

El azúcar añadido no es tan dulce

©2021 American Heart Association, Inc. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.
Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.



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®.



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®.

Programa

- Introducción
- Azúcares añadidos
- Consejos saludables para reemplazar el azúcar
- Parfait de yogur con frutos rojos y banana
- Establecimiento de objetivos



- **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*

Objetivos de aprendizaje

- Describir la diferencia entre los azúcares naturales y los azúcares añadidos.
- Explicar cómo encontrar los azúcares añadidos en una lista de ingredientes e identificar dos de los nombres más comunes.
- Enumerar dos reemplazos saludables del azúcar para usar en los postres.



- **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



- “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”.

Azúcares añadidos vs. naturales

Azúcares naturales

- Se encuentra de manera natural en los alimentos
- Frutas (fructosa)
- Leche (lactosa)



Azúcares añadidos

- Se añade a los alimentos cuando se procesan o preparan
- Nombres engañosos
- Formas variadas



- “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”.

Azúcares añadidos

Se encuentra en bebidas

- Leche saborizada
- Jugo endulzado
- Café
- Té
- Refresco



Se encuentra en alimentos

- Barras energéticas
- Yogur helado y endulzado
- Jaleas y mermeladas
- Galletas y pasteles



- “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>

+ COMA SABIAMENTE
CON LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

La etiqueta de información nutricional puede ayudarte a tomar decisiones más sabias.
¡Úsela! Esto es lo que necesita buscar:

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	16%
Saturated Fat 1g	2%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 20mg	4%
Sodium 100mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 2g	4%
Total Sugars 12g	24%
Includes 10g Added Sugars	20%
*Percent Daily Values are based on a diet of other people's misdeeds.	

1 Comience con la información de las porciones.
Esto le informará el tamaño de una porción individual y cuántas porciones tiene el empaque.

2 Revise las calorías totales por porción.
Haga las cuentas para saber cuántas calorías consume realmente si se come todo el empaque.

3 Límite ciertos nutrientes.
Trate de comer la menor cantidad posible de grasa saturada, trans y sodio.

4 Consuma suficientes nutrientes beneficiosos.
Come alimentos con fibra dietética, proteína, calcio, hierro, vitaminas y otros nutrientes que el cuerpo necesita.

5 Guía rápida del valor % diario.
• El valor % diario (DV por sus siglas en inglés) le indica el porcentaje de cada nutriente en una porción individual en términos de la cantidad diaria recomendada.
• Para consumir menos de un nutriente (como grasa saturada o sodio), elija alimentos con un DV % de 5% o menor.
• Para consumir más de un nutriente (como fibra), elija alimentos con un DV % de 20% o mayor.

HEART.ORG/EATSMART

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

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 sobre 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.*

Recomendaciones de la AHA sobre el azúcar

Límite diario: apunta a estar por debajo de esta cantidad todos los días

Mujeres:

- 100 calorías
- 6 cucharaditas
- 25 gramos



Hombres:

- 150 calorías
- 9 cucharaditas
- 36 gramos



- “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



- “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



- “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 chorrillo 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



- “Refrescos:
 - Reemplaza las bebidas azucaradas por agua con o sin gas saborizada con menta fresca, cítricos, rodajas de pepino o un chorrillo 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



- “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
- Límitate a los reemplazos saludables y sé consciente de los azúcares añadidos
- ¡Vive un estilo de vida delicioso y saludable!



- “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.

Parfait de yogur con frutos rojos y banana
Rinde 4 porciones: 1 parfait por porción
Cada porción aporta: 137 calorías; 0/2 g de grasas saturadas; 75 mg de sodio

Ingredientes

- 12 onzas de yogur de piña sin grasa
- 1 taza de fresas O frutos rojos cortados (descongelados si estaban congelados)
- 1 banana grande
- 1/4 taza de granola baja en grasa
- 1 cucharada de cacao amargo en polvo
- 1 cucharada de azúcar en polvo
- 2 cucharaditas de agua caliente

Utensilios de cocina necesarios

- Tazas y cucharas para medir
- Tabla para cortar
- Cuchara y tenedor
- Vaso pequeño
- Cuchillo
- 2 copas o vasos pequeños

Instrucciones

- Con el cuchillo y la tabla para cortar, corta rebanadas de banana y fresas.
- Comienza el parfait con una capa de 1/2 taza de yogur en cada vaso.
- Agrega 1/4 taza de frutos rojos y 1/4 taza de bananas cortadas arriba del yogur en cada vaso.
- En un vaso pequeño, bate con un tenedor 1 cucharada de cacao en polvo, 1 cucharada de azúcar en polvo y 2 cucharaditas de agua caliente hasta lograr una mezcla homogénea.
- Agrega 1 cucharada de granola y esparce 1 cucharadita de la mezcla de chocolate sobre cada parfait.

Creado por la Kentucky Inclusive Health Collaborative (Colaboración para la Salud Inclusiva en Kentucky) del 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®.

©2021 American Heart Association. No todos los derechos reservados. Se permite el uso no comercial. Healthy for Life® es una marca comercial registrada de Aramark.

- 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, preparemos 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”.**

ELIMINA LOS AZÚCARES AÑADIDOS

Los azúcares añadidos son los que se agregan a los alimentos y bebidas cuando se procesan o preparan. Consumir demasiado azúcar puede dañar la salud y hasta acortar la vida.

LA AMERICAN HEART ASSOCIATION RECOMIENDA LIMITAR EL CONSUMO DIARIO DE AZÚCARES AÑADIDOS A:

MUJERES Y NIÑOS*	HOMBRES
6 CUCHARADITAS	9 CUCHARADITAS
25 GRAMOS	36 GRAMOS
100 CALORÍAS	150 CALORÍAS
O MENOS	O MENOS

DÓNDE TENER CUIDADO CON LOS AZÚCARES AÑADIDOS:

- BEBIDAS DULCES:** botellas de sodio, bebidas deportivas y energéticas, bebidas con energía, café y té, jugos y bebidas de fruta.
- DULCIFICANTES AZÚCARADOS:** barras energéticas y de proteína, granolas y muesli, cereales con azúcar, galletas, pastas, licuadas.
- JAMAS Y DULCES:** confituras, mermeladas, jellies, mermeladas y confituras, mermeladas con semillas, mermeladas.
- DULCES CONSERVADOS:** helados y gelato, granolas congeladas, helados, helado y helado, pastas congeladas.
- PAN HORNEADO DULCE:** panes, galletas dulces, galletas, galletas, galletas y tartas, donas y pastelería, pasteles, pasteles.

Cómo evitarlos:

- Siempre lee la etiqueta de información nutricional y los ingredientes.
- Evita el consumo de alimentos y bebidas azucarados.
- Evita los productos que dicen "sin azúcar" pero que contienen edulcorantes.
- Evita los productos que dicen "sin azúcar" pero que contienen edulcorantes.

APRENDE MÁS EN HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD

- El objetivo de esta diapositiva es ofrecer una referencia visual. Para revisar el material con los participantes, abre el PDF o el encule 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>

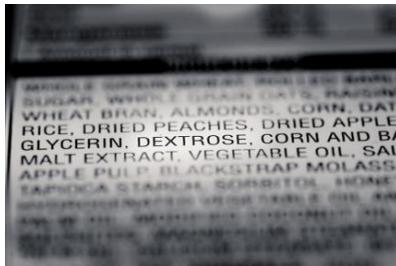
Ejemplo de objetivo SMART

Objetivo:

Voy a comer menos alimentos azucarados.

Objetivo SMART:

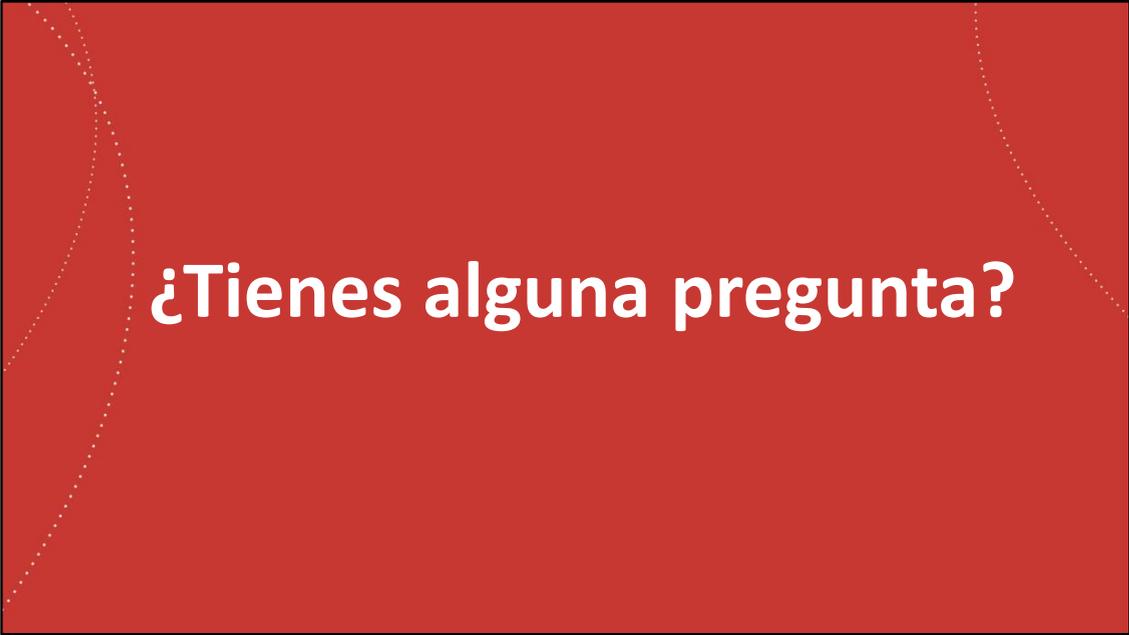
Voy a revisar las etiquetas nutricionales y buscar los azúcares añadidos.



- 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>



¿Tienes alguna pregunta?

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

¡Gracias!



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