

GUÍA DE PRESENTACIÓN: “CONOZCA LE VERDAD DEL AZÚCAR”

LOS INGREDIENTES PARA UNA DINÁMICA PRESENTACIÓN

Materiales

- ➡ 1 bolsita con 26 cubos de azúcar
- ➡ 1 botella de soda vacía de 20 onzas

Material de Apoyo

- ➡ Guía de Presentación
- ➡ Etiqueta y Cálculo de Azúcar
- ➡ ¡Demasiado Azúcar!
- ➡ Muéstreme el Azúcar
- ➡ Preguntas Frecuentes Acerca del Azúcar

PASO 1 – ESTAMOS CONSUMIENDO DEMASIADO AZÚCAR

[*Pregúntale a la audiencia*] ¿Cuánto azúcar cree usted que se consume el estadounidense promedio al año?

[*Respuesta*] Casi 100 libras al año. Lo cual es ¡más de un cuarto de libra de azúcar al día!

Con razón cada dos de tres estadounidenses sufren de exceso de peso u obesidad – la persona promedio come más de un cuarto de libra de azúcar al día. Esto equivale a 26 cucharaditas (o alrededor de 26 cubitos) de azúcar. Permítanme mostrarles. Esto es 26 cucharaditas de azúcar.

[*Levante la bolsita con los 26 cubitos de azúcar*]

Las calorías extras que provee todo este azúcar conducen al aumento de peso y la obesidad y puede contribuir a graves problemas de salud como la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y las enfermedades cardiacas.

PASO 2 - ¿BEBES LO QUE DEBES?

Quizá usted se este preguntado si es verdad que la gente consume tanto azúcar y de dónde viene este azúcar.



GUIA DE PRESENTACION: "CONOZCA LE VERDAD DEL AZUCAR"

Nos referimos al azúcar extra que los fabricantes agregan a los alimentos y las bebidas. La mayor parte del azúcar añadido en nuestras dietas proviene de las sodas y otras bebidas endulzadas. Así que empecemos a *pensar un poco en lo que bebemos*. Por ejemplo, fijese cuánto azúcar hay en una soda de 20 onzas, ya que este es un tamaño común. Comencemos por leer la etiqueta.

Use la Etiqueta

- ➔ La etiqueta nos dice que hay 17 cucharaditas de azúcar en esta botella. ¿Cómo sabemos esto con sólo leer la etiqueta?

[Reparta la etiqueta con el cálculo]

- ➔ Si nos fijamos en la etiqueta del paquete vemos que hay 69 *gramos* de azúcar en esta botella. Como la mayoría de la gente no mide con gramos, vamos a cambiar la medida de gramos a cucharaditas. ¿Cuántas *cucharaditas* de azúcar hay en esta botella?

4 gramos de azúcar equivalen a una cucharadita.

Si divide 65 gramos entre 4, el resultado es de casi 17 cucharaditas.

¿Cuánta Azúcar Hay En Esta Botella?

- ➔ Veamos la cantidad de azúcar contenida en las 17 cucharaditas.

[Pídale a un voluntario que saque y cuente 17 cubitos de azúcar de la bolsita]

- ➔ Por favor saque y cuente 17 cucharaditas/cubitos de azúcar y póngalos en esta botella de 20 onzas. Yo le ayudo a contar. [Cuenta: 1-2-3-4-5 ¡Siga! Ya casi...] Bueno, fijense en esta botella. Esta es la cantidad de azúcar que hay en un solo refresco.
- ➔ Permítanme hacerles una pregunta: ¿Le pondrían ustedes esta cantidad de azúcar a su café?

Pero eso no es todo. Al añadir las calorías de solo una soda de 20 onzas a su dieta diaria, puede hacerle aumentar hasta 26 libras de grasa corporal en un año, todo a raíz de las calorías vacías de ese azúcar extra.



GUIA DE PRESENTACION: “CONOZCA LE VERDAD DEL AZUCAR”

[*Pregúntale a la audiencia*] ¿Cuánto tiempo cree usted que tiene que caminar vigorosamente para quemar las 240 calorías de exceso de una soda de 20 onzas?

[*Respuesta*] Un adulto con un peso promedio de 150 libras tendría que caminar casi una hora a paso moderado para quemar las calorías de las soda de 20 onzas que tomó.

Así que ahora ¿bebes lo que debes?

PASO 3 – ¡MUÉSTREME EL AZÚCAR!

Yo sé que algunos de ustedes están pensando: “Eso a mi no me afecta, no tomo soda todos los días.”

- ➡ ¡Eso es fabuloso! Pero no es solo en las sodas donde se encuentra una abundancia de azúcar en nuestras dietas. Se ha vuelto sumamente fácil consumir cantidades excesivas de azúcar comiendo y bebiendo. La mayoría de las comidas y bebidas procesadas y empaquetadas contienen azúcar agregada y muchas de ellas la contienen en cantidades como para quedar pasmados.

[*Reparta la lista de ¡Demasiado Azúcar! (Alimentos Ordenados por Su Contenido de Azúcar) y explique brevemente su contenido*]

¡Demasiado Azúcar!

¿Recuerdan cuando hablamos de que la persona promedio consume alrededor de 26 cucharaditas de azúcar al día? Ahorita van a ver como es de fácil consumir esta cantidad:

- ➡ Comencemos por la mañana con un cereal, como la marca popular Special K de Kellogg’s, y una taza de café. Si miran su lista de **¡Demasiado Azúcar!** verán que 1 taza de cereal Special K contiene una cucharadita de azúcar, y ustedes agregaron otra cucharadita de azúcar a su café.



GUIA DE PRESENTACION: “CONOZCA LE VERDAD DEL AZUCAR”

[De la bolsita saque y cuente 2 cubitos de azúcar, póngalos sobre la mesa]

- ➔ Es muy buena idea estar conscientes de nuestra salud, así que para el almuerzo vamos a comer una ensalada de Subway con rebanadas de pavo y aderezo sin grasa tipo italiano. Como pueden ver en su lista de **¡Demasiado Azúcar!**, la ensalada con aderezo tiene un total de 9 gramos de azúcar, o como 2 cucharaditas. Todavía vamos bien.

[De la bolsita saque y cuente 2 cubitos más de azúcar, póngalos sobre la mesa]

- ➔ Sin embargo, cuando agregamos nuestra soda de 20 onzas (la cual han de recordar contiene 17 cucharaditas de azúcar), entonces ¡ya hemos consumido 19 cucharaditas de azúcar en el almuerzo!
- ➔ Bueno, consumimos 2 cucharaditas de azúcar en el desayuno y 19 en el almuerzo, lo cual es un total de 21 cucharaditas. Apenas es mediodía y ya casi hemos llegado al total diario promedio de 26 cucharaditas de azúcar - ¡sólo nos quedan 5 cucharaditas para el resto del día!

[Muestre la bolsita con solo 5 cubitos de azúcar]

- ➔ Ahora es la tarde y estamos listos para un pequeño descanso. Revisen su lista de **¡Demasiado Azúcar!** y escojan uno o dos alimentos comunes que usted o su familia podrían comer como bocadillos durante un día típico y vean que tan cerca a las 5 cucharaditas pueden llegar.

[Pregúntale a la audiencia]

¿Qué bocadillos escogieron?

Vean lo que escogí:

- ➔ Tenía ganas de comer un chocolate así que escogí un Snickers. Cuando checo mi lista de **¡Demasiado Azúcar!**, veo que este bocadillo ¡contiene 8 cucharaditas de azúcar! Así que veamos donde estamos ahora con nuestro total de cucharaditas de azúcar para el día...



GUIA DE PRESENTACION: “CONOZCA LA VERDAD DEL AZÚCAR”

[De la bolsita saque y cuente el resto de los cubitos de azúcar. ¡La bolsita estará vacía!]

- ➔ Con este bocadillo ni siquiera tengo suficientes cubitos de azúcar en la bolsita para contar 8. He comido más azúcar que la cantidad promedio diaria, ¡y aún me faltan 3 cubitos!
- ➔ Así que con el desayuno, el almuerzo y los bocadillos en la tarde, ya hemos consumido 29 cucharaditas de azúcar – ¡lo cual es más del promedio diario! Y si usted pensaba que era increíble que pudiéramos consumir 26 cucharaditas de azúcar al día—pues ya vieron que tan rápido llegamos a esa cantidad. Y ¡ni siquiera hemos cenado ni comido postre!

Alimento/Bebida Común	Tamaño	Azúcar (gr.)	Azúcar (cdtas.)
Cereal Special K	1 taza	4	1
Café con 1 cda. de Azúcar	8 onzas; 1 cda. azúcar	4	1
Ensalada Subway con Aderezo sin Grasa	1 ensalada; 2 oz. aderezo	9	2
Refresco de Cola Regular	botella 20 onzas	65	17
Snickers Bar	2 oz.	30	8
Cucharaditas en Total			29

Piensen en esto: si hubiéramos escogido tomar agua en el almuerzo en vez de soda, y hubiéramos comido una manzana para nuestro bocadillo en la tarde, sólo habríamos llegado a 4 cucharaditas con el desayuno, el almuerzo y el bocadillo – ¡lo cual es mucho menos del promedio diario de 26 cucharaditas!

PASO – 4 CONOZCA LA VERDAD DEL AZÚCAR

¿Qué más podemos hacer para mantener una dieta saludable, aparte de cambiar a beber agua? Primero necesitamos saber cómo encontrar ese azúcar extra en las comidas y bebidas, para así poder reducir el consumo.



GUIA DE PRESENTACION: “CONOZCA LE VERDAD DEL AZUCAR”

[Reparta el material de apoyo ;*Muéstreme el Azúcar!*]

Muéstreme el Azúcar

- ➡ Revisen el producto presentado en esta página – es un caja de barras de cereal. La caja les dice que son saludables para el corazón, reducen la presión arterial y el colesterol y el producto tiene el nombre “Smart Start” que quiere decir comenzar el día con inteligencia en inglés. Pero la etiqueta de Información Nutricional nos dice que una barrita tiene 12 gramos de azúcar, cual es 3 cucharaditas.

- ➡ Es importante saber dónde encontrar el azúcar escondido en cualquier producto. Revisen su página para la lista de nombres comúnmente usados para referirse al azúcar disfrazado. *¿Puede alguien en la audiencia leer la lista de nombres que comúnmente se le dan al azúcar?*

- ➡ Ahora que hemos escuchado todos estos nombres distintos, miremos la lista de ingredientes de Smart Start Healthy Heart Bars para encontrar todo el azúcar. Todas las palabras resaltadas en rojo son nombres para el azúcar en este producto. *Digámoslas todos juntos en voz alta...*

[Pregúntale a la audiencia] ¿Cuántas veces aparece el azúcar en este producto?

[Respuesta] 12

Un Estilo de Vida Bajo en Azúcar

Así que ¿cómo podemos vivir un estilo de vida saludable, bajo en azúcar? Aquí le van unos consejos:

1. Limite el consumo de azúcar extra lo más posible. Lo mejor es consumir alimentos frescos y naturales, especialmente frutas y verduras frescas, y limitar alimentos procesados y empaquetados.



GUIA DE PRESENTACION: “CONOZCA LE VERDAD DEL AZUCAR”

2. Beba agua en vez de bebidas endulzadas. El agua es lo mejor y no contiene absolutamente nada de azúcar. Intente reemplazar por lo menos una bebida endulzada con agua todos los días. Para ponerle un poco de sabor con casi nada de calorías, póngale al agua una rebanada de naranja, limón, lima o pepino.

Otras opciones de bebidas saludables son la leche baja en grasa, té sin azúcar en cantidades limitadas, jugo 100% de fruta – no más de cuatro a seis onzas al día. *De vez en cuando*, una soda de dieta está bien. A pesar de que no contengan azúcar, las sodas de dieta no son una alternativa saludable.

3. Haga alguna actividad física todos los días – el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos recomiendan hacer 2 ½ horas de ejercicio moderado a la semana, lo cual es alrededor de 20 minutos diarios o 30 minutos por semana.

Recuerde: un cambio pequeño hace una gran diferencia. Si el único cambio que hace es tomar una soda menos de 20 onzas al día por un año, eliminará 91,250 calorías – ¡lo cual corresponde a 26 libras de grasa corporal!

El azúcar extra está por todos lados. Así que **¡Conozca la Verdad del Azúcar!** Aprenda cómo encontrarla, cómo reducir su consumo y cómo reemplazarla con opciones saludables.

