

## RESUMEN PARA PRESENTADORES

Esta lección de 30 minutos es la primera parte de una serie de dos partes sobre la campaña Destapa la Verdad (*Open Truth* - [www.opentruthnow.org](http://www.opentruthnow.org)). La primera parte expone las verdades sobre las bebidas azucaradas y cómo nos están enfermando. Las siguientes actividades están diseñadas para educarnos sobre mensajes clave de una manera interactiva y atractiva.

1. ¿Qué es una bebida azucarada?
2. Bebidas azucaradas en comparación con los alimentos azucarados
3. Estamos comiendo demasiada azúcar
4. Las bebidas azucaradas nos están enfermando

MATERIALES	
<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Variedad de recipientes de bebidas azucaradas y clave de respuestas</li><li><input type="checkbox"/> Bolsa de paquetes de azúcar</li><li><input type="checkbox"/> 5.5 libras de azúcar</li><li><input type="checkbox"/> 19 cucharaditas de azúcar</li><li><input type="checkbox"/> Fórmula para calcular la cantidad de cucharaditas de azúcar por recipiente</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Panfleto, Las bebidas azucaradas nos están enfermando (<i>Sugary Drinks are Making Us Sick</i>)</li><li><input type="checkbox"/> Búsqueda de palabras sobre bebidas azucaradas (<i>Sugary Drinks Word Search</i>)</li></ul>

### ¿QUE ES UNA BEBIDA AZUCARADA? (5 min)

[Antes de la presentación, coloque los recipientes de bebidas azucaradas alrededor del cuarto. Cubra el número que muestra la cantidad de gramos de azúcar en la etiqueta de nutrición con papel o cinta adhesiva, para que los participantes no lo vean.]

Hoy vamos a platicar sobre las bebidas azucaradas y cómo afectan la salud. Antes de empezar, quiero que nos pongamos de acuerdo sobre algo muy importante. En su opinión, ¿qué es una bebida azucarada?

Las bebidas azucaradas son bebidas que contienen endulzantes sin calorías. Vamos a hacer una actividad para entender cuánta azúcar hay en algunas de las bebidas más populares.

*Instrucciones para la audiencia:* Algunos de ustedes tienen una bebida azucarada en frente. He cubierto la cantidad de azúcar indicada en la etiqueta de nutrición con cinta adhesiva. Quiero que ustedes vengán al frente, se presenten y nos digan el nombre de su bebida azucarada. Después, coloquen su bebida en el lugar que le corresponda en esta línea, que representa el “espectro de azúcar”, con la menor cantidad de azúcar en un extremo y la mayor cantidad en el otro.

[Permita algunos minutos para que los participantes vayan al frente y organicen las bebidas en orden según su contenido de azúcar (de poco a mucho).]

[Pregunta para los participantes] ¿Alguien quiere arreglar o cambiar el orden de las bebidas?

*[Distribuya y explique la fórmula para calcular cuántas cucharaditas de azúcar contiene cada recipiente. Revele el orden correcto de las bebidas y enseñe la clave de respuestas para que sepan cuántas cucharaditas contiene cada recipiente.]*

*¿Qué fue lo más sorprendente? [Comentarios]*

## BEBIDAS AZUCARADAS VS. ALIMENTOS AZUCARADOS (5 min)

Una pregunta que nos hacen frecuentemente es: “¿Porqué se enfocan en las bebidas azucaradas y no en los alimentos azucarados?” Para demostrar, **necesitamos dos voluntarios** (Vol. A y Vol. B).

[Vol. A] Representará los **alimentos azucarados**. *[Entregue la bolsa de sobrecitos de azúcar a Vol. A]*

[Vol. B] Representará el **cuerpo humano**.

*[Instruya al Vol. A que tire los paquetes de azúcar uno por uno al Vol B, quien tratará de atraparlos]*

Los alimentos azucarados *pueden* tener valor nutricional, incluyendo fibra y otros nutrientes que desaceleran la digestión y la absorción de las azúcares añadidas. Varios órganos en el cuerpo humano pueden ayudar a metabolizar las azúcares añadidas y convertirlas en energía. En otras palabras, **el cuerpo puede asimilar lo que se le tire**.

El hígado es un órgano muy importante del cuerpo. Purifica la sangre, produce un líquido digestivo llamado bilis y procesa los líquidos que consumimos; por eso el alcohol es tan dañino para el hígado. Ahora el Vol A representará una **bebida azucarada** y el Vol. B representara el hígado.

*[Instruya al Vol. A que tire varios paquetes de azúcar rápidamente al Vol B, quien no podrá capturarlos]*

*Pregúntele a la audiencia: ¿Qué pasó? ¿Cómo reaccionó de forma diferente el hígado con la bebida azucarada?*

La **bebida azucarada sobrecargó al hígado (donde la fructosa es metabolizada), lo cual causa la enfermedad grasa del hígado**, lo mismo que les sucede a los alcohólicos.

*Pregunta para la audiencia: ¿Por qué los padres de familia no dejan que sus niños coman postres u otras comidas dulces antes de la cena?*

*Respuesta: Porque creen que eso arruinaría su apetito (les quitaría el hambre). Sin embargo, ¡muchos niños sí toman bebidas azucaradas antes, durante y después de la cena!*

Las bebidas azucaradas tienen poco o ningún valor nutricional. ¿Y lo peor? Las bebidas azucaradas no nos hacen sentir llenos, y terminamos **bebiendo más y comiendo más**.

## ¿CUÁNTA AZÚCAR ES DEMASIADA?

(2 min)

Consumimos demasiada azúcar, especialmente en forma líquida. **Las bebidas azucaradas son la FUENTE PRINCIPAL de la azúcar añadida** en nuestras dietas. En general, en los Estados Unidos se consumen **19 cucharaditas de azúcares añadidas a diario**. La cantidad es esta: *[Enseñe las 19 cucharaditas de azúcar a la audiencia]*

¡Esto significa que en general una persona promedio consume **5.5 libras de azúcar al mes!**

*[Enseñe las 5.5 libras de azúcar]*

Esta es la cantidad que consume la persona *promedio*, pero ¿cuánta azúcar *deberíamos* consumir *como máximo*?

*La Organización Mundial de la Salud propone un máximo de 6 cucharaditas de azúcares añadidas al día.*

*[La siguiente información sirve solamente como referencia para el presentador. Úsela como información de fondo y para responder las preguntas o comentarios de los participantes.]*

**Recomendaciones de la Administración de Alimentos y Fármacos (FDA por sus siglas en inglés)** – En enero del 2016, la FDA publicó sus recomendaciones sobre el consumo de azúcar por primera vez: un máximo 12 cucharaditas de azúcar al día para una persona que consume un total de 2000 calorías al día.

**Recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón (AHA por sus siglas en inglés)** – un máximo de 9 cucharaditas al día para hombres; 6 para mujeres y 3 para niños

## LAS BEBIDAS AZUCARADAS NOS ESTÁN ENFERMANDO (10 min)

**¡Las bebidas azucaradas nos están enfermando de pies a cabeza**, y ahora tenemos la primera generación en dos siglos que probablemente tenga una vida más corta que sus padres! **1 de cada 3 niños nacidos después del año 2000 tendrá diabetes tipo 2**, y **¡para los afroamericanos y latinos es 1 de cada 2!**

Más y más estudios científicos relacionan las bebidas azucaradas con enfermedades de la salud, incluyendo las caries dentales, la obesidad, las enfermedades del corazón, la diabetes tipo 2, el síndrome metabólico, la gota y hasta la muerte prematura.

*[Entregue la hoja de trabajo a cada grupo y permita 5 minutos para que identifiquen cuáles enfermedades están relacionadas con las bebidas azucaradas y llenen los espacios vacíos. Revise las respuestas con todo el grupo. Anime a los participantes a que visiten [www.opentruthnow.org](http://www.opentruthnow.org) para más información.]*

*Pregunte a la audiencia: ¿Qué fue lo que más les sorprendió? ¿Cuáles de estas enfermedades son más impactantes para su generación?*

*[La siguiente información es solamente para el/la presentador. No la lea a los participantes; úsela sólo como referencia si los participantes tienen preguntas.]*

**EL HÍGADO** - El hígado es un órgano muy importante del cuerpo. Purifica la sangre, produce el líquido digestivo llamado bilis y procesa los líquidos que consumimos; por eso el alcohol es tan dañino para el hígado. La fructosa sólo puede ser metabolizada (procesada) en el hígado, por eso tomar bebidas altas en fructosa o jarabe de maíz alto en fructosa aumenta la acumulación de grasa en el hígado. Hoy estamos viendo que más personas se están enfermando de **Hígado graso no alcohólico**, lo cual puede resultar en que el hígado ya no funcione, (insuficiencia hepática), cáncer del hígado y muerte por problemas en el hígado.

**LA OSTEOPOROSIS** es una enfermedad en la cual los huesos se vuelven frágiles y más propensos a romperse (fracturarse). Para los niños y adolescentes el problema es doble: 1) Estos son los años más críticos para aumentar la fuerza y la densidad de los huesos. 2) Las bebidas azucaradas están tomando el lugar de otras bebidas saludables como la leche y el agua.

**LAS CARIES DENTALES** – Las caries dentales son la enfermedad crónica más común entre niños y jóvenes adolescentes. Tomar bebidas con azúcar es peor que comer alimentos azucarados debido al tiempo que el azúcar permanece en la superficie de los dientes. Hasta la soda dietética contiene mucho ácido, causando que los dientes sean más susceptible a las caries. Uno no tiene que beber grandes cantidades de soda para sufrir daños en los dientes. Tomar una gaseosa de 12 onzas al día puede causar erosión dental debido a los efectos acumulados de las sustancias químicas que contienen.

Aun los bebés menores de un año pueden tener caries. Las “**caries del biberón**” suceden cuando se permite que los bebés se duerman con líquidos dulces en la boca.

Las bebidas azucaradas son la única comida o bebida relacionada directamente con la epidemia de obesidad. Si te tomas una bebida azucarada al día, ¡puedes aumentar más de **una libra de peso** al mes!

## HECHOS SOBRE EL AGUA DEL GRIFO [www.sfwater.org](http://www.sfwater.org)

- ¡En San Francisco el agua del grifo es la bebida más **saludable y económica!**
- Aquí en San Francisco, nuestra deliciosa agua proviene del deshielo de nieves prístinas que se almacena en la **Reserva Hetch Hetchy** en el **Parque Nacional de Yosemite**.
- A diferencia del agua embotellada, nuestra deliciosa agua del grifo proveniente de Hetch Hetchy ¡**cuesta menos de medio centavo** por galón Y se somete a **pruebas de calidad más de 100,000 veces** al año!
- Para variar, haga “**agua de balneario**” agregando limón, rodajas de pepino, bayas congeladas o hierbas al agua del grifo.

## CONCLUSIÓN

Hay tres mensajes clave que hay que recordar:

1. **Estamos consumiendo demasiada azúcar.** Especialmente en forma líquida, y en dosis que son tóxicas para el cuerpo.
2. **Las bebidas azucaradas elevan el riesgo de enfermedades crónicas** como la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón.
3. Y estudios científicos recientes han concluido que **reducir el consumo de bebidas azucaradas ayuda a controlar el peso, y más importante, a reducir el riesgo de enfermedades como** la diabetes tipo 2 y del corazón.