

Actividades para adultos

Lección uno:

Embotellada versus corriente

Objetivos/Materiales/Preparación:

Actividad~15 min.	Objetivos	Materiales	Preparación
Pre-cuestionario (2 min.)	Los adultos evaluarán su conocimiento completando un breve cuestionario relacionado al tema del día previo a la lección.	1. Un Cuestionario sobre la Lección uno por adulto 2. Un útil de escritura por adulto	1. Copiar un cuestionario para cada adulto.
Actividad sobre el Costo del agua (12 min.)	Los adultos calcularán la diferencia de costo entre el agua embotellada y corriente.	1. Lápices (1 por adulto) 2. Calculadoras 3. Hoja de trabajo 'Costo del agua'	1. Hacer copias de la hoja de trabajo (una por persona).
Post-cuestionario (3 min.)	Los adultos completarán el mismo cuestionario para determinar si su nivel de acuerdo ha cambiado en base a la información aprendida en la lección de hoy.	1. Su cuestionario original de la Lección uno 2. Un útil de escritura por adulto	1. Asegurarse de que cada uno tenga su cuestionario original.

Pre- cuestionario (2 min.)

Paso 1: Distribuya el Cuestionario sobre la Lección uno (o facilite una discusión utilizando el cuestionario como una guía)

1. Entregue un cuestionario a cada adulto antes de comenzar con la lección. Comuníqueles que estas son preguntas relacionadas con el material que aprenderán hoy y que no se espera que sepan la 'respuestas' correctas hoy mismo. Pídales que respondan a cada pregunta en base al conocimiento que tienen ahora marcando la casilla 'De acuerdo' o 'En desacuerdo'.
2. Pídales que se queden con sus cuestionarios hasta el final de la lección porque responderán algunas preguntas después de completada la lección.

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pídale a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensa que la respuesta es correcta.

Actividad Costo del agua (12 min.)

1. Utilice la hoja de trabajo 'Costo del agua' con la clase para deducir los costos asociados al agua embotellada. Pídales a los adultos que se remitan a las "conversiones útiles" de la hoja de trabajo (costo del agua corriente, etc.) para facilitar la tarea de cálculos. Haga que todos los adultos utilicen 1 botella de agua por día para facilitar y estandarizar los cálculos entre toda la clase.
2. Discuta las diferencias anuales entre los costos del agua embotellada y del agua corriente.
3. Si el tiempo lo permite, haga que los adultos respondan a las preguntas en la hoja comenzando con "¿Cómo se compara el precio del agua corriente con el costo del agua embotellada?"
4. Pregúnteles a los adultos: "¿Qué piensa sobre la diferencia de costo entre el agua embotellada y el agua corriente? ¿Esta información hace que usted piense dos veces sobre cualquier aspecto de su propia vida/comportamientos?"

Post-cuestionario (3 min.)

Paso 1:

1. Pídales a los adultos que saquen su cuestionario original y que respondan a cada pregunta con 'De acuerdo' o 'En desacuerdo' en base al conocimiento que tienen ahora. Pregúnteles a través de interrogantes provocativas para que ellos discutan o lo hagan de forma autocontemplativa, como: ¿Mi respuesta cambió, y si lo hizo, qué información hizo que cambiara mi respuesta?

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pedirles a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. Escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensa que la respuesta es correcta.

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Questionario sobre la Lección uno - Avanzado

Costo del agua

Nombre: _____ Fecha: _____

Declaraciones sobre el agua		De acuerdo (marcar con una X)	En desacuerdo (marcar con una X)	Fundamento de la opinión
El agua corriente es mucho más cara que el agua embotellada	Antes de la lección			
	Después de la lección			
Nunca beberé agua corriente	Antes de la lección			
	Después de la lección			

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Hoja de trabajo 'Costo del agua'

Cálculos sobre el agua embotellada

Cantidad de botellas de agua que bebe por día _____

Costo de cada botella de agua _____

Cantidad de días en un año _____

Su costo total de agua embotellada por año _____

Cálculos sobre el agua corriente

Cantidad de agua que bebe por día en litros _____

Cantidad de agua que bebe por día en galones _____

Precio por galón del agua corriente local _____

Precio por día de su consumo de agua en galones _____

Cantidad de días en un año _____

Su costo total de agua corriente por año _____

¿Cómo se compara el precio del agua corriente al costo del agua embotellada?

¿Qué fracción del costo del agua embotellada es el costo del agua corriente?

¿Cuál es la diferencia de costo?

La diferencia entre el costo anual del agua embotellada y agua corriente. _____

Conversiones útiles:

- Volumen típico del agua embotellada=0.5 litros
- Costo típico del agua embotellada (0.5 litros) = \$1.50
- 1 litro=0.264 galones
- Precio por galón de agua corriente del Distrito Municipal de Servicios Públicos de East Bay (East Bay Municipal Utility District, EBMUD) = \$0.003/galón

Actividades para adultos

Lección dos:
Shock dulce

Objetivos/Materiales/Preparación:

Actividad ~20min.	Objetivos	Materiales	Preparación
Pre-cuestionario (2 min.)	Los adultos evaluarán su conocimiento completando un breve cuestionario relacionado al tema del día previo a la lección.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Cuestionario sobre la Lección dos por adulto 2. Un útil de escritura por adulto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Copie un cuestionario para cada adulto.
Etiqueta sobre datos nutricionales/Actividad sobre el azúcar (15 min.)	Los adultos serán capaces de conceptualizar la cantidad de azúcar contenida en una bebida leyendo una etiqueta nutricional, y distinguir entre bebidas con alto contenido de azúcar y bajo contenido de azúcar.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hoja de trabajo 'Haga las cuentas (azúcar)' 2. Power Point o papel grueso con la hoja de trabajo visual 'Haga las cuentas (azúcar)' 3. Materiales de demostración <ol style="list-style-type: none"> a) Botella de refresco b) Bolsa plástica c) Cucharadita y caja/bolsa de azúcar O caja de terrones de azúcar (1 terrón = 1 cta.) 4. Hoja de trabajo 'Predicciones sobre bebidas azucaradas' 5. Botellas de bebidas azucaradas vacías para la actividad grupal (1 botella por cada grupo de 3-4 adultos; asegurarse de tener representadas 6 variedades diferentes) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga copias de la hoja de trabajo (una por persona). 2. Ponga en cola el Power Point o papel grueso con la hoja de trabajo visual 'Haga las cuentas (azúcar)' 3. Tenga el azúcar y la botella de Cola listos con una cucharadita para la demostración.
Post-cuestionario (3 min.)	Los adultos completarán el mismo cuestionario para determinar si su nivel de acuerdo ha cambiado en base a la información aprendida en la lección de hoy.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Su cuestionario original de la Lección dos 2. Un útil de escritura por adulto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que cada uno tenga su cuestionario original.

Pre- cuestionario (2 min.)

Paso 1: Distribuya el Cuestionario sobre la Lección dos (o facilite una discusión utilizando el cuestionario como una guía)

1. Entregue un cuestionario a cada adulto antes de comenzar con la lección. Comuníqueles que estas son preguntas relacionadas con el material que aprenderán hoy y que no se espera que sepan la ‘respuestas’ correctas hoy mismo. Pídales que respondan a cada pregunta en base al conocimiento que tienen ahora marcando la casilla ‘De acuerdo’ o ‘En desacuerdo’.
2. Pídales que se queden con sus cuestionarios hasta el final de la lección porque responderán algunas preguntas después de completada la lección.

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pedirles a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. Escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensa que la respuesta es correcta.

Actividad sobre Datos de nutrición/Azúcar (15 min.)

Paso 1: Prepare el escenario

1. Pregúnteles a los adultos si saben el porqué de incluir demasiada azúcar en la dieta no es la opción más saludable. ¿Qué enfermedad(es) está(n) relacionada(s) con el consumo de azúcar el exceso?
2. Haga un recuento simple haciendo que los adultos alcen sus manos (o se pongan de pie) si conocen a alguien con Diabetes tipo 2. Haga que esos adultos mantengan sus manos en alto (o permanezcan de pie) y pídale a los adultos restantes que alcen sus manos (o se pongan de pie) si alguien cercano a ellos sufre de sobrepeso.
3. Haga que los adultos bajen sus manos (o que se sienten) y preguntarles si saben qué bebidas contienen mayor cantidad de azúcar.
4. Dígalos que hoy aprenderán a utilizar una etiqueta de datos nutricionales para deducir la cantidad de azúcar que contienen las bebidas que consumen.

Paso 2: Hoja de trabajo ‘Haga las cuentas (azúcar)’

1. Reparta la hoja de trabajo ‘Haga las cuentas (azúcar)’ a los adultos. Esta hoja de trabajo se hará en clase a modo de ejemplo. Proyecte la hoja de trabajo sobre la pizarra o papel grueso.
2. Escriba las fórmulas y pasos para resolverlos en la pizarra. Los adultos pueden remitirse a esto más tarde cuando hagan las cuentas en sus grupos. Anote las siguientes conversiones en la pizarra a modo de referencia:

1 cta. de azúcar = 4 gm

1 cta. = 5 mL

1 taza = 8 oz. = 240 mL

Paso 3: Demostración de azúcar

1. Explique que agregará azúcar a una botella (o terrones de azúcar), para que la clase pueda conocer exactamente lo que significan los números que aparecen en la etiqueta de datos nutricionales sobre la cantidad de azúcar en una bebida Cola. Muéstrela a la clase la botella de refresco que llenó con azúcar para que tengan una idea de la cantidad de azúcar que corresponde a una bebida Cola.
2. Coloque la cantidad de cucharaditas de azúcar (o terrones) que se encuentran en una bebida Cola dentro de una botella o bolsita transparente. Puede pedirle a un voluntario que realice este paso si cree que hará que los adultos se involucren más.
3. Cuento en voz alta la cantidad de cucharaditas de azúcar.
4. Muéstrela a la clase la botella de refresco de ejemplo para que tengan una idea de la cantidad de azúcar que corresponde a una bebida Cola. ¡Pase la bolsita de azúcar para que el impacto sea mayor!

Paso 4: Adultos 'Haga las cuentas' en grupos

1. Divida a los adultos en grupos de 3-4 adultos cada uno y pase una botella de bebida azucarada por grupo y una hoja de trabajo 'Predicciones sobre las bebidas azucaradas' por adulto. Anote en la pizarra los tipos de bebidas azucaradas que están representadas en la clase. Pedirles a los grupos que clasifiquen a las bebidas azucaradas de MAYOR a MENOR contenido de azúcar y que anoten sus predicciones en su hoja de trabajo bajo la categoría 'Mi clasificación' (1 = la bebida con la MAYOR cantidad de azúcar y 6 = la bebida con la MENOR cantidad de azúcar). Esto se volverá a revisar siguiendo sus cálculos.
2. Haga que los adultos calculen la cantidad de azúcar contenida en su botella de bebida azucarada utilizando la etiqueta de la botella que se les ha entregado.
3. Una vez que los adultos hayan terminado de hacer los cálculos, anotarlos en la pizarra junto a los nombres de las bebidas. Controle la precisión de los cálculos. Haga las correcciones que sean necesarias.
4. Haga que los adultos anoten la clasificación real de MAYOR cantidad a MENOR cantidad de azúcar en la columna 'Clasificación real'.

Paso 5: Informe

Pregúntele a toda la clase (para una discusión breve):

1. ¿Cuáles fueron los diferentes tamaños de porciones, y cómo afecta la cantidad de azúcar que una persona beberá si compra esa bebida? ¿Alguna sorpresa? ¿Qué es lo que pensaba que tendría menos azúcar de lo que realmente tiene?
2. ¿Esto hace que usted desee 'reconsiderar su bebida'?

Post-cuestionario (3 min.)

Paso 1:

1. Pídales a los adultos que saquen su cuestionario original y que respondan a cada pregunta con 'De acuerdo' o 'En desacuerdo' en base al conocimiento que tienen ahora. Pregúnteles a través de interrogantes provocativas para que discutan o lo hagan de forma autocontemplativa, como: ¿Mi respuesta cambió, y si lo hizo, qué información hizo que cambiara mi respuesta?

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pídales a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. Escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensa que la respuesta es correcta.

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Cuestionario sobre la Lección dos - Avanzado

Bebidas endulzadas con azúcar

Nombre: _____ Fecha: _____

Declaraciones sobre el agua		De acuerdo (marcar con una X)	En desacuerdo (marcar con una X)	Fundamento de la opinión
Sé la cantidad de azúcar que contienen las bebidas que consumo.	Antes de la lección			
	Después de la lección			
Haré elecciones positivas sobre mi salud consumiendo menos bebidas azucaradas.	Antes de la lección			
	Después de la lección			

(imagen eliminada)

Versión para imprimir e imagen Power Point disponibles en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Predicciones sobre bebidas azucaradas

Nombre: _____ Fecha: _____

*Examine las botellas de bebidas azucaradas que se encuentran sobre la mesa. Clasifíquelas de acuerdo al azúcar contenida en **toda** la botella: **1 = la bebida con la MAYOR cantidad de azúcar y 6 = la bebida con la MENOR cantidad de azúcar.** Complete ÚNICAMENTE la sección “Mi clasificación”. Completaremos el resto de la tabla después de que todos los participantes hayan hecho sus predicciones.*

Bebida	Mi clasificación (1-6)		Clasificación real	Gramos de azúcar en toda la botella = Cantidad de porciones X Gramos de azúcar	Cucharaditas/Terrones de azúcar Fórmula = Gramos de azúcar ÷ 4
A					
B					
C					
D					
E					
F					

Conclusión:

1. ¿Qué fue, si es que hubo algo, lo que lo/a sorprendió acerca de los resultados de esta actividad?
2. ¿Cuáles son las consecuencias de consumir bebidas azucaradas?
3. ¿Cuáles son algunas de las estrategias para reducir la cantidad de bebidas azucaradas que consume?
4. Anote una meta realista para reducir su consumo de bebidas azucaradas.

Actividades para adultos

Lección tres: Cálculo de la hidratación

Objetivos/Materiales/Preparación:

Actividad~15 min.	Objetivos	Materiales	Preparación
Pre-cuestionario (2 min.)	Los adultos evaluarán su conocimiento completando un breve cuestionario relacionado al tema del día antes de la lección.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Cuestionario sobre la Lección tres por adulto 2. Un útil de escritura por adulto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Copie un cuestionario para cada adulto.
Actividad sobre deshidratación/rehidratación (10 min.)	Los adultos aprenderán a calcular y evaluar sus propias necesidades de hidratación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Hojas de cálculo sobre deshidratación/rehidratación A, B y C 2. Calculadoras 3. Lápices (uno por adulto) 4. 1 taza medidora 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga copias de la hoja de trabajo (un caso por grupo).
Post-cuestionario (3 min.)	Los adultos completarán el mismo cuestionario para determinar si su nivel de acuerdo ha cambiado en base a la información aprendida en la lección de hoy.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Su cuestionario original de la Lección tres 2. Un útil de escritura por adulto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que cada uno tenga su cuestionario original.

Pre-cuestionario (2 min.)

Paso 1: Distribuya el Cuestionario sobre la Lección tres (o facilite una discusión utilizando el cuestionario como una guía).

1. Entregue un cuestionario a cada adulto antes de comenzar con la lección. Comuníquese que estas son preguntas relacionadas con el material que aprenderán hoy y que no se espera que sepan la ‘respuestas’ correctas hoy mismo. Pídale que respondan a cada pregunta en base al conocimiento que tienen ahora marcando la casilla ‘De acuerdo’ o ‘En desacuerdo’.
2. Pídale que se queden con sus cuestionarios hasta el final de la lección porque responderán algunas preguntas después de completada la lección.

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pídale a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. Escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensa que la respuesta es correcta.

Actividad sobre deshidratación/rehidratación (10 min.)

1. Comience la actividad preguntándoles a los adultos si conocen la cantidad de agua que necesitan sus cuerpos para funcionar todos los días. Pregúnteles si saben qué tipos de cosas afectan la cantidad de agua que necesitan sus cuerpos cada día (Respuesta: ir al baño, sudar, clima, llorar, etc.). Pídales a los adultos que levanten sus manos si creen que beben suficiente agua por día. Explíqueles los síntomas de la deshidratación o no beber la suficiente cantidad de agua (dolor de cabeza, dolor de estómago, boca seca, etc.).
2. Explíqueles que todos necesitamos una cantidad de agua apenas diferente, ya que el cuerpo de todos es diferente.
3. Divida a los adultos en grupos de 4 y reparta las hojas de trabajo sobre deshidratación/rehidratación A, B o C a cada grupo, un personaje de caso para cada grupo. Explíqueles que la fórmula que aparece en sus hojas es una buena estimación. Revisen la fórmula, juntos.
4. Pídales a los grupos que lean sus casos juntos y que calculen la cantidad de agua que necesitarán sus personajes de caso utilizando la 'Fórmula de deshidratación/rehidratación' que aparece en sus hojas de trabajo. Luego, calcularán cuánto costaría satisfacer esa necesidad de agua con agua embotellada y cuánto costaría satisfacer esa necesidad de agua con agua corriente.
5. Visite cada grupo para asegurarse de que han leído el caso y que entienden las preguntas principales que se le harán para deducir con las fórmulas de conversión.
6. Vuelva a captar la atención de los grupos y pídale que compartan sus descubrimientos. Pídales a los adultos que discutan cómo esto se relaciona con sus propias vidas y sus propios hábitos.
7. Haga que los adultos calculen sus propias necesidades de agua utilizando la ecuación que acaban de usar para el cálculo del caso de estudio. Si los adultos no se sienten cómodos utilizando sus propios pesos o no lo conocen para hacer los cálculos, pueden usar 40 libras, que es el peso promedio de una persona de 5 años de edad. Entonces, cuando calculen la cantidad de agua que necesitaría alguien de 5 años de edad, pregúnteles si CREEN que beben lo suficiente considerando que son personas mayores y más grandes.
8. Después de que los adultos hayan calculado sus propias necesidades, sostenga la taza medidora y pídale que visualicen cuánta cantidad de agua necesitan comparada con la taza. Pregúnteles si beben suficiente cantidad de agua. Haga que expongan ideas sobre cómo pueden consumir más agua durante el día (ej.: llevar una botella de agua recargable al trabajo, etc.)

Post-cuestionario (3 min.)

Paso 1:

1. Pídales a los adultos que saquen su cuestionario original y que respondan a cada pregunta con 'De acuerdo' o 'En desacuerdo' en base al conocimiento que tienen ahora. Pregúnteles a través de interrogantes provocativas para que discutan o lo hagan de forma autocontemplativa, como: ¿Mi respuesta cambió, y si lo hizo, qué información hizo que cambiara mi respuesta?

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pídale a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. Escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensa que la respuesta es correcta.

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Questionario sobre la Lección tres - Avanzado

Hidratación

Nombre: _____ Fecha: _____

Declaraciones sobre el agua		De acuerdo (marcar con una X)	En desacuerdo (marcar con una X)	Fundamento de la opinión
Bebo suficiente agua todos los días.	Antes de la lección			
	Después de la lección			
Necesito la misma cantidad de agua todos los días para mantenerme saludable.	Antes de la lección			
	Después de la lección			

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Hoja de trabajo sobre deshidratación/rehidratación

(Fórmula de deshidratación/rehidratación sacada de:
http://www.ibx.com/htdocs/custom/bsr/newsletter6/hydration_formula.html)

Fórmula de deshidratación/rehidratación:

Peso corporal/2 = cantidad de onzas de agua necesarias por día

AGREGAR 8 onzas por cada media hora de ejercicio

Conversiones útiles:

- 1 galón = 4 cuartos = 128 onzas
- 1 litro = 33.814 onzas
- Precio por galón del agua corriente de Distrito Municipal de Servicios Públicos de East Bay (East Bay Municipal Utility District, EBMUD) = \$0.003/galón
- Volumen típico del agua embotellada = 0.5 litros
- Costo típico del agua embotellada (0.5 litros) = \$1.50
- 1 litro = 0.264 galones

Personaje de caso A:

Julia pesa 100 libras. Hoy ella saca a pasear a su perro durante 30 minutos. Mañana jugará al basquetbol durante una hora.

¿Cuánta agua necesitará Julia hoy? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua corriente? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua embotellada?

¿Cuánta agua necesitará Julia mañana? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua corriente? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua embotellada?

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Hoja de trabajo sobre deshidratación/rehidratación

(Fórmula de deshidratación/rehidratación sacada de:
http://www.ibx.com/htdocs/custom/bsr/newsletter6/hydration_formula.html)

Fórmula de deshidratación/rehidratación:

Peso corporal/2 = cantidad de onzas de agua necesarias por día

AGREGAR 8 onzas por cada media hora de ejercicio

Conversiones útiles:

- 1 galón = 4 cuartos = 128 onzas
- 1 litro = 33.814 onzas
- Precio por galón del agua corriente de Distrito Municipal de Servicios Públicos de East Bay (East Bay Municipal Utility District, EBMUD) = \$0.003/galón
- Volumen típico del agua embotellada = 0.5 litros
- Costo típico del agua embotellada (0.5 litros) = \$1.50
- 1 litro = 0.264 galones

Personaje de caso:

José pesa 184 libras. Juega al fútbol durante una hora después del trabajo. Camina hacia el parque y hogar durante un total de 30 minutos.

¿Cuánta agua necesita José si no hace ejercicios? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua corriente?
¿Cuánto costará esa agua si bebe agua embotellada?

¿Cuánta agua adicional necesita José hoy (ya que hizo ejercicios)? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua corriente? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua embotellada?

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Hoja de trabajo sobre deshidratación/rehidratación

(Fórmula de deshidratación/rehidratación sacada de:
http://www.ibx.com/htdocs/custom/bsr/newsletter6/hydration_formula.html)

Fórmula de deshidratación/rehidratación:

Peso corporal/2 = cantidad de onzas de agua necesarias por día

AGREGAR 8 onzas por cada media hora de ejercicio

Conversiones útiles:

- 1 galón = 4 cuartos = 128 onzas
- 1 litro = 33.814 onzas
- Precio por galón del agua corriente de Distrito Municipal de Servicios Públicos de East Bay (East Bay Municipal Utility District, EBMUD) = \$0.003/galón
- Volumen típico del agua embotellada = 0.5 litros
- Costo típico del agua embotellada (0.5 litros) = \$1.50
- 1 litro = 0.264 galones

Personaje de caso C:

Daniel pesa 124 libras. Mañana, planea ir en bicicleta hasta el supermercado (20 min.) luego a la casa de su primo (15 min.) y después a su casa (15 min.).

¿Cuánta agua necesita Daniel si no hace ejercicios? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua corriente?
¿Cuánto costará esa agua si bebe agua embotellada?

¿Cuánta agua necesitará Daniel mañana? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua corriente? ¿Cuánto costará esa agua si bebe agua embotellada?

Actividades para adultos

Lección cuatro: Embotellada versus corriente

Objetivos/Materiales/Preparación:

Actividad~15 min.	Objetivos	Materiales	Preparación
Pre-cuestionario (2 min.)	Los adultos evaluarán su conocimiento completando un breve cuestionario relacionado al tema del día antes de la lección.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Cuestionario sobre la Lección cuatro por adulto 2. Un útil de escritura por adulto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Copiar un cuestionario para cada adulto.
Actividad sobre la calidad del agua (10 min.)	Los adultos aprenderán las diferencias de los estándares de calidad entre el agua embotellada y el agua corriente.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Imagen de diapositiva Powerpoint o papel grueso con la Tabla de Calidad del Agua de EPA/FDA 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponga en cola el Powerpoint o papel grueso que presente la Tabla de Calidad del Agua de EPA/FDA.
Post-cuestionario (3 min.)	Los adultos completarán el mismo cuestionario para determinar si su nivel de acuerdo ha cambiado en base a la información aprendida en la lección de hoy.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Su cuestionario original de la Lección cuatro 2. Un útil de escritura por adulto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que cada uno tenga su cuestionario original.

Pre-cuestionario (2 min.)

Paso 1: Distribuya el Cuestionario sobre la Lección cuatro (o facilite una discusión utilizando el cuestionario como una guía)

1. Entregue un cuestionario a cada adulto antes de comenzar con la lección. Comuníqueles que estas son preguntas relacionadas con el material que aprenderán hoy y que no se espera que sepan la ‘respuestas’ correctas hoy mismo. Pídales que respondan a cada pregunta en base al conocimiento que tienen ahora marcando la casilla ‘De acuerdo’ o ‘En desacuerdo’.
2. Pídales que se queden con sus cuestionarios hasta el final de la lección porque responderán algunas preguntas después de completada la lección.

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pídale a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. Escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensa que la respuesta es correcta.

Actividad sobre la calidad del agua (10 min.)

1. Projete la tabla del agua embotellada EPA vs. FDA mediante Powerpoint o papel grueso durante la discusión.
2. Revise la Tabla de Calidad del Agua de EPA/FDA con los adultos. Algunos de los puntos a remarcar incluyen:
 - a) La Agencia de Protección Medioambiental (Environmental Protection Agency, EPA) verifica que el agua corriente no esté contaminada para que sea apta para el consumo humano. La Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) regula el agua embotellada.
 - b) Esta tabla muestra que estas dos agencias tienen estándares diferentes. Por ejemplo, la desinfección (ej.: deshacerse de los gérmenes) es necesario en el agua corriente pero no en el agua embotellada.
3. Haga que los adultos identifiquen otras diferencias entre las disposiciones para el agua corriente y para el agua embotellada que sean curiosas para ellos. Defina algunos términos que son desconocidos para algunos adultos:
 - a) **E. Coli** - un grupo grande y diverso de bacterias. A pesar de que la mayoría de las cepas de *E. Coli* son inofensivas, otras pueden enfermar gravemente a una persona. Algunos tipos de *E. Coli* pueden causar diarrea, mientras que otros causan infecciones en el tracto urinario, enfermedades respiratorias y neumonía y otras enfermedades. (Sacado de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).
 - b) **Coliformes fecales** - Los coliformes se utilizan como indicadores de posible contaminación de las alcantarillas porque comúnmente se encuentran en las heces humanas y animales. A pesar que generalmente no son dañinos por sí mismos, indican la posible presencia de bacterias, virus y protozoos patógenos (causante de enfermedades) que también viven en los sistemas digestivos de los humanos y animales. (Sacado de EPA)
 - c) **Patógenos** - un agente biológico que causa enfermedades o malestares a su huésped (sacado de Science Daily)
 - d) **Cryptosporidium** - un parásito microscópico que causa la enfermedad diarreica criptosporidiosis, este parásito se puede diseminar de varias formas diferentes, el agua (agua potable y agua recreativa) es el modo de transmisión más común (Sacado de CDC)
 - e) **Giardia** - un parásito microscópico que causa la enfermedad diarreica conocida como giardiasis, que se encuentra en superficies o en el suelo, alimentos o agua que ha sido contaminada con heces (materia fecal) de humanos o animales infectados. (Sacado de CDC)
 - f) **Asbestos** - una fibra natural que se genera en rocas y el suelo, la exposición a los asbestos aumenta sus probabilidades de desarrollar enfermedades pulmonares (Sacado de EPA)
 - g) **Ftalato** - Los ftalatos se utilizan en cientos de productos para consumidores, inclusive en cosméticos, productos de cuidado personal, detergentes, adhesivos, materiales de

construcción, etc. (Sacado de la Biblioteca Nacional de Medicina, National Library of Medicine, NIH)

4. Pregúnteles a los adultos qué opinan al respecto. Si el tiempo lo permite, dirija una discusión del tema.

Post-cuestionario (3 min.)

Paso 1:

1. Pídale a los adultos que saquen su cuestionario original y que respondan a cada pregunta con 'De acuerdo' o 'En desacuerdo' en base al conocimiento que tienen ahora. Pregúnteles a través interrogantes provocativas para que discutan o lo hagan de forma autocontemplativa, como:
¿Mi respuesta cambió, y si lo hizo, qué información hizo que cambiara mi respuesta?

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pídale a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. Escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensan que la respuesta es correcta.

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Questionario sobre la Lección cuatro - Avanzado

Calidad del agua

Nombre: _____ Fecha: _____

Declaraciones sobre el agua		De acuerdo (marcar con una X)	En desacuerdo (marcar con una X)	Fundamento de la opinión
Es más seguro que beba agua corriente que agua embotellada.	Antes de la lección			
	Después de la lección			
No hay demasiadas normas sobre el agua embotellada, por lo que es mucho más probable que tenga bacterias que el agua corriente.	Antes de la lección			
	Después de la lección			

(imagen eliminada)

Adaptado del documento Resource for Life (<http://www.resourcesforlife.com/docs/item4145>) y del University of Iowa Water Confidence Report (<http://www.facilities.uiowa.edu/uem/water-plant.html>)

Versión para imprimir e imagen Power Point disponibles en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Actividades para adultos

Lección cinco:

Embotellada versus corriente

Objetivos/Materiales/Preparación:

Actividad	Objetivos	Materiales	Preparación
Pre-cuestionario (2 min.)	Los adultos completarán un breve cuestionario acerca del tema del día antes de la lección.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un Cuestionario sobre la Lección cinco por adulto 2. Un útil de escritura por adulto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Copie un cuestionario para cada adulto.
Actividad sobre la Prueba de sabor del agua (10 min.)	Disipe los mitos acerca de la superioridad del agua embotellada respecto del agua corriente	<ol style="list-style-type: none"> 1. 4 signos de Acuerdo (Muy de acuerdo, De Acuerdo, En desacuerdo, Muy en desacuerdo) Suficiente agua embotellada para la marmita de cada adulto 2. Marmitas- 2 por adulto, en 2 colores 3. 4 jarros, 2 etiquetados “A” llenos con agua corriente (A) y 2 etiquetados “B” agua embotellada (B) [Agua embotellada suministrada para prueba de sabor] 4. ‘Tarjeta de puntaje para la prueba de sabor’ 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Copie 1 Tarjeta de puntaje para la prueba de sabor por adulto. 2. Prepare estaciones para la prueba de sabor con 2 tazas/adulto, 4 jarros, 2 llenos con agua corriente, 2 llenos con agua embotellada). 3. Cuelgue signos de Acuerdo por la sala.
Post-cuestionario (3 min.)	Los adultos completarán el mismo cuestionario para determinar si el acuerdo ha cambiado.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Su cuestionario original de la Lección cinco 2. Un útil de escritura por adulto 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Asegúrese de que cada uno tenga su cuestionario original.

Pre-cuestionario (2 min.)

Paso 1: Distribuya el Cuestionario sobre la Lección cinco (o facilite una discusión utilizando el cuestionario como una guía)

1. Entregue un cuestionario a cada adulto antes de comenzar con la lección. Comuníqueles que estas son preguntas relacionadas con el material que aprenderán y que no se espera que necesariamente sepan la ‘respuestas’ correctas ahora mismo. Pídales que respondan a cada

pregunta en base al conocimiento que tienen ahora marcando la casilla 'De acuerdo' o 'En desacuerdo'.

2. Pídales que se queden con sus cuestionarios hasta el final de la lección porque responderán algunas preguntas después de completada la lección.

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pídale a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. Escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensa que la respuesta es correcta.

Actividad sobre la Prueba de sabor del agua (10 min.)

Paso 1: Breve discusión de precalentamiento

1. Para hacer que los adultos piensen sobre el agua embotellada vs. el agua corriente, leer las declaraciones a continuación y pedirles a los adultos que se paren debajo de la señal que describa su opinión. Permita el debate; aliente a los adultos a justificar y explicar sus posiciones.
 - a) El agua embotellada sabe mejor que el agua corriente.
 - b) Es más seguro beber agua embotellada que agua corriente.
 - c) El agua embotellada es más barata que el agua corriente.
 - d) Cuando tengo que elegir, prefiero el agua embotellada antes que el agua corriente.
 - e) Cuando mi familia tiene que elegir, prefiere el agua embotellada antes que el agua corriente.

Paso 2: Se realizarán pruebas de saboreo a ciegas en grupos de a cuatro.

1. Entregue 8 marmitas a cada grupo, dos por adulto.
2. Vierta agua A en todas las tazas azules y agua B en todas las tazas verdes.
3. Los adultos deben completar las 'Tarjetas de puntaje de sabor del agua' y encerrar con un círculo su favorita entre las dos aguas.

Paso 3: Vote por Favorita, y cuál es el Agua corriente

1. Los adultos deben levantar sus manos para votar por su favorita (haga el recuento en el tablero).
2. Los adultos deben votar para adivinar cuál es el agua embotellada y cuál es la corriente. Haga el recuento en el tablero.
3. Revele la identidad secreta del Agua A y del Agua B.

Paso 4: Informe

¿Esta actividad ha cambiado la manera en que alguno decidirá de dónde obtener su agua en el futuro?

Post-cuestionario (3 min.)

Paso 1:

1. Pídales a los adultos que saquen su cuestionario original y que respondan a cada pregunta con 'De acuerdo' o 'En desacuerdo' en base al conocimiento que tienen ahora. Pregúnteles a través de interrogantes provocativas para que discutan o los hagan de forma autocontemplativa, como: ¿Mi respuesta cambió, y si lo hizo, qué información hizo que cambiara mi respuesta?

*Si se opta por el formato de discusión: Para cada pregunta, pídales a los adultos que levanten sus manos si están de acuerdo, y que dejen sus manos abajo si están en desacuerdo. Escoja a un adulto de cada opinión para que explique por qué piensa que la respuesta es correcta.

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Cuestionario sobre la Lección cinco - Avanzado

Prueba de sabor del agua

Nombre: _____ Fecha: _____

Declaraciones sobre el agua		De acuerdo (marcar con una X)	En desacuerdo (marcar con una X)	Fundamento de la opinión
Definitivamente puedo distinguir la diferencia entre el sabor del agua embotellada y del agua corriente.	Antes de la lección			
	Después de la lección			
No bebo agua corriente porque sabe feo.	Antes de la lección			
	Después de la lección			

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Pruebas de sabor

	Agua A	Agua B
Olor		
Sabor		
¿Qué tipo de agua es esta?		

Pruebas de sabor

	Agua A	Agua B
Olor		
Sabor		
¿Qué tipo de agua es esta?		

Versión para imprimir disponible en: <http://healthylivingforlife.org/tools.php>

Tapped (Corriente): La película - Guía avanzada para televidentes

Nombre _____ Fecha _____ Por _____

➤ Complete mientras mira la película y después luego de reflejar la información presentada.

1. ¿Cómo se ven afectados los océanos y las playas por las botellas de agua? Describir la 'sopa de plásticos'.

2. ¿El agua es un derecho fundamental o debería venderse para obtener ganancias? Fundamente su opinión con evidencia de la película.

3. ¿Cómo la cantidad del depósito de botellas (5 centavos vs. 10 centavos) afecta la tasa de devolución para reciclaje?
 - a. En su opinión, ¿CA debería aumentar su tasa a 10 centavos? ¿Por qué sí o por qué no? Dé tres razones por las cuales es necesario reciclar:

4. ¿La extracción de agua en Maine nos afecta aquí en Bay Area? ¿Cómo?
 - a. ¿Cómo se sentiría si Nestlé decidiera extraer agua aquí en Oakland?

5. Gandhi dijo, "Hay suficiente agua para la necesidad humana, pero no para la avaricia humana". Explique lo que quiso decir y cómo la película apoya esta declaración.

6. Usted es un político. Los habitantes locales desean que usted haga que Nestlé deje de extraer su agua local y volver a vendérselas a un valor casi 2000 veces superior. Los habitantes también se quejan acerca del impacto sobre la salud y sobre el medio ambiente que causan las extracciones de agua de Nestlé. Nestlé le recuerda acerca de la pérdida de puestos de trabajos si se detienen. ¿Qué es lo que hace? Explicar sus razones.

7. ¿Usted consume agua embotellada? Después de ver *Tapped*, ¿se siente diferente acerca de su uso personal o del uso del agua embotellada en general? En caso afirmativo, ¿qué ha cambiado?

8. Enumere al menos tres modos en los que puede crear conciencia acerca del agua corriente y la contaminación y/o cambiar sus propios hábitos de consumo de agua y de reciclaje.