

TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Bebidas azucaradas y alternativas
saludables

Agenda

- Analizar el impacto de las bebidas azucaradas en la salud.
- Hablar sobre cómo la publicidad aumenta el consumo de bebidas azucaradas.
- Explorar estrategias para elegir bebidas más saludables.
- Conclusión.

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.

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

¿Cuál es el problema?

- **Bebidas azucaradas:**
 - Incluyen refrescos, té fríos endulzados, 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.

Límites de azúcar añadido para los adultos

- Pautas Alimentarias para Estadounidenses: Menos del 10 % de las calorías diarias deben provenir del azúcar añadido.
- Una alimentación de 2000 calorías para un adulto promedio implica que deberían consumir menos de 12 ½ cucharaditas de azúcar añadido por día.



Límites de azúcar añadido para los niños

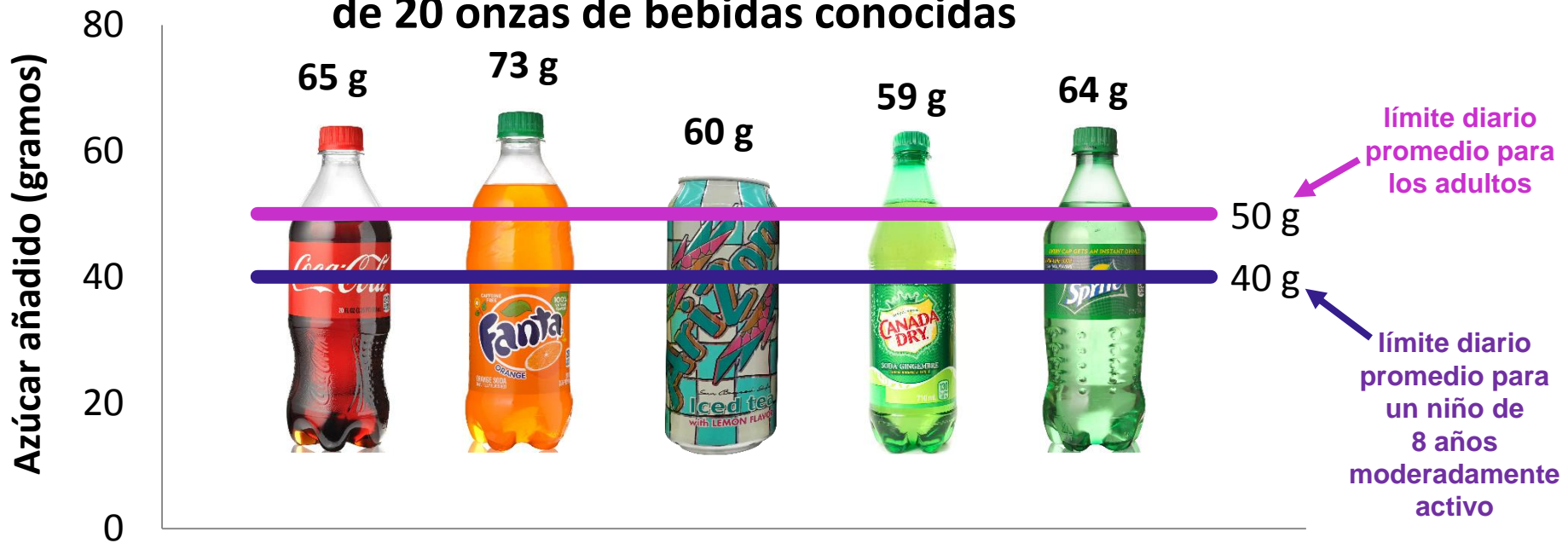
- Un niño de 8 años moderadamente activo no debería consumir más de 10 cucharaditas de azúcar añadido por día.



Límites de azúcar añadido

Tan solo una bebida azucarada de 20 onzas supera el límite diario de azúcar añadido para los adultos. Esta cantidad supera ampliamente el límite diario para los niños.

Gramos de azúcar añadidos en una botella de 20 onzas de bebidas conocidas



El mercadeo y las bebidas azucaradas

Cada año, las empresas de bebidas gastan cientos de millones de dólares promocionando las bebidas azucaradas.

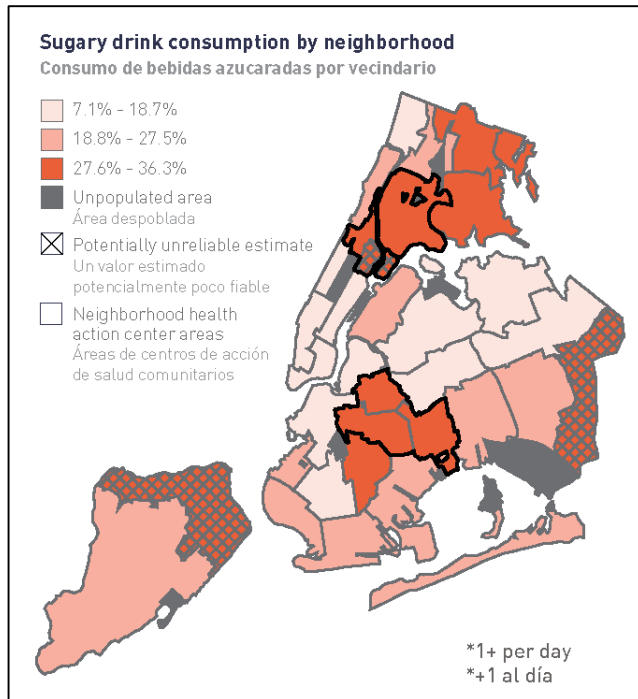
- Las bebidas azucaradas se promocionan en gran medida entre los jóvenes, las comunidades de color y los vecindarios de bajos ingresos.
- Las empresas suelen incluir cantantes famosos, estrellas del deporte, modelos y dibujos animados para atraer a niños y jóvenes.



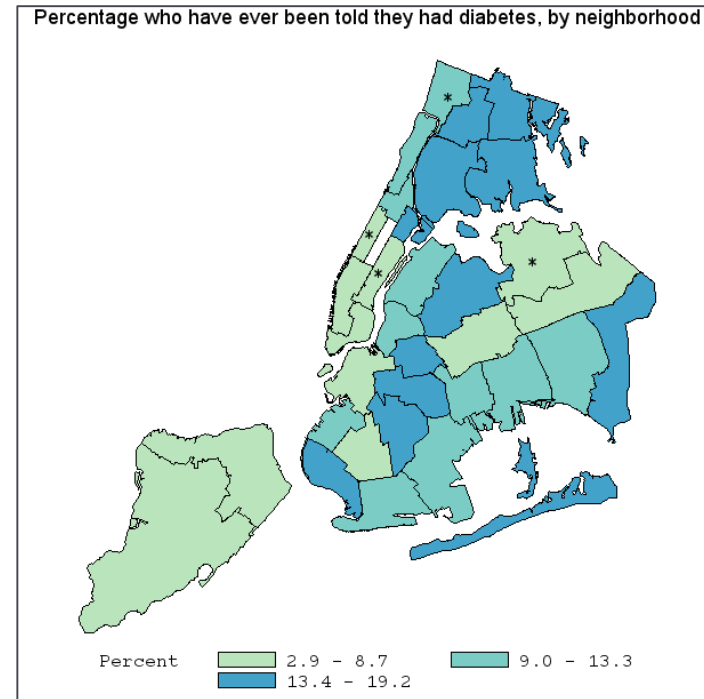
Publicidad en la ciudad de Nueva York



Bebidas azucaradas en la ciudad de Nueva York



Consumo de bebidas azucaradas

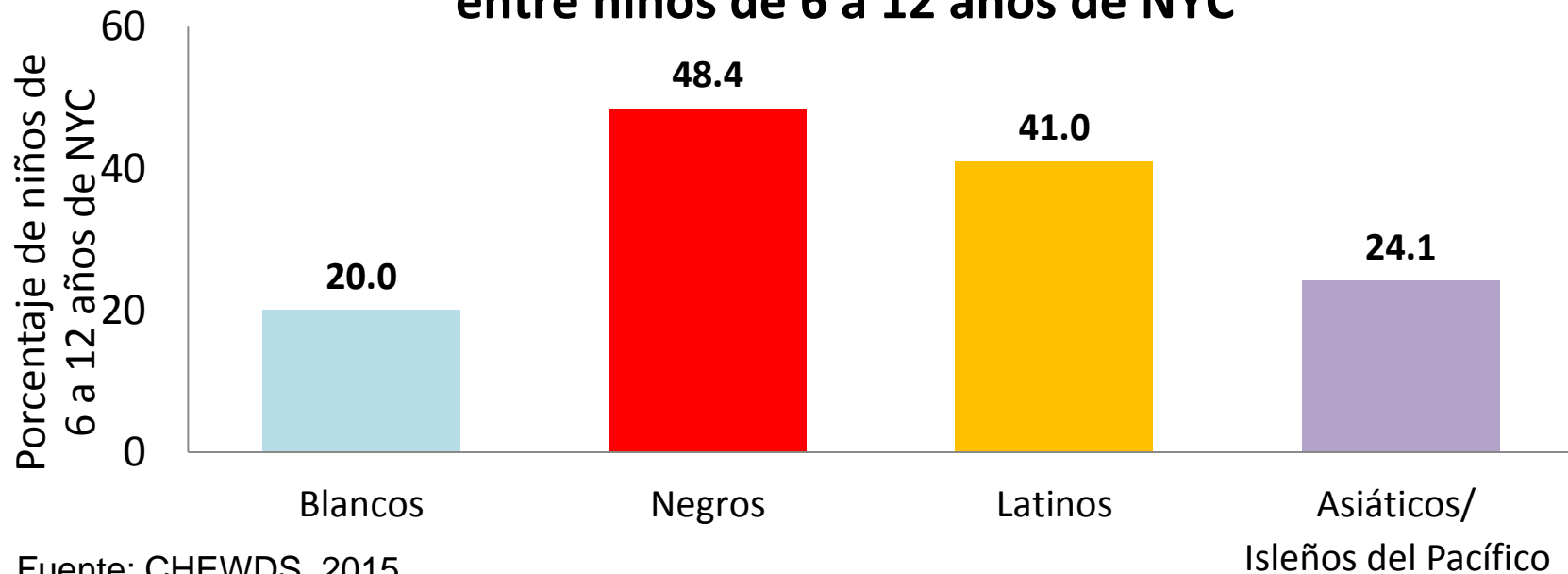


Diabetes

Bebidas azucaradas en la ciudad de Nueva York

- Las personas de raza negra y los latinos tienen mayor probabilidad de consumir bebidas azucaradas a diario.
- Las diferencias y el consumo en general comienzan temprano.

**Consumo de bebidas azucaradas (una o más por día)
entre niños de 6 a 12 años de NYC**



Fuente: CHEWDS, 2015

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. **Comprendan las etiquetas.**

- Lean la etiqueta de información nutricional.
- Lean la lista de ingredientes.

3. **Entiendan el mercadeo.**

- Tengan en cuenta los trucos de publicidad y los mensajes ocultos.
- Apaguen las pantallas a la hora de comer.

4. **¡Beban agua de la llave de NYC!**

- Mantengan una jarra de agua fría en el refrigerador.
- Lleven una botella de agua con ustedes.
- Agréguele sabor al agua.

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.

2. Comprendan las etiquetas

¿Qué información hay en la etiqueta de una bebida que pueda ayudarlos a tomar una decisión saludable?

2. Comprendan las etiquetas

¿Qué información hay en la etiqueta de una bebida que pueda ayudarlos a tomar una decisión saludable?

- Lean la etiqueta de información nutricional para conocer el contenido de azúcar.
- Lean la lista de ingredientes para conocer el contenido de azúcar añadido.

Adivinen cuánto azúcar añadido
contiene:

El refresco de cola



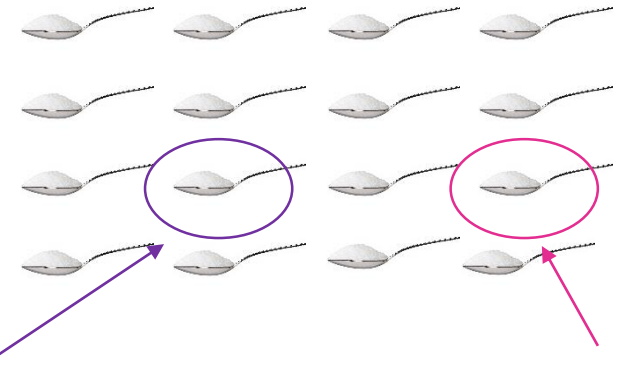
Adivinen cuánto azúcar añadido contiene:

El refresco de cola



Botella de 20 onzas

⇒ 16 cucharaditas



El límite diario
para un niño
promedio es de
10 cucharaditas.

El límite diario
para un adulto
promedio es de
12.5 cucharaditas.

Adivinen cuánto azúcar añadido
contiene:

El té endulzado



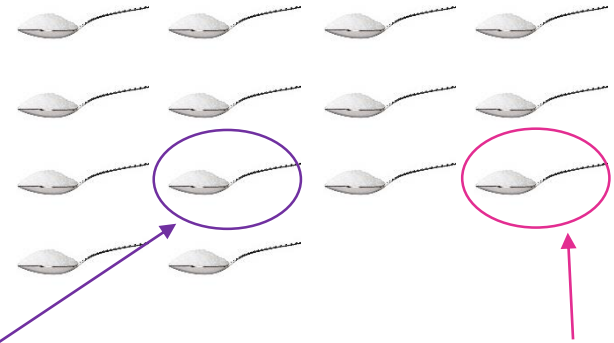
Adivinen cuánto azúcar añadido contiene:

El té endulzado



Botella de 20 onzas

⇒ 14 cucharaditas



El límite diario
para un niño
promedio es de
10 cucharaditas

El límite diario
para un adulto
promedio es de
12.5 cucharaditas.

Adivinen cuánto azúcar añadido
contienen:

Las bebidas deportivas



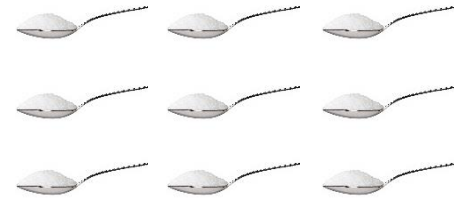
Adivinen cuánto azúcar añadido contienen:

Las bebidas deportivas



Botella de 20 onzas

⇒ 9 cucharaditas



El límite diario
para un niño
promedio es de
10 cucharaditas.

2. Comprendan las etiquetas: información nutricional



Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240 mL)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 30g	10%
Sugars 30g	
Protein 0g	
Riboflavin	100%
Niacin	100%
Vitamin B6	100%
Vitamin B12	100%
Nota signifi can source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.	
*Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.	
INGREDIENTS: CARBONATED WATER, GLUCOSE, CITRIC ACID, NATURAL FLAVORS, TAURINE, SODIUM CITRATE, PANAX GINSENG ROOT EXTRACT, L-CARNITINE, CAFFEINE, NIACINAMIDE, SODIUM CHLORIDE, INOSITOL, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, SUCRALOSE, RIBOFLAVIN, MALTO DEXTRIN, CYANOCOBALAMIN.	

2. Comprendan las etiquetas: información nutricional



Nutrition Facts	
Serving Size 8 fl oz (240 mL) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 120	Calories from Fat 0
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 30g	10%
Sugars 30g	
Protein 0g	
Riboflavin	100%
Niacin	100%
Vitamin B6	100%
Vitamin B12	100%

Nota significa una fuente de carbohidratos de: saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.

*Percent Daily Values (DV) are based on a diet of 2,000 calories.

INGREDIENTS: CARBONATED WATER, GLUCOSE, CITRIC ACID, NATURAL FLAVORS, TAURINE, SODIUM CITRATE, PANAX GINSENG ROOT EXTRACT, L-CARNITINE, CAFFEINE, NIACINAMIDE, SODIUM CHLORIDE, INOSITOL, PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE, SUCRALOSE, RIBOFLAVIN, MALTO DEXTRIN, CYANOCOBALAMIN.

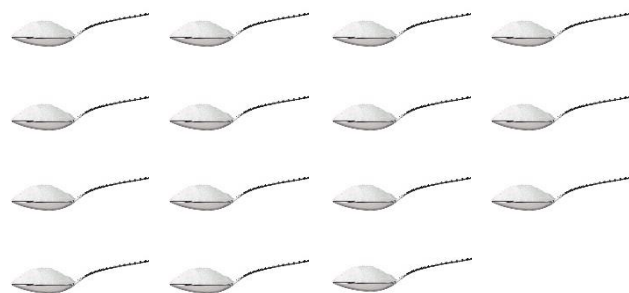
**Dos porciones
por envase**

X

**30 gramos de azúcar
por porción**

= 60 gramos de azúcar

**60 gramos =
15 cucharaditas de azúcar**



2. Comprendan las etiquetas: ingredientes

Palabras clave para reconocer el azúcar añadido

2. Comprendan las etiquetas: ingredientes

Palabras clave para reconocer el azúcar añadido

Azúcar

Arroz integral

Endulzante de maíz

Jarabe de maíz

Concentrado de jugo de frutas

Jarabe de maíz de alta fructosa

Miel

Jarabe

Jarabe de arce

Jugo de caña evaporado

Azúcar invertido

Azúcar de malta

Melaza

Azúcar morena

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

3. Conviértanse en expertos del mercadeo



3. Conviértanse en expertos del mercadeo

**Una botella de refresco
de cola de 20 onzas**

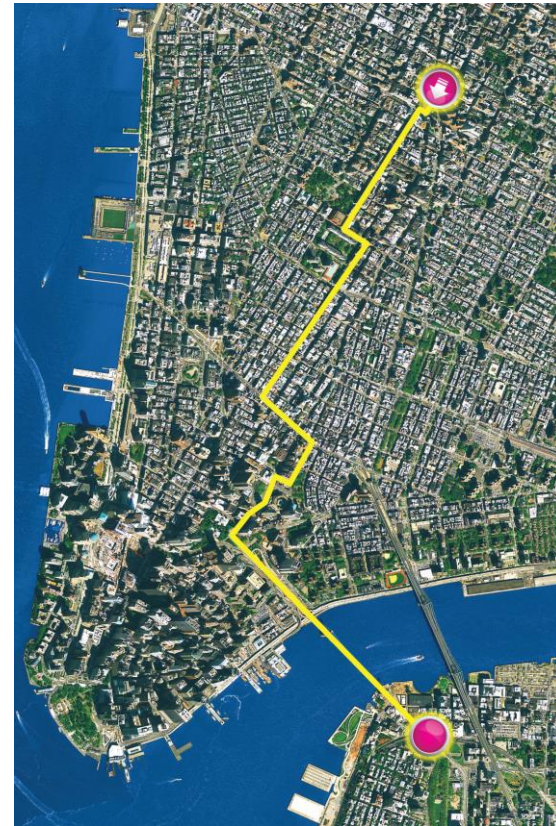
⇒ 240 calorías



3. Conviértanse en expertos del mercadeo

Una botella de refresco
de cola de 20 onzas

⇒ 240 calorías



Tendrían que caminar desde Union Square hasta
Brooklyn (**alrededor de 3 millas**) para quemar
240 calorías.


3. Conviértanse en expertos del mercadeo

- Hagan preguntas para revelar los trucos de publicidad:
 1. ¿Por qué las empresas usan personajes y personas famosas que atraen a algunos grupos de personas más que a otros?
 2. ¿En dónde veo anuncios publicitarios de bebidas azucaradas?
 3. ¿Qué mensajes envían los anuncios publicitarios sobre tipos de cuerpos específicos, distintas razas o géneros?
- Hablen sobre los mensajes ocultos con sus familiares y amigos.
- Apaguen las pantallas a la hora de comer.






4. ¡Beban agua de la llave de NYC!

Drink NYC Tap Water



NYC tap water is free, refreshing and great on the go.

For more information about water:

 Call 311  Visit nyc.gov and search "water" 

4. ¡Beban agua de la llave de NYC!

- Mantengan una jarra de agua fría en el refrigerador en todo momento.
- Lleven una botella y rellénela con agua durante el día.
- Hagan que el agua tenga más sabor agregándole frutas y hierbas.



Recursos

Visiten nyc.gov/health y busquen las palabras "bebidas azucaradas".

- Recordatorio sobre bebederos de agua
- Información sobre el agua de la llave de NYC
- Recetas de agua saborizada
- Guía de alimentación saludable y vida activa en NYC
- Enlaces con más recursos de alimentación saludable, como recetas y planificadores de platos
- Enlaces con información sobre frutas, verduras y mercados de agricultores

Visiten ChooseMyPlate.gov.

Actividad para compartir en parejas

Busquen una pareja y preséntense. Túrnense y compartan la siguiente información:

1. ¿Qué bebida azucarada que toman habitualmente reemplazarán por una bebida saludable? ¿Cómo lograrán implementar el cambio durante esta semana?

o

2. ¿Con quién hablarán sobre las estrategias de mercadeo que usan las empresas de bebidas?

¡Gracias por asistir!

