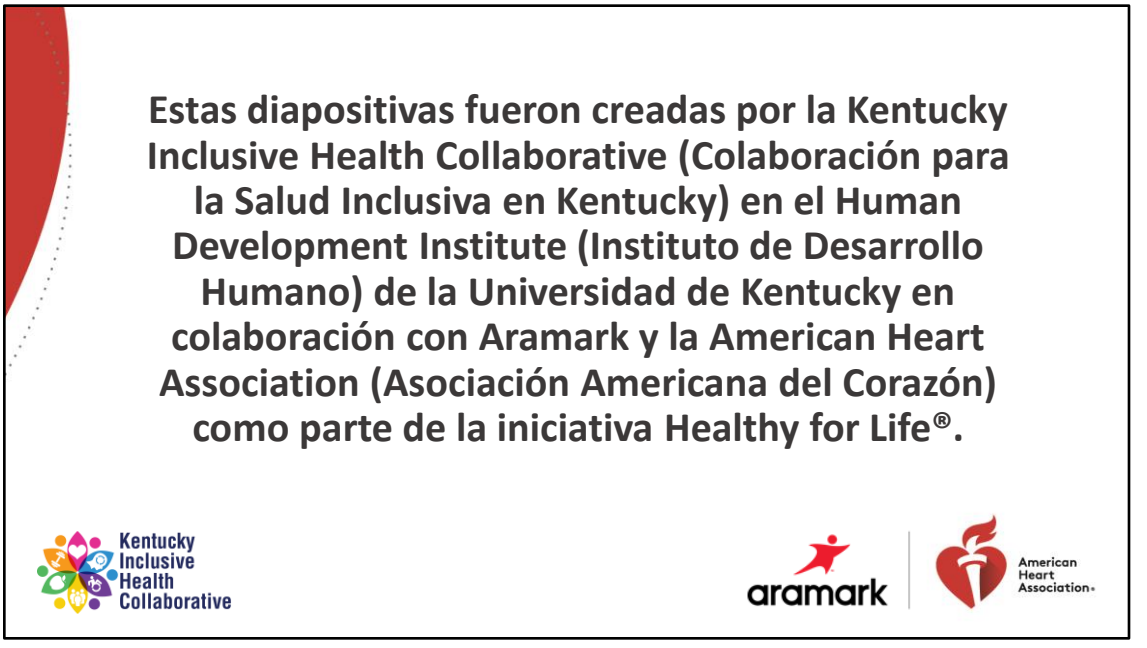
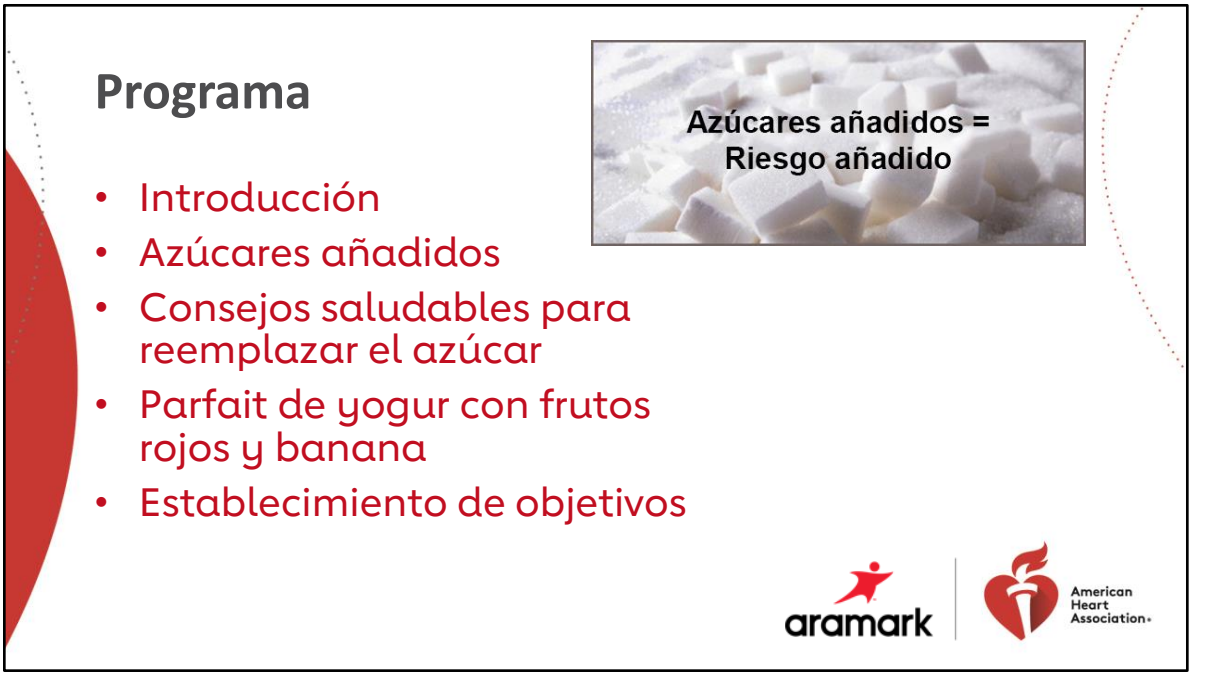
El azúcar añadido no es tan dulce

Cómo utilizar estas diapositivas: "leer las notas entre comillas", **las notas en negrita son acciones que deberían realizar los facilitadores** *y las notas en cursiva son sugerencias para hacer la sesión lo más accesible e inclusiva posible*

- "Life is sweet with easy sugar swaps! Not all desserts are bad – learn the difference between naturally occurring sugar and added sugar and how to swap in healthier alternatives when you're cooking and baking" (¡La vida es dulce con reemplazos sencillos del azúcar! No todos los postres son malos. Conoce la diferencia entre los azúcares naturales y los azúcares añadidos y cómo elegir alternativas más saludables cuando cocinas y horneas").
- *Recurso complementario: "Sugar 101" ("Introducción al azúcar").*
  - *https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/sugar-101*



Estas diapositivas fueron creadas por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) en el Human Development Institute (Instituto de Desarrollo Humano) de la Universidad de Kentucky en colaboración con Aramark y la American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) como parte de la iniciativa Healthy for Life®.



- **Dales la bienvenida a los participantes y deja que todos los facilitadores se presenten. Además, debes mencionar todos los elementos relacionados con necesidades personales (baño más cercano, bebedero de agua, etc.) en este momento. Da una breve descripción de la experiencia educativa de hoy (objetivos en la próxima diapositiva).**

- *Para ir incluso más allá, puedes crear un desglose del cronograma con los plazos de tiempo e imágenes. Puede ser útil colgar copias del cronograma en el espacio de aprendizaje. Te va a ayudar a no desviarte y ayuda a los participantes a saber qué esperar. Por ejemplo:*
  - *1:00-1:10 Introducción*
  - *1:10-1:20 Presentación del contenido (p. ej., Azúcares añadidos)*
  - *1:20-1:40 Actividad (p. ej., Parfait de yogur con frutos rojos y banana)*
  - *1:40-1:50 Repaso/revisión del material*

- *Si fuera necesario, 1:40-1:45 Recreo*
- *1:50-2:10 Establecimiento de objetivos*

- **Explica los resultados esperados**

Rompamos el hielo

- **Elige una forma de romper el hielo entre las opciones ofrecidas en el Kit de herramientas de bienvenida a fin de medir el conocimiento del tema o propón alguna tú.**
  - https://www.heart.org/-/media/files/healthy-living/company-collaboration/welcome-toolkit.pdf

- *A la hora de elegir una forma de romper el hielo, la actividad debería permitir múltiples maneras de participar e incluirse.*
- *Permite que las personas escriban/dibujen/comuniquen oralmente sus respuestas.*
- *Por ejemplo, una actividad que exija una gran cantidad de movimientos físicos podría no incluir a las personas con discapacidades físicas.*

Introducción al azúcar

- Calorías vacías sin valor nutricional
- Aumento de peso
- Causa caries
- Probar reemplazos más saludables con sabor dulce pero sin azúcares añadidos

aramark | American Heart Association.

- “Admitámoslo: muchos de nosotros nacimos siendo golosos. El sabor dulce de los dulces azucarados puede ser algo difícil de resistir. Pero comer mucha azúcar nos aporta calorías vacías (calorías que no tienen valor nutricional). Comer mucha azúcar puede hacernos aumentar de peso y hasta causarnos caries. Así que, prueba utilizar reemplazos más saludables para consumir ese sabor dulce que ama pero sin azúcares añadidos”.

- "Primero, es importante conocer la diferencia entre los azúcares naturales y los azúcares añadidos.
- Los azúcares naturales se encuentran de forma natural en alimentos como la fruta (fructosa) y en bebidas como la leche (lactosa).
- Los azúcares añadidos son azúcares que se añaden a los alimentos y las bebidas cuando se procesan o preparan. Los azúcares añadidos pueden presentar nombres engañosos y se pueden encontrar de formas variadas".

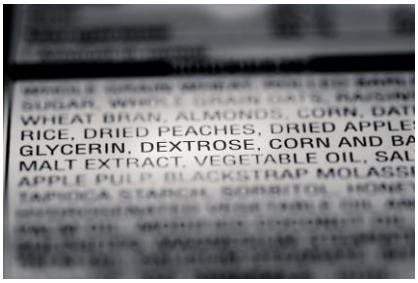
- "Por ejemplo, los azúcares añadidos se pueden encontrar en bebidas como la leche saborizada y el jugo endulzado, el café, el té o los refrescos. También están en las barras energéticas, el yogur endulzado, las jaleas, las mermeladas, el yogur helado, las galletas y los pasteles".

- *Material complementario: "The Sugary Six" ("Seis alimentos azucarados")*
  - *https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/sugary-six*

Azúcares añadidos

Nombres de los azúcares añadidos:

- Néctar de agave
- Edulcorante de maíz
- Sirope de maíz
- Dextrosa
- Jugo de caña evaporado
- Fructosa
- Concentrado de jugo de frutas
- Glucosa
- Miel
- Sucralosa



aramark | American Heart Association.

- "Estos son algunos de los nombres de los azúcares añadidos: néctar de agave, edulcorante de maíz, sirope de maíz, dextrosa, jugo de caña evaporado, fructosa, concentrado de jugo de frutas, glucosa, miel y sucralosa".

El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.

- "Para que nos sea más fácil a todos saber si hay azúcares añadidos en nuestras comidas y bebidas favoritas, ahora los productos deben tener la etiqueta nutricional actualizada que brinda información sobres los azúcares añadidos. Se pueden encontrar los azúcares añadidos enumerados en la parte de Azúcares totales".

- **Muestra el material Eat Smart with Food Nutrition Labels (Comer de forma inteligente con las etiquetas de información nutricional). Destaca la línea de Azúcares añadidos.**
    - Material: "Eat Smart with Food Nutrition Labels" ("Comer de forma inteligente con las etiquetas de información nutricional") en la página 8 del plan de la lección "Added Sugar Is Not So Sweet" ("El azúcar añadido no es tan dulce").
        - Material actualizado: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/making-the-most-of-the-nutrition-facts-label
        - Material en el plan de la lección: https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/nutrition-basics/understanding-food-nutrition-labels

- *Video complementario: Food Label Smarts (1:23)*
    - *https://www.youtube.com/watch?v=KlwCAM30NQI*
    - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*

- "La American Heart Association (Asociación Americana del Corazón) recomienda un límite diario de 100 calorías o 6 cucharaditas/25 gramos (o menos) de azúcares añadidos para las mujeres y de 150 calorías o 9 cucharaditas/36 gramos (o menos) de azúcares añadidos para los hombres".

Reemplazos inteligentes

- Revisa la etiqueta nutricional
- Lee la lista de ingredientes
- Limita los dulces y las bebidas azucaradas
- Enjuaga las frutas si vienen enlatadas en sirope
- Reemplaza los alimentos y las bebidas azucaradas que tengan azúcares añadidos

aramark | American Heart Association.

- "Ahora que podemos identificar los azúcares añadidos engañosos, hablemos sobre algunas de las maneras para evitarlos.
- Los reemplazos inteligentes pueden ayudarte a mantener un patrón general de alimentación saludable, incluso cuando sales a cenar.
- Estos son algunos consejos diarios para consumir reemplazos fáciles del azúcar y lograr una alimentación más saludable:
    - Revisa las etiquetas nutricionales y lee la lista de ingredientes.
    - Limita los dulces y las bebidas azucaradas.
    - Enjuaga las frutas enlatadas si vienen en sirope.
    - Busca reemplazos más saludables de los alimentos y bebidas que consumas y contengan azúcares añadidos".

Reemplazos inteligentes

Horneado y cocinado:

- Compota de manzana sin azúcar

Aliños y salsas:

Prepara opciones caseras:

- Aliños para ensaladas
- Kétchup
- Salsa de tomate o para pastas
- Salsa barbacoa

aramark | American Heart Association.

- "Horneado y cocinado:
  - Reemplaza un poco del azúcar en las recetas con compota de manzana sin azúcar.
- Aliños y salsas:
  - Reemplaza las opciones embotelladas que se compran en las tiendas de aliños de ensalada, kétchup, salsa de tomate, salsa para pastas y salsa barbacoa con versiones caseras, de modo que puedas controlar la cantidad de azúcar que se les añade.
  - Si hacerlas caseras no es una opción, la mejor siguiente opción sería buscar versiones sin azúcar o reducidas en azúcar en la tienda".

Reemplazos inteligentes

Bebidas azucaradas:

- Agua con o sin gas
- Agrega sabor con menta, cítricos, pepino o un chorrito de jugo de frutas 100% natural

Postres y dulces:

- Frutas frescas, congeladas y enlatadas (en agua)
- Frutas horneadas, asadas, estofadas o escalfadas
- Resalta el dulzor natural

aramark | American Heart Association.

- "Refrescos:
  - Reemplaza las bebidas azucaradas por agua con o sin gas saborizada con menta fresca, cítricos, rodajas de pepino o un chorrito de jugo de fruta 100% natural.
- Postres y dulces:
  - Las frutas frescas, congeladas y enlatadas (en su propio jugo o en agua) son todas buenas opciones de postre. Las frutas pueden estar horneadas, asadas, estofadas o escalfadas. Hornear o asar las frutas las carameliza, lo cual resalta su dulzor natural".

Reemplazos inteligentes

Mezclas de bocadillos y granola:

Prepara opciones caseras y combínalas:

- Frutos secos y semillas (sin sal)
- Pasas de uva y frutas deshidratadas (sin azúcar)
- Copos de avena y cereales integrales (sin glasé/ sin azúcares añadidos)
- No agregues dulces

aramark | American Heart Association.

- "Mezclas de bocadillos y granola:
  - Prepara tus propias mezclas de bocadillos sin todos los azúcares añadidos. Combina tus frutos secos y semillas favoritos (sin sal o con muy poca sal), pasas y frutas deshidratadas (sin azúcar), copos de avena y cereales integrales (sin azúcar/sin glasé) y evita agregarles dulces".

Cómo hacer mejores reemplazos saludables

- No tienes que dejar los alimentos que te encantan
- Limítate a los reemplazos saludables y sé consciente de los azúcares añadidos
- ¡Vive un estilo de vida delicioso y saludable!

aramark | American Heart Association.

- “Una alimentación saludable no implica dejar de consumir todos los alimentos que te encantan. Reemplaza ciertos ingredientes por opciones más saludables y sé más consciente de los azúcares añadidos y, así, estarás en el camino correcto para vivir un estilo de vida delicioso y saludable. Recuerda que es importante incluir una variedad de alimentos que incluyan frutas, verduras, cereales integrales, carne magra y lácteos bajos en grasa”.

Parfait de yogur con frutos rojos y banana

- **Reproduce el video “Banana Split Berry Yogurt Parfait” (“Parfait de yogur con frutos rojos y banana”)** (0:37)
  - https://www.youtube.com/watch?v=v5DhoN5Hjtg
  - *Asegúrate de que estén activados los subtítulos mientras se reproduce el video.*

- En este video, se brinda una receta simple pero sabrosa de parfait con banana que podría volverse tu nuevo postre favorito.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.
    - https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/banana-split-berry-yogurt-parfait.pdf?la=en
    - *Es posible que sea necesario adaptar las recetas según la disponibilidad de los ingredientes y las restricciones dietéticas.*

- **Divide a los participantes en grupos para que practiquen hacer un postre fácil y delicioso.**
- **Invita a los miembros del grupo a que busquen sus recursos (receta, ingredientes y suministros de cocina) en la estación de demostración. (Como alternativa, si ya organizaste todo en sus estaciones de antemano, los participantes pueden ir directamente a sus estaciones de cocina).**
- **Hazles saber a los participantes que el azúcar en polvo es azúcar impalpable.**

- “Hoy, prepararemos una deliciosa receta de parfait de yogur con frutos rojos y banana. Esta receta es un reemplazo sabroso y más saludable para los postres azucarados que desea, como el helado.
- Cuando todos hayan terminado de preparar el postre, divídanlo en vasos y compartan con sus equipos”.

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.

- **Reparte el material e invita a los participantes a probar su plato saludable mientras revisan el material juntos.**

- *Material complementario: "Cut Out Added Sugars" ("Reducir los azúcares añadidos") en la página 7 del plan de la lección "Added Sugar Is Not So Sweet" ("El azúcar añadido no es tan dulce").*
    - *https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/cut-out-added-sugars-infographic*

- **Hablen sobre qué es un objetivo "SMART".**
  - Singular: claramente definido
  - Medible: posible de medir (en números)
  - Alcanzable: realizable o posible
  - Relevante: apropiado o aplicable
  - Temporal: con un determinado plazo

- *Video complementario:*
  - *"Achieve More by Setting SMART Goals" (Llega más lejos con objetivos SMART) (1:15) https://youtu.be/yA53yhiOe04*

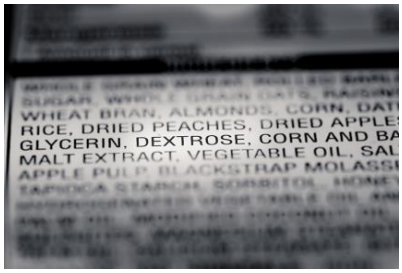
Ejemplo de objetivo SMART

Objetivo:

Voy a comer menos alimentos azucarados.

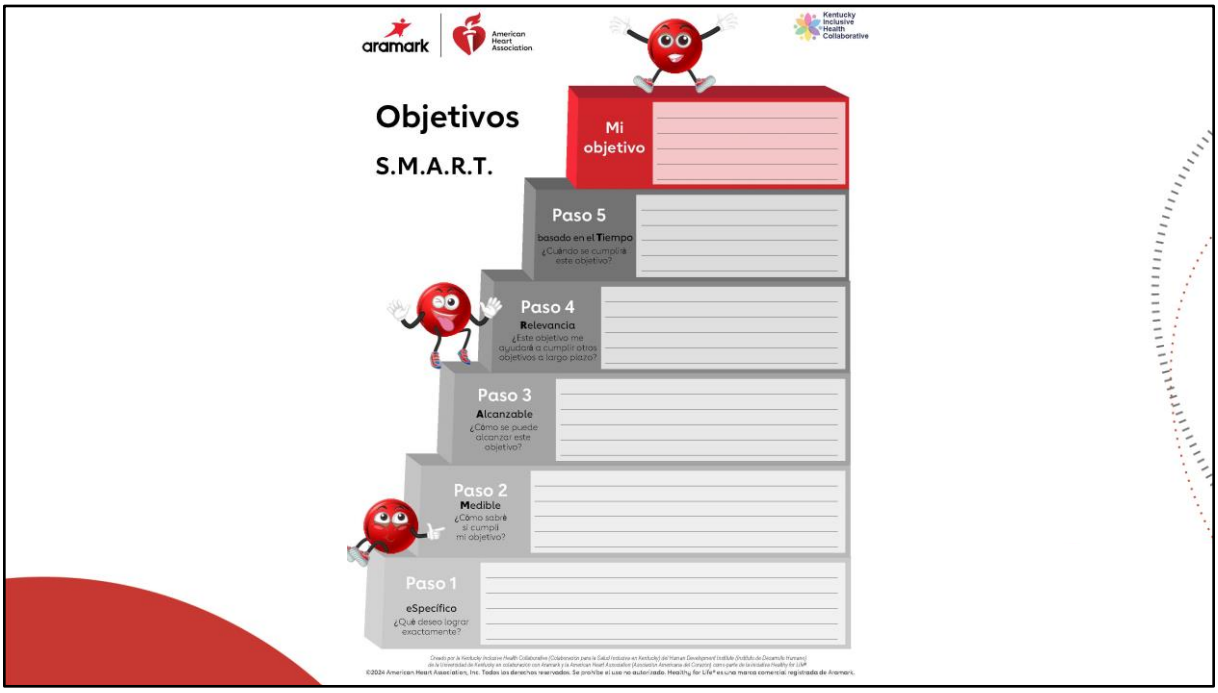
Objetivo SMART:

Voy a revisar las etiquetas nutricionales y buscar los azúcares añadidos.



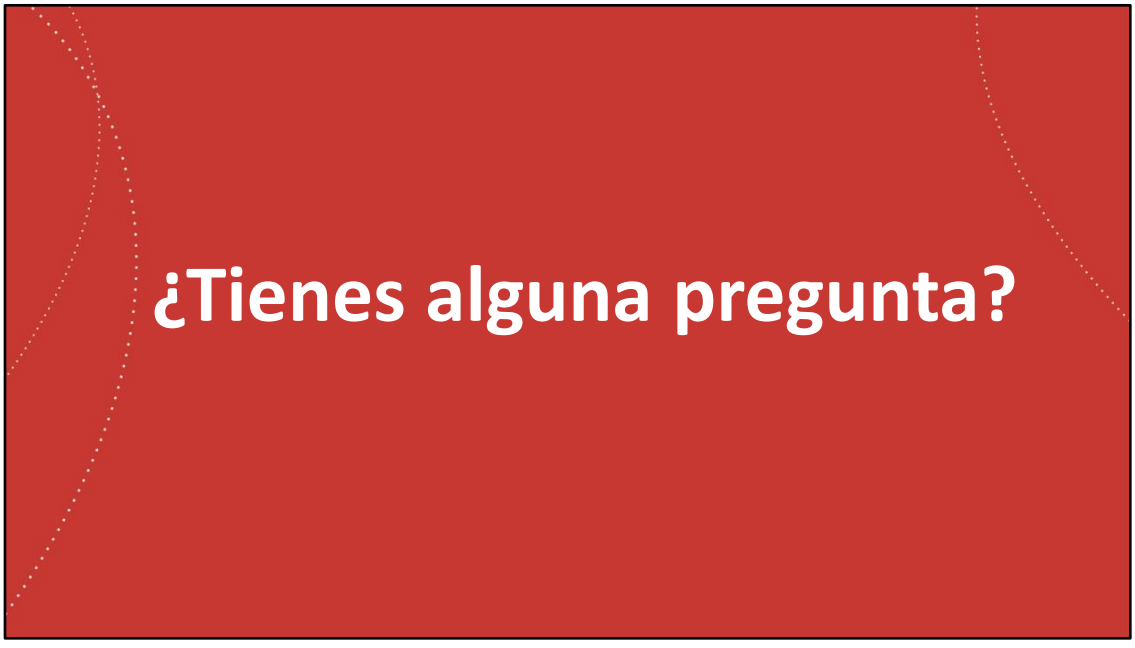
aramark | American Heart Association.

- **Elige una actividad de establecimiento de objetivos.**
- **Ofrece un ejemplo de un objetivo que no sea SMART.**
- **Invita al grupo a discutir sobre cómo convertirlo en SMART.**



- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encale en una ventana aparte y comparte tu pantalla. Si los participantes tienen una copia impresa, haz que sigan la lectura.

- **Reparte el material "SMART Goal" ("Objetivo SMART") a los participantes. Si hay tiempo, haz que los participantes completen el material e inventen su propio objetivo SMART.**
    - https://www.heart.org/-/media/healthy-living-files/healthy-for-life/kentucky-inclusive-health-collaborative-pdfs/smartgoals.pdf?la=en



- **Invita a los participantes a que hagan preguntas.**

- **Agradece a los participantes**
- **Si es el caso, aliéntalos a que participen de la próxima actividad**
  - **Si lo sabes, diles la fecha/hora/ubicación**