

Taller de alimentación saludable: bebidas azucaradas y alternativas saludables

Descripción del taller (60 minutos)

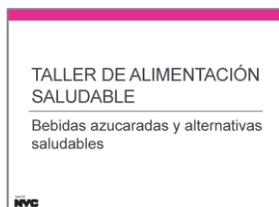
1. Bienvenidos (10 minutos)
2. Bebidas azucaradas: ¿por qué deberíamos preocuparnos? (15 minutos)
3. Estrategias (30 minutos)
4. Cierre (5 minutos)

Folleto sugeridos:

[Las bebidas azucaradas están enfermado a los neoyorquinos](#)
[Boletín de salud sobre las bebidas azucaradas](#)
[Prepare refrescos de agua saborizada: pasos rápidos y sencillos](#)
[Agua de la llave de NYC: consume suficiente agua](#)

1. Bienvenidos (10 minutos)

Diapositiva 1:

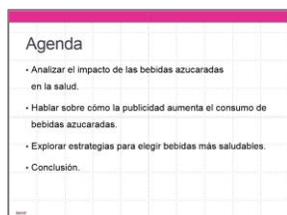


A. Introducción

Bienvenidos al taller de hoy. Mi nombre es <ingresar el nombre del facilitador>. Hoy hablaremos sobre las bebidas saludables.

(Pida a los participantes que completen una tarjeta de identificación y hable sobre todos los aspectos de la organización interna, como los baños, los recesos, etc.).

Diapositiva 2:



B. Agenda

Esta es la agenda del día de hoy:

- Primero, hablaremos sobre lo que son las bebidas azucaradas y cómo afectan nuestra salud.
- Analizaremos cómo la publicidad influye en el consumo de bebidas azucaradas.
- Exploraremos las estrategias que pueden implementar para elegir bebidas saludables.
- Por último, abordaremos los recursos adicionales que pueden utilizar para continuar aprendiendo, y responderemos todas sus preguntas.

🕒 Si tiene poco tiempo, pídale a los participantes que esperen a que termine la presentación para hacer preguntas.

Diapositiva 3:

Objetivos

Al finalizar el taller de hoy, podrán hacer lo siguiente:

1. Comprender el impacto del consumo de bebidas azucaradas en la salud y los factores que contribuyen al aumento de dicho consumo.
2. Saber cómo calcular cuánto azúcar contienen las bebidas azucaradas.
3. Aprender al menos dos estrategias para elegir bebidas más saludables.

C. Objetivos

Estos son nuestros objetivos para la presentación del día de hoy. Al finalizar este taller, podrán hacer lo siguiente:

- Comprender las consecuencias del consumo de bebidas azucaradas en la salud y los factores que pueden aumentar dicho consumo.
- Saber cómo calcular cuánto azúcar contienen las bebidas azucaradas.
- Aprender al menos dos estrategias para elegir bebidas más saludables.

Diapositiva 4:

¿Qué es lo que más les gusta beber cuando tienen sed y por qué?

D. Actividad

 **Si tiene poco tiempo, puede proponer que los participantes hagan esta actividad como una lluvia de ideas en grupo, en lugar de hacerla en parejas.**

En primer lugar, les pediré que me cuenten qué es lo que más les gusta beber cuando tienen sed y por qué. Hablen sobre esta pregunta con alguna persona que se encuentre junto a ustedes.

(Dele tiempo a las parejas para que hablen unos minutos. Luego, invite a varias personas a que compartan lo que le comentaron a su pareja).

Gracias por compartir lo que más les gusta beber cuando tienen sed. A lo largo del taller del día de hoy, exploraremos de qué maneras pueden elegir bebidas saludables y por qué es tan importante beberlas.

2. Bebidas azucaradas: ¿por qué deberíamos preocuparnos? (15 minutos)

Diapositiva 5:

¿Cuál es el problema?

- Bebidas azucaradas:
 - Incluyen refrescos, té frío endulzado, bebidas energéticas o deportivas y jugos.
- Son la mayor fuente de azúcar añadido en nuestra alimentación.
- Pueden causar diabetes tipo 2, caries, enfermedades del corazón y aumento de peso.
- Están enfermando a los neoyorquinos.

A. Consecuencias para la salud

En primer lugar, hablemos sobre cómo las bebidas azucaradas afectan la salud y por qué deberíamos preocuparnos.

- Entre las bebidas azucaradas, se incluyen los refrescos, los té fríos endulzados, las bebidas energéticas o deportivas y jugos.
- Las bebidas azucaradas son la mayor fuente de azúcar añadido en nuestra alimentación y representan casi la mitad de todo el azúcar añadido que se consume en EE. UU.
- Consumir bebidas azucaradas puede causar diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, caries y aumento de peso.
- El aumento de peso puede llevar a la obesidad, que está relacionada con muchas enfermedades crónicas, como la presión arterial alta y el cáncer.
- Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte en EE. UU. y en la ciudad de Nueva York (NYC).
- Las bebidas azucaradas están enfermando a los neoyorquinos.

Diapositiva 6:



B. Límites de azúcar añadido

En las Pautas Alimentarias para Estadounidenses, se recomienda que:

- Menos del 10 % del total de calorías diarias deberían provenir del azúcar añadido, o del azúcar que no se encuentra de manera natural en los alimentos. Esta recomendación se aplica a todos los grupos etarios y sexos.
- Para una alimentación de 2000 calorías diarias de una persona adulta promedio, esto representa alrededor de 12.5 cucharaditas diarias de azúcar añadido.

Diapositiva 7:



En el caso de un niño de 8 años moderadamente activo, esto representa alrededor de 10 cucharaditas diarias de azúcar añadido.

La mayoría de las personas (de todos los grupos etarios) en EE. UU. consume una cantidad de azúcar añadido por día que es superior a la recomendada. Podrán ver lo fácil que es lograr esto en la próxima diapositiva.

Diapositiva 8:



Aquí pueden observar una representación visual de 20 onzas de cinco bebidas conocidas. Si consumen cualquiera de estas bebidas, superarán el límite diario de azúcar añadido para los adultos y superarán aún más el límite diario para los niños. Por ejemplo, el límite diario de azúcar añadido para un niño de 8 años moderadamente activo es de 40 gramos o 10 cucharaditas, y el límite diario para un adulto promedio es de 50 gramos o 12.5 cucharaditas. Si consumen solo una de estas bebidas, ingerirán una cantidad de azúcar mucho mayor que el límite diario. En algunas personas, es posible que el límite sea aún menor.

Hemos analizado qué tan perjudiciales son las bebidas azucaradas para su salud y lo fácil que puede ser ingerir demasiada azúcar al consumirlas. Entonces, ¿por qué las consumimos? Analicemos algunos factores que subyacen a este comportamiento.

Diapositiva 9:



C. Las bebidas azucaradas y el mercadeo

La publicidad funciona, y las empresas de alimentos y bebidas lo saben. Por este motivo, las empresas de bebidas gastan cientos de millones de dólares promoviendo las bebidas azucaradas. ¿Dónde han visto anuncios publicitarios de bebidas azucaradas? *Valide y acepte todas las respuestas.* Las empresas utilizan muchas formas para promocionar sus bebidas, como la televisión, tanto en comerciales como en la colocación de productos, las redes sociales, los juegos en línea y las aplicaciones, y las publicidades impresas en los espacios públicos, como las estaciones de metro y los autobuses.

Las bebidas azucaradas se promocionan en gran medida entre los jóvenes, en las comunidades de color y en los vecindarios de bajos ingresos. Las empresas de bebidas suelen incluir cantantes famosos, estrellas del deporte, modelos y dibujos animados en sus publicidades para atraer a niños y jóvenes. Este tipo de publicidad dirigida es particularmente eficaz. Algunos estudios demostraron que los niños prefieren los alimentos que tienen personajes en los envoltorios y que incluso los niños de tan solo dos años reconocen los logotipos de las marcas. Además, los jóvenes de color son uno de los objetivos particulares de las empresas de alimentos y bebidas, en parte porque consideran que las personas de este grupo son referentes culturales e iniciadores de tendencias.

Diapositiva 10:



En muchos vecindarios de NYC, se hace mucha publicidad de las bebidas azucaradas. Un estudio de 2012 que se realizó en los vecindarios de Crotona-Tremont al sur del Bronx demostró que el 86 % de los anuncios publicitarios de alimentos y bebidas no alcohólicas en los supermercados y los almacenes correspondía a las bebidas azucaradas. Esto representa una gran proporción de los anuncios publicitarios presentes en estas tiendas minoristas.

Esta publicidad, a menudo, transmite mensajes confusos sobre el equilibrio, las porciones y las elecciones. ¿Alguien puede describir algún anuncio publicitario de bebidas azucaradas que haya visto que se dirija a los participantes del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP)? *Valide y acepte todas las respuestas.* Este tipo de publicidad destaca el bajo precio de las bebidas, pero no menciona el costo elevado que tiene su consumo para la salud.

La publicidad dirigida puede perjudicar especialmente a los niños y adolescentes, quienes son más susceptibles a la influencia del mercadeo. También puede perjudicar a las comunidades de bajos ingresos y a las comunidades de color, que actualmente sufren de manera desproporcionada enfermedades relacionadas con la alimentación, como la obesidad y la diabetes. Esto es simplemente injusto.

Diapositiva 11:



Sabemos que existe una relación entre la publicidad y el consumo de bebidas azucaradas. Un estudio que se realizó en NYC en 2011 demostró que existe una mayor prevalencia de anuncios publicitarios de bebidas azucaradas en los vecindarios donde el consumo de estas bebidas es elevado en comparación con aquellos donde el nivel de consumo es bajo.

Observemos con mayor detenimiento las tasas de consumo en la ciudad de Nueva York. Al menos un cuarto de las personas consume una o más bebidas azucaradas por día, pero el consumo no se distribuye de manera uniforme en la ciudad. El mapa que se encuentra a la izquierda nos muestra las tasas de consumo de bebidas azucaradas por vecindario de la ciudad de Nueva York.

El consumo es más elevado en las áreas con tonos más oscuros; en ocasiones, es hasta cuatro veces mayor.

Recuerden que estos productos están vinculados con enfermedades crónicas graves. En los vecindarios con tasas más elevadas de consumo de bebidas azucaradas, también observamos tasas más elevadas de afecciones crónicas, como la diabetes y la obesidad. Las tasas de diabetes en los vecindarios de la Ciudad de Nueva York se muestran en el mapa de la derecha. Las áreas con tonos más oscuros presentan tasas de diabetes más elevadas.

Diapositiva 12:



Al analizar el consumo según la raza y el origen étnico, podemos observar que es más elevado en los adultos de raza negra y en los latinos que en los adultos de raza blanca. Existe la misma desigualdad en el consumo en edades muy tempranas. Como pueden ver, si bien el porcentaje de niños de la ciudad de Nueva York que consumen una o más bebidas azucaradas al día es muy elevado, el número de niños de raza negra y latinos que consumen estas bebidas al día es más del doble en comparación con sus pares de raza blanca.

Si volvemos a considerar la publicidad y analizamos las tasas de consumo de bebidas azucaradas en NYC, ¿qué piensan sobre las estrategias que utilizan las empresas para lograr que las personas compren sus bebidas? *Dele tiempo a los participantes para que opinen sobre este tema durante algunos minutos.*

Existe un movimiento creciente en todo el país para contrarrestar las estrategias de la industria de las bebidas. A nivel local, se están dando muchas movilizaciones en la ciudad de Nueva York. El Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York está trabajando para cambiar el entorno y así lograr que la opción saludable sea también sencilla mediante políticas y normativas. Por ejemplo, restringió las bebidas azucaradas en los organismos de la Ciudad, en los campamentos diurnos, en las actividades extracurriculares y en los centros de cuidado infantil grupales. El Urban Food Policy Institute (instituto de políticas alimentarias urbanas de CUNY), que también se encuentra en la ciudad de Nueva York, capacita a los jóvenes para que creen mensajes sobre los alimentos y las bebidas no saludables contrarios a los de los anuncios publicitarios, y para que los difundan en sus comunidades. En algunos lugares del país, se aprobaron impuestos sobre las bebidas azucaradas para aumentar el costo de estas bebidas poco saludables.

Estas medidas son extremadamente importantes, pero toman tiempo. Lo que podemos controlar en este momento son nuestras propias acciones. Durante el taller de hoy, analizaremos algunos de los pasos que pueden seguir personalmente para evitar las consecuencias de las bebidas azucaradas en la salud y elegir bebidas más saludables para ustedes y sus familias.

3. Estrategias (30 minutos)

Diapositiva 13:

Estrategias

- 1. Conviértanse en un modelo a seguir saludable.**
 - Tomen bebidas saludables con las comidas y los refrigerios.
 - Mantengan las bebidas saludables al alcance de la mano.
 - No tengan bebidas azucaradas en su casa.
- 2. Comprender las etiquetas.**
 - Lean la escueta de información nutricional.
 - Lean la lista de ingredientes.
- 3. Entiendan el mercadeo.**
 - Tengan en cuenta los trucos de publicidad y los mensajes ocultos.
 - Atengan los pendientes a la hora de comprar.
- 4. ¡Beban agua de la llave de NYC!**
 - Mantengan una jarra de agua fría en el refrigerador.
 - Lleven una botella de agua con ustedes.
 - Agreguenle sabor al agua.

A. Estrategias

Después de haber explorado las consecuencias de las bebidas azucaradas en la salud y cómo el mercadeo puede aumentar el consumo de estas bebidas, hablaremos sobre algunas estrategias que ustedes pueden implementar para elegir bebidas más saludables. Es posible que algunas ideas les resulten útiles y otras no. El objetivo es que aprendan, al menos, dos estrategias nuevas que puedan utilizar cuando termine este taller.

En primer lugar, hablaremos sobre algunas de las formas en que pueden convertirse en un modelo a seguir para sus amigos, colegas y familiares.

Luego, analizaremos la información en las etiquetas de las bebidas y cómo pueden utilizarla para tomar decisiones más saludables.

A continuación, hablaremos sobre las formas en que pueden mantenerse informados y evitar la influencia del mercadeo en sus comportamientos.

Por último, abordaremos algunas de las maneras en que pueden beber más agua de la llave de NYC, ¡que es deliciosa y gratuita! Estas son todas las estrategias específicas sobre las que vamos a hablar.

Diapositiva 14:

1. Conviértanse en un modelo a seguir saludable

- Conviértanse en un modelo a seguir saludable para sus familiares, amigos y colegas.
- Tomen bebidas saludables con las comidas y los refrigerios.
- Hagan que la opción saludable sea la más fácil:
 - > Mantengan las bebidas saludables al alcance de la mano.
 - > No guarden bebidas azucaradas dentro de la casa.

B. Modelo a seguir

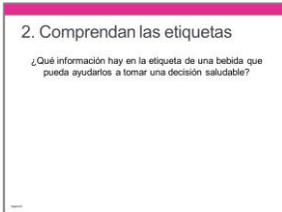
Analicemos nuestra primera estrategia para convertirse en un modelo a seguir saludable. ¿Quién de los presentes tiene hijos? Ya sean hijos, hijas, sobrinos, sobrinas o los hijos de nuestros amigos, los niños admiran a los adultos que forman parte de sus vidas e imitan su comportamiento. Siempre están observando y hacen lo que ustedes hacen, incluso aunque no lo noten. Por lo tanto, es muy importante convertirse en un modelo a seguir con respecto al comportamiento saludable para los niños que forman parte de sus vidas. También pueden convertirse en un modelo a seguir saludable para sus colegas, amigos adultos y familiares. Además, estarían haciendo algo bueno por ustedes al mismo tiempo.

Pueden lograrlo fácilmente al tomar bebidas saludables con las comidas y los refrigerios. ¿Qué bebidas saludables podrían incorporar con las comidas y los refrigerios? *Espere cinco segundos para obtener respuestas. Valide todas las respuestas y compártalas.* Algunas opciones adecuadas son el agua, el agua con gas, el té, el café sin azúcar y la leche descremada. El agua y el agua con gas son las mejores opciones para hidratar al cuerpo y, al igual que el café y el té sin azúcar, no aportan calorías vacías a las comidas. La leche descremada brinda nutrientes importantes, como calcio, proteínas y vitamina A, sin agregar grasa poco saludable a la dieta. Si sus cuerpos no toleran los productos lácteos, busquen alternativas no lácteas sin azúcar. Tengan en cuenta que algunas bebidas efervescentes contienen sodio. Busquen alguna

que no tenga, ya que si la bebida contiene un poco de sodio, este se puede acumular con el tiempo.

Asegúrense de que estas bebidas estén fácilmente accesibles para que la opción saludable sea la más fácil. No mantengan bebidas azucaradas en sus casas. Si no tienen bebidas azucaradas en el refrigerador o en las alacenas, no estarán cerca para tentarlos a ustedes y a su familia.

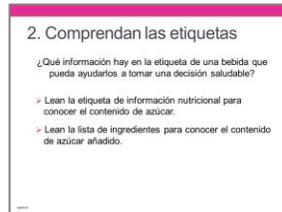
Diapositiva 15:



C. Lectura de las etiquetas

Nuestra segunda estrategia consiste en leer y comprender las etiquetas de las bebidas azucaradas. ¿Qué información está disponible en la etiqueta de una bebida que pueda ayudarlos a tomar una decisión saludable? *Espere cinco segundos para obtener respuestas.*

Diapositiva 16:



La información sobre el contenido de azúcar de la bebida está disponible en la etiqueta de información nutricional, y la información sobre el azúcar añadido se encuentra en la lista de ingredientes. Puede utilizar esta información para saber la cantidad de azúcar que contiene una bebida, y así evitar consumir demasiado azúcar.

Diapositiva 17:



Antes de entrar en detalle sobre esta estrategia, haremos un examen sorpresa para ver si pueden adivinar cuánto azúcar contienen algunas bebidas azucaradas.

¿Pueden adivinar cuántas cucharaditas de azúcar añadido contiene esta botella de refresco de cola? *Espere cinco segundos para obtener respuestas y luego continúe con la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 18:



Una botella de refresco de cola de 20 onzas contiene alrededor de 16 cucharaditas de azúcar.

Diapositiva 19:



Vamos con otra. ¿Pueden adivinar cuántas cucharaditas de azúcar contiene esta botella de té endulzado? *Espere cinco segundos para obtener respuestas y luego muestre la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 20:



Una botella de té endulzado de 20 onzas contiene 14 cucharaditas de azúcar. ¡Eso equivale casi a la misma cantidad que contiene la botella de refresco de cola!

Diapositiva 21:



Hagamos una más. ¿Pueden adivinar cuántas cucharaditas de azúcar contiene esta botella de bebida deportiva? *Espere cinco segundos para obtener respuestas y luego muestre la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 22:



Una botella de bebida deportiva de 20 onzas contiene alrededor de 9 cucharaditas de azúcar. Tengan en cuenta que estos azúcares añadidos son calorías vacías que no aportan ni vitaminas ni minerales a nuestra dieta.

El propósito de este juego de adivinanzas es demostrar que las bebidas azucaradas contienen mucho azúcar añadido, incluso más de la que podrían imaginarse con tan solo mirarlas, y en realidad ninguna es una buena opción. La mayoría supera los límites diarios de azúcar añadido para los niños y los adultos.

Nota para el facilitador: Si le preguntaran sobre las bebidas dietéticas, podría mencionar lo siguiente:

Si bien los refrescos dietéticos tienen menos calorías y azúcar añadido en comparación con las bebidas equivalentes que tienen todas las calorías, la mejor opción es el agua o la soda, que pueden tomar con limón, lima u otras frutas para agregarles sabor. Las normativas de la Ciudad no permiten que el Departamento de Educación o los centros de cuidado infantil grupales les sirvan a los niños bebidas endulzadas de manera artificial. Por lo tanto, la Ciudad recomienda evitar dárseles a los niños. Además, la Ciudad no recomienda de manera afirmativa los refrescos dietéticos debido a que se necesita más investigación sobre sus consecuencias a largo plazo.

Diapositiva 23:



Si eligieran una bebida en la tienda, ¿cómo sabrían cuánto azúcar contiene? *Espere cinco segundos para obtener respuestas y luego compártalas.*

Al leer la etiqueta de información nutricional. Nuestra segunda estrategia para ayudarlos a tomar mejores decisiones con respecto a las bebidas es comprender la información de la etiqueta para saber cuánto azúcar están consumiendo.

Esta es la etiqueta de información nutricional de una bebida energética. ¿Qué es lo primero que deben observar al leer una etiqueta de información nutricional? *Espere cinco segundos para obtener respuestas y luego continúe con la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 24:

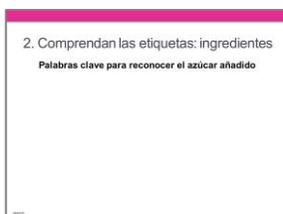


Siempre revisen el tamaño de la porción primero. Este envase tiene dos porciones. Entonces, si beben toda la lata, deben multiplicar los números de la etiqueta por dos para determinar la cantidad que están consumiendo de cada nutriente.

Concentrémonos en el azúcar que contiene esta bebida. La etiqueta nos indica que hay 30 gramos de azúcar en una porción. Si beben toda la lata, deberán multiplicar 30 gramos por dos para determinar que en realidad están consumiendo 60 gramos de azúcar. Hay 4 gramos de azúcar en una cucharadita. Si dividimos 60 entre 4, tendremos como resultado 15 cucharaditas de azúcar. Por lo tanto, si beben toda la bebida energética, ingerirán 15 cucharaditas de azúcar añadido.

Recuerden que una alimentación de 2000 calorías diarias de una persona adulta promedio debería tener menos de 12.5 cucharaditas diarias de azúcar añadido. En el caso de un niño activo de 8 años, el límite diario es de 10 cucharaditas de azúcar añadido por día. Si consumen una lata de esta bebida, superarán ampliamente esos límites.

Diapositiva 25:



También pueden obtener información sobre el azúcar añadido al leer la lista de ingredientes. ¿Qué palabras de una lista de ingredientes les indicarán que un alimento o una bebida contienen azúcar añadido? *Espere cinco segundos para obtener respuestas y luego muestre la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 26:

2. Compren dan las etiquetas: ingredientes

Palabras clave para reconocer el azúcar añadido

Azúcar	Jarabe
Arroz integral	Jarabe de arce
Endulzante de maíz	Jugo de caña evaporado
Jarabe de maíz	Azúcar invertido
Concentrado de jugo de frutas	Azúcar de malta
Jarabe de maíz de alta fructosa	Melaza
Miel	Azúcar morena

Las palabras que terminan en "sac", como dextrosa, fructosa, glucosa, lactosa, maltosa y sacarosa

Lea la lista de palabras. Estas palabras indican que se agregó azúcar al alimento o la bebida. Todos estos tipos de azúcares contienen la misma cantidad de calorías, independientemente del color, la forma o el nombre. Si desean elegir un producto que no contenga azúcar añadido o poca cantidad de este, presten atención a estos ingredientes.

Además, los ingredientes están enumerados por peso, por lo que los primeros que figuran en la lista conforman la mayor parte del producto. Si alguno de estos azúcares añadidos se encuentra cerca del principio de la lista, esto indica que hay una gran cantidad de azúcar añadido en el alimento o la bebida.

Diapositiva 27:

3. Conviértanse en expertos del mercadeo



D. Conviértanse en expertos del mercadeo

Nuestra próxima estrategia consiste en entender el mercadeo. Ya hablamos sobre las maneras en que las empresas de bebidas azucaradas gastan cientos de millones de dólares al año para bombardearnos con publicidad.

Pero, ¿qué podemos hacer? ¿Cómo podemos contrarrestar los efectos de este tipo de mercadeo? *Acepte y reconozca todas las respuestas.*

El primer paso para contrarrestarlos es conocer sobre estas estrategias de publicidad. Veamos un ejemplo.

Una estrategia habitual que utilizan las empresas de bebidas es decir que las personas deben asumir personalmente la responsabilidad de llevar un estilo de vida saludable. En particular, expresan que las personas deberían equilibrar lo que comen, beben y hacen. En otras palabras, dicen que deberíamos equilibrar las calorías que obtenemos de los alimentos y las bebidas con las calorías que quemamos con el ejercicio.

Diapositiva 28:

3. Conviértanse en expertos del mercadeo

Una botella de refresco de cola de 20 onzas
= 240 calorías



Observemos con mayor detenimiento este mensaje sobre el equilibrio. ¿Cuánto ejercicio se necesitaría realmente para quemar las calorías que contiene un refresco de 20 onzas?

Una botella de refresco de cola de 20 onzas contiene alrededor de 240 calorías. ¿Cuánto deberían caminar para quemar esa cantidad de calorías? *Permítales a los participantes que aporten algunas suposiciones, y luego muestre la respuesta en la siguiente diapositiva.*

Diapositiva 29:



Tendrían que caminar desde Union Square hasta Brooklyn para quemar 240 calorías. Eso equivale a 3 millas. ¿Les parece que eso es equilibrado? *Acepte y reconozca todas las respuestas.*

Este tipo de mensajes ignora la enorme influencia que tienen las prácticas injustas de mercadeo dirigido sobre la capacidad de elegir de las personas. Las empresas de bebidas gastan millones de dólares en mercadeo al año, y no lo harían si esto no funcionara.

Diapositiva 30:



Para resumir, el hecho de tan solo pensar y hablar sobre los mensajes que los rodean puede influir en su consumo de bebidas azucaradas y en el de sus familias. Háganse estas preguntas y hablen sobre esto con sus familiares y amigos:

- ¿Por qué las empresas de bebidas usan personajes y personas famosas que atraen a algunos grupos de personas más que a otros?
- ¿En dónde veo anuncios publicitarios de bebidas azucaradas?
- ¿Qué mensajes envían los anuncios publicitarios sobre tipos de cuerpos específicos y niveles de actividad?
- ¿Qué mensajes envían los anuncios publicitarios sobre distintas razas o géneros?

Por último, cuando les sea posible, limiten su exposición a los anuncios publicitarios tomándose un descanso de los medios de comunicación. Apaguen todas las pantallas a la hora de comer. Esto limitará su exposición a los anuncios publicitarios de bebidas azucaradas y también hará que la hora de comer en familia sea un momento para compartir y establecer vínculos.

Diapositiva 31:



E. Beban agua de la llave de NYC

Nuestra estrategia final consiste en beber agua de la llave de NYC. El agua es la bebida más saludable y es lo que el cuerpo necesita para mantenerse hidratado. El agua de la llave de la ciudad de Nueva York no tiene calorías, es limpia, segura, deliciosa y gratuita.

Nota para el facilitador: Consulte el folleto "Agua de la llave de NYC: beba suficiente agua" de la lista de folletos sugeridos para obtener información sobre la seguridad del agua de NYC.

¿Qué consejos pueden compartir para beber más agua de la llave? *Valide todas las respuestas, y luego muestre y lea la lista con viñetas de la diapositiva.*

Diapositiva 32:

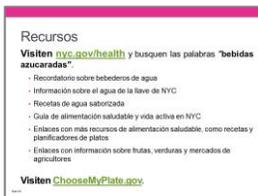


Tengan una jarra de agua en el refrigerador en todo momento para que se mantenga fría y esté lista para disfrutarla. Para asegurarse de mantenerse hidratados todo el día, lleven una botella con ustedes y rellénela en los bebederos cuando salgan. ¡Los bebederos son gratuitos! Este recordatorio de los bebederos se puede descargar del sitio web del Departamento de Salud de NYC y está disponible en distintos idiomas. Soliciten en su lugar de trabajo que lo publiquen cerca de los bebederos de la oficina. El agua es el lienzo perfecto para agregar sus sabores favoritos y para probar sabores nuevos. Simplemente agreguen al agua sus frutas, verduras y hierbas frescas favoritas. Mezclen y combinen hasta encontrar lo que les gusta. En algunas culturas, saborizar el agua es una práctica común.

4. Cierre (5 minutos)

Diapositiva 33:

A. Recursos



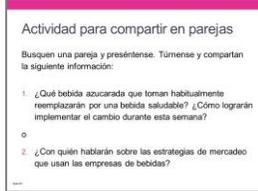
Estos son algunos de los recursos que tienen disponibles para ayudarlos a implementar cambios en su consumo de bebidas azucaradas y en su alimentación en general.

Pueden visitar el sitio web del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York en nyc.gov/health para obtener más materiales e información. Si buscan las palabras "**sugary drinks**" (**bebidas azucaradas**), encontrarán información sobre el agua de la llave de NYC y recetas para preparar infusiones de agua saborizada. También podrán encontrar la **Guía de alimentación saludable y vida activa** y una variedad de recetas y folletos.

Si buscan las palabras "**farmers markets**" (**mercados de agricultores**), encontrarán información sobre cómo y dónde acceder a los productos locales, una forma saludable y deliciosa de comer más frutas y verduras enteras. En los mapas de mercados de agricultores, que están disponibles en el sitio web, también podrán ver las ubicaciones de los talleres de educación sobre nutrición que se realizan en el sitio y demostraciones culinarias que tienen lugar en mercados selectos desde julio hasta noviembre.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) también cuenta con una variedad de recursos de alimentación saludable disponibles en ChooseMyPlate.gov, incluyendo una suscripción para recibir consejos diarios, folletos y recetas.

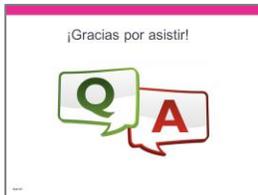
Diapositiva 34: B. Actividad para compartir en parejas



Me gustaría que se tomaran algunos minutos para hacer un plan para el futuro. Hablen con la persona de al lado sobre una medida que tomarán. Elijan alguna de las siguientes dos opciones: nombren una bebida azucarada que reemplazarán por una bebida saludable y cómo harán para lograrlo, o compartan con quién hablarán sobre las estrategias de mercadeo que utilizan las empresas de bebidas. O bien, hablen sobre alguna otra medida que pueden tomar para que su entorno sea más saludable.

Dele dos minutos a los participantes para que hablen entre ellos.

Diapositiva 35: C. Preguntas



Muchas gracias por asistir. Espero que este taller haya abordado algunas de sus preguntas sobre las bebidas saludables y les haya brindado algunas estrategias y recursos para ayudarlos a elegir bebidas más saludables. Antes de concluir, ¿tienen alguna pregunta?

Notas para el facilitador:

Indicaciones para calcular los límites diarios de azúcar:

- Hay 4 calorías en un gramo de azúcar.
- Hay 4 gramos de azúcar en una cucharadita.
- Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses recomiendan consumir hasta un 10 % de calorías diarias provenientes del azúcar añadido.
- Utilicen este ejemplo para calcular su límite diario de consumo de azúcar añadido.
 - 2000 calorías por día x el 10 % del límite diario de azúcar añadido = 200 calorías de azúcar añadido
 - ⇒ $200 \div 4 \text{ calorías por gramo de azúcar} = 50 \text{ gramos de azúcar añadido}$
 - ⇒ $50 \div 4 \text{ gramos de azúcar por cucharadita} = 12.5 \text{ cucharaditas de azúcar añadido por día}$

Fuentes:

- Martinez Steele E, Baraldi LG, Louzada M L da C, et al. Ultra-processed foods and added sugars in the US diet: evidence from a nationally representative cross-sectional study (Alimentos ultraprocesados y azúcar añadido en la alimentación de EE. UU.: evidencia de un estudio transversal representativo a nivel nacional). *BMJ Open* 2016; 6:e009892. Doi:10.1136/bmjopen-2015-009892. Sitio web en inglés: <http://bmjopen.bmj.com/content/bmjopen/6/3/e009892.full.pdf>.
- Are You Pouring on the Pounds? (¿Estás tomando las libras?). Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Boletín de salud. Volumen 8. Número 6. Disponible en <http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/public/dohmhnews8-06.pdf>.
- Soft Drinks and Disease (Bebidas no alcohólicas y enfermedades). The Nutrition Source. Harvard T.H. Chan School of Public Health. Disponible en el sitio web en inglés: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/soft-drinks-and-disease/>.
- Malik VS, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willett WC, Hu FB. Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis (Las bebidas endulzadas con azúcar y el riesgo de contraer el síndrome metabólico y la diabetes tipo 2: metanálisis). *Diabetes Care*. 2010; 33:2477-83.
- Dietary Guidelines for Americans (Pautas Alimentarias para Estadounidenses). Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos y Departamento de Agricultura de EE. UU. 2015 – 2020 *Dietary Guidelines for Americans* (Pautas Alimentarias para Estadounidenses, 2015-2020). 8.ª edición. Diciembre de 2015. Disponible en el sitio web en inglés <http://health.gov/dietaryguidelines/2015/guidelines/>.
- La información sobre nutrición se puede encontrar en los siguientes sitios web:
 - Fanta: <http://www.coca-colaproductfacts.com/en/coca-cola-products/fanta/>.
 - Coca-Cola: <https://www.coca-colaproductfacts.com/en/products/coca-cola/original/20-oz/>.
 - Ginger Ale: http://www.dpsgproductfacts.com/en/product/CANADA_DRY_GINGER_ALE_20.
 - Sprite: <http://www.coca-colaproductfacts.com/en/coca-cola-products/sprite/>.
 - Té helado de Arizona: <https://www.drinkarizona.com/product/sweet-tea>.
 - Gatorade de lima limón: <http://www.pepsicobeveragefacts.com/Home/product?formula=33877&form=RTD&size=20>.
- Berkeley Media Studies Group. Health equity and junk food marketing: talking about targeting kids of color (Equidad sanitaria y mercadeo de comida chatarra: sobre los niños de color como objetivo). Un informe enmarcado de Berkeley Media Studies Group. 2017.

- Adjoian T, Lent M. Sugary drink consumption among New York City adults, youth and children (El consumo de bebidas azucaradas en los adultos, jóvenes y niños de la ciudad de Nueva York). Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. NYC Vital Signs. Vol. 16, N.º 4; julio de 2017.
- Dannefer R, Adjoian T, Van Wye G. Retail audit of sugary drinks in six New York City neighborhoods (Auditoría minorista de bebidas azucaradas en seis vecindarios de la ciudad de Nueva York). Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York: Epi Data Brief (17); septiembre de 2012. <http://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/epi/databrief17.pdf>
- Describing the Food Environment in the South Bronx Neighborhood of Crotona-Tremont (Descripción del entorno alimenticio en el vecindario de Crotona-Tremont al sur de Bronx). Epi Data Brief. Abril de 2014. N.º 44 Disponible en el sitio web en inglés: <https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/epi/databrief44.pdf>.
- Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York. Encuesta de salud comunitaria de 2015. Disponible en el sitio web en inglés: <https://sasebiweb200.health.dohmh.nycnet/epiquery/CHS/CHSXIndex.html>.
- Valkenburg PM, Buijzen M. Identifying determinants of young children's brand awareness: Television, parents, and peers (Identificación de los factores determinantes del reconocimiento de marcas en los niños pequeños: la televisión, los padres y los pares). J Applied Devel Psychol. 2005;26(4):456-68.
- Letona P, Chacon V, Roberto C, Barnoya J. A qualitative study of children's snack food packaging perceptions and preferences (Estudio cualitativo de las percepciones y las preferencias de los niños con respecto a los envases de los refrigerios). BMC Public Health. 2014;14(1):1.
- Lapierre MA, Vaala SE, Linebarger DL. Influence of licensed spokes characters and health cues on children's ratings of cereal taste (La influencia de los personajes de dibujos animados representantes y las señales de salud en las calificaciones de los niños sobre el sabor de los cereales). Arch Pediatr Adolesc Med. 2011;165(3):229-34.
- Roberto CA, Baik J, Harris JL, Brownell KD. Influence of licensed characters on children's taste and snack preferences (La influencia de los personajes de dibujos animados en los gustos y las preferencias de refrigerios de los niños). Pediatrics. 2010;126(1):88-93.
- Comisión Federal de Comercio. A Review of Food Marketing to Children and Adolescents (Análisis de la mercadotecnia de alimentos para los niños y adolescentes). Informe de seguimiento. Diciembre de 2012. Disponible en el sitio web en inglés: <https://www.ftc.gov/sites/default/files/documents/reports/review-food-marketing-children-and-adolescents-follow-report/121221foodmarketingreport.pdf>.
- Rudd Center for Food Policy and Obesity. Información sobre las bebidas azucaradas, 2014. Disponible en el sitio web en inglés: http://www.sugarydrinkfacts.org/resources/SugaryDrinkFACTS_Report.pdf.
- Informe sobre la incidencia de las enfermedades no transmisibles. Fool Me Twice. Vital Strategies.
- Cola-Cola United. Balance what you eat, drink and do (Mantén el balance entre lo que comes, bebes y haces). Disponible en el sitio web en inglés: <https://cocacolaunited.com/blog/2016/05/13/mixify-balance-well-being/>. Visitado el 27 de diciembre de 2017.