etiqueta de los alimentos para elegir una bebida saludable.
2) Calcular el número de cucharaditas de azúcar en una bebida.
3) Elegir una taza de tamaño adecuado para las bebidas que se consumen habitualmente.
4) Nombrar 2 opciones de bebidas saludables y los beneficios de cada una.

Mensaje principal:

La lectura de la etiqueta de los alimentos puede ayudar a las personas a tomar decisiones de bebidas saludables.

Materiales necesarios para la sesión:

- Folletos principales: ***Bebidas*** *del Programa Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad (Nutrition Education and Obesity Prevention, NEOP)*: ***Asegúrese de que cada sorbo le beneficie***; WIC ***¿Cuánta azúcar hay en su bebida?*** (póster reducido a folleto de ½ página); 2 hojas informativas de 10 consejos: ***Seleccione sus bebidas saludablemente*** del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) y ***¿Ha consumido lácteos hoy?***; Talleres Comunitarios Coma Sano Esté Activo ***Opciones para reducir calorías en sus bebidas*** del *Departamento de Salud y Servicios Humanos* (*Department of Health and Human Services, DHHS*) de Estados Unidos.
- Muestras de los envases y tarjetas de etiquetas de bebidas genéricas y NEOP ***Cálculos Clave para las Tarjetas de Etiquetas de Bebidas***
- Modelos de alimento - taza de leche de 8 oz y taza de jugo de 6 oz
- Diferentes tamaños de tazas - 4 oz, 6 oz, 8 oz, 12 oz, 16 oz, 20 oz, 24 oz, 32 oz, 64 oz
- Cucharas de medición, vasos de plástico transparente, azúcar, calculadora
- Pósteres opcionales: *NEOP* ***Sugar Synonyms (Sinónimos de Azúcar);*** WIC ***¿Qué cantidad de azúcar hay en su bebida?***; USDA Team Nutrition ***Read It Before You Eat It! (¡Léala Antes de Comerlo!)***

Desarrollo de la sesión de 45 minutos: *(Sesión de 30 minutos en cursiva)*

- Bienvenida e introducción a "Piense bien lo que toma" (2 minutos) *(2 minutos)*

- Actividad 1: ¿Qué está bebiendo? (7 minutos) *(4 minutos)*
- Actividad 2: ¿Qué hay en su bebida? – Lectura de Etiquetas (12 minutos) *(8 minutos)*
- Actividad 3: ¿Qué tan grande es su taza? - Tamaño de las porciones (12 minutos) *(8 minutos)*
- Actividad 4: ¿Qué va a hacer? - Alternativas más Saludables (8 minutos) *(6 minutos)*
- Actividad 5: Opcional - Demostración de Alimentos o Prueba de Sabor
- Conclusión y Evaluación (4 minutos) *(2 minutos)*

Bienvenida a Piense bien lo que toma (2 minutos)

1. Dé la bienvenida y presente el tema de la clase *(si se está dando la clase en varias lecciones, repase la clase anterior y las actividades que se mandaron para realizar en casa).*
   Hoy vamos a continuar con nuestra clase de dos partes para ayudarle a hacer la elección de alimentos y bebidas más saludables. En la primera parte, hablamos de cómo leer las etiquetas de los alimentos y en la segunda parte, vamos a hablar de las bebidas. *(Distribuir los folletos.)*
2. Revise los objetivos de la clase y el mensaje principal.
3. En la primera clase hablamos de MiPlato, los grupos de alimentos y como sus comidas favoritas encajan en MiPlato. Ahora piense en sus bebidas favoritas. ¿Cómo pueden integrarse a MiPlato? ¿Encajan en alguno de los grupos de alimentos? ¿Proporcionan nutrientes?

Actividad 1: ¿Qué está bebiendo? (7 minutos)

1. Lo que usted bebe es tan importante como lo que come. ¿Qué bebidas consume durante el día? Echemos un vistazo a algunos envases de bebidas genéricas.
2. Tenemos una gran cantidad de opciones disponibles y demasiadas para mencionar, así que las colocaremos en grupos.
   - ¿Cuántos de ustedes beben agua? ¿Leche? ¿Jugo 100 % natural?
   - ¿Cuántos de ustedes beben refrescos? ¿Bebidas deportivas? ¿Bebidas energéticas? ¿Bebidas de frutas? ¿Agua con vitamina añadida? ¿Otras?
3. Muchas bebidas contienen azúcares añadidos y ofrecen poco o nada de nutrientes, mientras que otras pueden proporcionar nutrientes pero demasiada grasa y muchas calorías.
   - ¿Qué podría pasar si bebemos una gran cantidad de bebidas azucaradas?[1]
     a. Caries – dientes picados
     b. Dejamos de tomar bebidas que sean saludables como el agua y la leche.
        Las bebidas azucaradas pueden tomar el lugar del consumo de leche. Esto significa menor consumo de calcio que puede resultar en huesos débiles. Necesitamos calcio para tener huesos fuertes, especialmente durante la adolescencia, cuando los niños y los huesos están creciendo rápidamente.
     c. Puede conducir a ganar peso/obesidad.

Actividad 2: ¿Qué hay en su bebida? – Lectura de etiquetas (12 minutos)

Al igual que los alimentos que comemos, todas las bebidas deben tener la etiqueta de Información Nutricional y la lista de ingredientes en el envase, para indicarnos lo que hay en nuestra bebida. Mire el folleto ***Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie***.

1. Etiqueta de Información Nutricional:
   Observe la etiqueta de Información Nutricional en la esquina superior derecha de la hoja. Vamos a discutir tres cosas: tamaño de la porción, calorías y azúcar.

a. **Tamaño de la porción:** Indica cuántas onzas hay en una porción y el número de porciones en el envase.
    - ¿Qué es una porción de esta bebida? *8 oz o 1 taza*
    - ¿Cuántas porciones hay en el recipiente? *3 porciones*

b. **Calorías:** Indican cuántas calorías hay en una porción, no en todo el envase.
    - ¿Cuántas calorías hay en una porción de esta bebida? *170 calorías*
    - ¿Cuántas calorías hay en todo el envase? *510 calorías (3 x 170)*

c. **Azúcar:** Indica cuánta azúcar hay en una ración, no en todo el envase.
    - ¿Cuántos gramos de azúcar hay en una porción? *27 gramos*
    - ¿Cuántos gramos de azúcar hay en todo el envase? *81 gramos (3 x 27)*
    - Recuerde que esto incluye ambos azúcares, agregados y naturales.
        - **El azúcar natural** se encuentra en la leche y en el jugo 100 % natural.
            - Veamos una etiqueta de jugo 100 % natural y una etiqueta de una bebida sabor a fruta (menos del 100 % de jugo) para determinar la diferencia entre el jugo y las bebidas sabor a jugo/fruta.
            - La etiqueta debe decir "jugo 100 % natural" para que cuente como una porción de fruta.
        - **El azúcar añadido** se encuentra en las bebidas endulzadas como los refrescos, ponches, bebidas sabor a fruta, bebidas deportivas, etc.
            - Se menciona en la lista de ingredientes. No sabemos si esta bebida en el folleto tiene azúcar añadido porque no hay una lista de ingredientes. Vamos a practicar la lectura de la lista de ingredientes en unos pocos minutos.
            - El póster de ***Sinónimos de Azúcar*** muestra otros nombres para el azúcar añadido incluyendo el jarabe de maíz alto en fructosa, sacarosa, dextrosa, fructosa, jarabe de maíz y otros.

2. Cálculo de cucharaditas de azúcar en las bebidas:
Debido a que los "gramos" de azúcar pueden ser difíciles de entender, vamos a aprender a calcular el número de cucharaditas de azúcar en una bebida. Vamos a utilizar un ejemplo fácil.
    - Adivinen cuántas cucharaditas de azúcar hay en esta lata de 12 onzas. Esto es una cucharadita (*mostrar una cucharadita*). Esta lata tiene 10 cucharaditas de azúcar.
    - ¿Cómo sabemos que hay 10 cucharaditas de azúcar en esta lata? Mediante la lectura de la etiqueta. Hay 4 gramos de azúcar en 1 cucharadita. Veamos el póster de ***¿Qué cantidad de azúcar hay en su bebida?***
        - Observe el número de porciones = 1 porción
        - Observe los gramos de azúcar para una porción = 40 gramos
        - Divida 40 gramos entre 4 gramos = 10 cucharaditas de azúcar en la lata
    - ¿Qué pasa si hay más de una porción en el envase tal como en la bebida en el folleto **Bebidas: *Asegúrese de que cada sorbo le beneficie?*** Tiene que multiplicar el número de cucharaditas por el número de porciones para obtener el número total de cucharaditas en el envase de la bebida. Practique – esto será un poco más difícil.
        - ¿Cuántas porciones hay en este envase? *3*
        - ¿Cuántos gramos de azúcar hay en todo el envase? *27 gramos*
        - ¿Cuántas cucharaditas es eso? *27 dividido entre 4 = 6.75 cucharaditas; o redondéelo a 28 y divida entre 4 = 7 cucharaditas*

- Multiplique 6.75 cucharaditas por 3 porciones = 20,25 cucharaditas en la totalidad del envase; o multiplique 7 cucharaditas por 3 porciones = 21 cucharaditas.
- Midamos 20 cucharaditas. ¿Pondría tanto azúcar en su café o cereal?

3. Actividad: Aquí hay algunas muestras de las etiquetas y de los envases de bebidas. Practiquemos a encontrar el tamaño de la porción, calorías, azúcar y la lista de ingredientes en las etiquetas, y también a calcular la cantidad de azúcar en las bebidas.

Actividad 3: ¿Qué tan grande es su taza? – tamaño de las porciones (12 minutos)

1. Las bebidas vienen en muchos tamaños. Por ejemplo, mi taza de leche puede ser de este tamaño *(sostenga una taza)* y su taza de la leche puede ser este tamaño *(sostenga una taza de tamaño diferente)*.
    a. Muestre diferentes tamaños de taza. ¿Cuál tamaño de taza elegiría para beber leche?... ¿jugo?... ¿refresco?... ¿agua?
    b. Observe la foto de la taza de 8 onzas de folleto ***Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie*** ¿Cuántos de ustedes tienen una taza de 8 onzas?
    c. Las calorías y el azúcar aumentan cuando aumenta el tamaño de la taza.
2. Ahora vamos a hablar de opciones de bebidas saludables y cuánto necesitamos.
    a. **Agua:** Vea la hoja de consejos ***Seleccione sus bebidas saludablemente***.
        - El consejo #1 dice beber agua en lugar de bebidas azucaradas cuando tenga sed.
        - Beneficios: El agua no tiene calorías o azúcar añadido. Es esencial para la vida – la mayor parte de nuestro cuerpo es agua. Trate de beber agua del grifo – se ahorra dinero y tiene flúor. La mayoría de las aguas embotelladas generalmente no tienen flúor.
        - ¿Cuánta agua necesita? El consejo #2 dice que su sed sea su guía – puede que necesite más o menos dependiendo de su nivel de actividad y del clima.
        - El líquido de los alimentos y de otras bebidas cuenta hacia la ingesta de agua. Leche, jugo 100 % natural, frutas y verduras, sopas, etc. proporcionan agua extra.
    b. **Leche y productos lácteos:** Vea la hoja de consejos ***¿Ha consumido lácteos hoy?***
        - El consejo #1 dice cambiar a leche sin grasa o con 1 % de grasa (a partir de los 2 años en adelante) para menos calorías y grasa.
        - Beneficios: Proporciona calcio y vitamina D; sin azúcar añadido a menos que elija leche saborizada.
        - ¿Cuánta leche necesita? Observe la parte superior del folleto:
            - Los niños mayores, adolescentes y adultos necesitan 3 tazas de leche al día
            - Los niños de 4-8 años de edad necesitan 2½ tazas por día
            - Los niños de 2-3 años de edad necesitan 2 tazas por día
        - El consejo #9 dice pruebe la leche sin lactosa o bebidas de soya fortificadas si no puede beber leche. También puede comer yogur y queso.
    c. **Jugo:** Vea la hoja de consejos ***Seleccione sus bebidas saludablemente***.
        - La etiqueta debe mencionar jugo de fruta 100 % natural o jugo de verdura 100 % natural
        - Beneficios: Algunos jugos como el de naranja y el de toronja proporcionan vitamina C; el jugo 100 % natural no tiene azúcar añadido

- Alternativas: El jugo a menudo no contiene fibra así que trate de comer frutas y verduras. Si usted bebe jugo, limite su ingesta. Dele un vistazo al consejo #5:
  - Los niños pueden tomar ½ - 1 taza cada día dependiendo de la edad (4-8 onzas)
  - Los adultos pueden hasta 1 taza cada día (8 onzas) pero 1 taza de jugo 100 % natural es más de una porción de fruta

Actividad Opcional: Observe el folleto ***Opciones para reducir calorías en sus bebidas***. Vamos a repasar esta tabla para ver como el hacer algunos cambios en nuestras opciones de bebidas nos puede ahorrar dinero y ¡más de 650 calorías en un día! *(Consulte la Tabla.)* ¿Cuál de estos cambios podría hacer para reducir el azúcar y las calorías?

Actividad 4: ¿Qué va a hacer? - Alternativas más saludables (8 minutos)

1. Piense en las bebidas que consume durante el día.
2. Utilice el folleto **Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie** para fijar una meta y elija 2 bebidas que beba más a menudo y 2 bebidas que beba con menos frecuencia. Escriba su meta en la esquina inferior derecha del folleto.

Actividad 5: Opcional - Demostración de alimentos o prueba de sabor

1. Prueba de sabor de leche 1 % versus leche entera
2. Agua de sabor – utilice la receta ***NEOP*** o USDA *(con pocas o sin calorías)*
3. Batido – utilice la receta ***NEOP*** o USDA *(puede ser alto en calorías)*

Conclusión y evaluación (4 minutos)

Ahora sabemos que podemos utilizar la etiqueta del alimento para preparar bebidas y alimentos saludables.

Actividad para realizar en casa:

Coloque el folleto ***Bebidas: Asegúrese de que cada sorbo le beneficie*** en su refrigerador para comparar las tazas de la casa a una porción de 8 onzas y recordarle sus metas.

Evaluación:

- ¿Tiene alguna pregunta?
- Vamos a repasar. *(Distribuya las hojas de evaluación o realícela de manera oral).*

Piense bien lo que toma

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

	Muy de Acuerdo	De Acuerdo	No Estoy Seguro	En Desacuerdo	Muy en Desacuerdo
1. Utilizar la etiqueta de los alimentos para elegir una bebida saludable.					
2. Calcular el número de cucharaditas de azúcar en una bebida.					
3. Elegir un tamaño de taza apropiada para mis bebidas favoritas.					
4. Nombrar 2 opciones de bebidas saludables y los beneficios de cada una.					

Cierre:

Gracias por asistir a esta clase y espero que ahora puedan elegir bebidas saludables.

Referencias:

[1] Alimentos y Componentes de Alimentos para Reducir, Azúcar Añadido, Pautas Dietéticas para los Estadounidenses, 2010, Capítulo 3, pág. 27 y 28; http://www.cnpp.usda.gov/publications/dietaryguidelines/2010/policydoc/chapter3.pdf

Para información de CalFresh, llamar al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
Para consejos saludables, visite www.CampeonesDelCambio.net.