



HC8

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

El azúcar añadido no es tan dulce

Tiempo: 70 minutos

Panorama general: ¡La vida es dulce si reemplazamos el azúcar! No todos los postres son malos; aprenda la diferencia entre el azúcar natural y el añadido, y cómo usar alternativas más sanas al cocinar y hornear.

OBJETIVOS:

Describir la diferencia entre el azúcar natural y el añadido.

Explicar cómo encontrar el azúcar añadido en la lista de ingredientes e identificar dos de sus nombres comunes.

Enlistar dos reemplazos de azúcar más sanos para usar al preparar postres.

CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare las estaciones de los participantes con los materiales necesarios para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y el proyector si se tienen disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Demuestre el contenido.

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes prepararán un postre sano y deliciosos intercambiando el azúcar.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar sus platillos sanos mientras revisan todos juntos dicha información.

DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

Lista de materiales para la lección: El azúcar añadido no es tan dulce

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- Video – [Parfait de yogurt sabor a banana split con bayas](#)
- Artículo – [Azúcar 101](#) (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – [Parfait de yogurt sabor a banana split con bayas](#)
- Material impreso – [Infografía Elimina los azúcares añadido](#)
- Material impreso – [Infografía Coma sabiamente con las etiquetas de información nutricional](#)
- Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Cartapacios
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

INGREDIENTES* Y MATERIALES** PARA LA ACTIVIDAD

- 12 onzas de yogurt de piña sin grasa
- 1 taza de fresas rebanadas o mezcla de moras
- 1 plátano grande (alrededor de una taza de plátano rebanado)
- ¼ de granola baja en grasa
- 1 cucharada de polvo de cocoa sin endulzar
- 1 cucharada de azúcar glas
- 2 cucharaditas de agua caliente
- Tetera eléctrica, microondas o parrilla eléctrica (con olla y tapa) ***
- Cuchillo cocinero
- Cucharas/tazas medidoras
- Cuchara (para revolver)
- Tazas (para servir)
- Cucharas (para servir)

*La receta rinde para 4 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

**Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

***Elija uno de los métodos: tetera eléctrica, microondas o parrilla eléctrica (con olla y tapa) para hervir el agua.

Guión para la demostración El azúcar añadido no es tan dulce



DIGA:

Seamos sinceros, muchos de nosotros nacimos con el gusto por los sabores dulces. El dulce sabor de los productos azucarados es adorado por muchos y puede ser difícil de resistir. Pero comer mucha azúcar nos da calorías vacías (calorías que no tienen valor nutricional), lo que nos puede hacer subir de peso e incluso puede causar caries. Entonces, prueben hacer intercambios más sanos para tener el sabor dulce que tanto disfruta sin los azúcares añadidos.



Primero, es importante conocer la diferencia entre el azúcar natural y el añadido.



Los azúcares naturales se encuentran en las frutas (llamada fructuosa) y bebidas como la leche (llamada lactosa).



Los azúcares añadidos son los que se agregan a los alimentos y bebidas cuando se procesan o preparan. Los azúcares añadidos pueden tener nombres engañosos y aparecen de varias formas.



Por ejemplo, los azúcares añadidos pueden encontrarse en bebidas como leches de sabor, jugos endulzados, café y té. También se ven en barras energéticas, yogurt endulzado, gelatinas, mermeladas, helados de yogurt o yogurt congelado, galletas y pasteles. Algunos nombres del azúcar añadido incluyen: néctar de agave, endulzante de maíz, jarabe de maíz, dextrosa, jugo de caña evaporado, fructosa, concentrados de jugo de fruta, glucosa, miel y sacarosa.



Para que sea fácil saber si nuestras comidas y bebidas favoritas tienen azúcares añadidos, ahora los productos deben tener las etiquetas de información nutricional actualizadas que proporcionan información sobre los azúcares añadidos. Pueden encontrar los azúcares añadidos en la parte de azúcares totales.



Muestre el material impreso de *Coma sabiamente con las etiquetas de información nutricional*. Señale la línea donde dice azúcares añadidos.



DIGA:

La American Heart Association recomienda que las mujeres consuman como máximo 100 calorías o 6 cucharaditas/25 gramos de azúcares añadidos al día y los hombres, 150 calorías o 9 cucharaditas/36 gramos.



Ahora que podemos detectar los azúcares añadidos escurridizos, ¡hablemos de cómo evitarlos!



El sustituir el azúcar de manera inteligente pueden ayudarles a mantener un patrón de alimentación sano, incluso al cenar fuera de casa.



Aquí algunos consejos para intercambiar fácilmente el azúcar en sus comidas diarias y comer más sano:

1. Revisen las etiquetas de información nutricional y lean la lista de ingredientes.
2. Limiten los dulces y las bebidas endulzadas.
3. Elijan alimentos naturales en lugar de procesados.
4. Enjuaguen las frutas enlatadas si vienen en jarabe.
5. Hagan sustituciones más sanas para los alimentos y bebidas que consumen y que contienen azúcares añadidos.



Para cocinar y hornear:

Sustituyan parte del azúcar de la receta por compota o pure de manzana que no tenga azúcar añadido.



Para los aderezos y salsas:

Reemplacen los aderezos de ensalada embotellados, las salsas ketchup, de tomate, de espagueti o barbeque del supermercado por versiones hechas en casa a las que ustedes pueden controlar la cantidad de azúcar que le ponen.

Guión para la demostración El azúcar añadido no es tan dulce (continuación)



Para los refrescos y bebidas:

Reemplace las bebidas azucaradas por agua o agua mineral a la que le pueden dar sabor con menta fresca, cítricos, pepino o un chorrito de jugo de fruta 100% natural.



Comer sano no significa olvidarse de los alimentos que más les gustan. Al hacer intercambios más sanos de ciertos ingredientes y al estar más conscientes de los azúcares añadidos, estarán listos para vivir un estilo de vida sano y delicioso.



Para los postres y dulces:

Las frutas frescas, congeladas y enlatadas (en su propio jugo o agua) son todas buenas opciones como postre. La fruta puede ser horneada, asada, en compota o hervida. La fruta horneada o asada se carameliza, lo que saca su dulzura natural.



Para las mezclas de meriendas o granolas:

Preparen sus propias mezclas de meriendas sin azúcares añadidos. Combinen sus nueces y semillas favoritas (sin sal o con muy poca), pasas y frutas deshidratadas (que no estén endulzadas), avena y cereales integrales (sin azúcar ni escarchados) y olvidense de agregarle azúcar.



Aquí algunos consejos adicionales para ayudarles a hacer intercambios sanos y sabios al seguir las recetas:

- En vez de 1 taza de crema de leche, utilicen 1 taza de leche descremada evaporada o ½ taza de yogurt natural bajo en grasa y ½ taza de queso cottage natural sin sal y bajo en grasa.
- En lugar de 1 cucharada de mantequilla, usen 1 cucharada de margarina suave (baja en grasa saturada y con 0 gramos de grasa trans) o 2 ¼ cucharaditas de aceite líquido de canola o maíz.
- En vez de barras de helado, coman barras congeladas de fruta (hechas de jugo de fruta 100% natural).
- En lugar de donas, busquen bagels o rebanadas de pan integrales.
- En vez de un helado con salsa de chocolate, prueben helado de yogurt (o yogurt congelado) sin grasa y sin azúcar o un raspado de fruta.

Guión para la actividad El azúcar añadido no es tan dulce

Divida a los participantes en equipos para preparar un postre fácil y delicioso.

Invite a los miembros del grupo a recoger sus materiales (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración. (Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina).



DIGA:

Hoy prepararemos una receta de parfait de yogurt sabor a banana split con bayas. Esta receta es una alternativa sana y deliciosa para los postres azucarados que se le antojan, como el helado.



Cuando todos terminen de preparar su platillo, divídanlo en tazas y compártanlo con su equipo.

Parfait de yogurt, sabor a banana split con bayas

Rinde 4 porciones; 1 parfait por porción
Por porción: 157 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 75 mg Sodio



Esta simple pero deliciosa receta de "banana split" puede volverse su postre favorito.

INGREDIENTES:

- 12 onzas de yogurt sin grasa con sabor a piña
- 1 taza de fresas rebanadas o mezcla de moras (descongeladas si están congeladas)
- 1 plátano grande (alrededor de una taza de plátano rebanado)
- ¼ taza de granola baja en grasa
- 1 cucharada de polvo de cocoa sin endulzar
- 1 cucharada de azúcar glas
- 2 cucharaditas de agua caliente

INSTRUCCIONES:

1. Para armar los parfaits, en cada uno de los cuatro tazones pequeños coloque lo siguiente en capas: alrededor de ⅓ de taza de yogurt, ¼ de taza de las fresas rebanadas y ¼ de taza de los plátanos rebanados. Rocíe 1 cucharada de granola sobre cada parfait.
2. En un tazón pequeño mezcle el polvo de cocoa, el azúcar glas y el agua caliente hasta suavizar. Rocíe 1 cucharadita encima de cada parfait.

Consejo: Recuerde revisar la etiqueta de información nutricional en el empaque de yogurt y añadido compre la marca con la menor cantidad de azúcares añadido.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Se prohíbe el uso no autorizado.



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*

6
CUCHARADITAS

25
GRAMOS

100
CALORÍAS

O MENOS

HOMBRES

9
CUCHARADITAS

36
GRAMOS

150
CALORÍAS

O MENOS



DÓNDE TENER CUIDADO CON LOS AZÚCARES AÑADIDOS:



BEBIDAS DULCES

leches de sabor
bebidas deportivas
y energizantes
bebidas gaseosas y refrescos
café y té
jugos y bebidas de fruta



DESAYUNOS AZUCARADOS

barras energéticas
y de desayuno
granola y muesli
cereales calientes y fríos
yogurts
licuados



JARABES Y DULCES

almibares
miel y melaza
jaleas
mermeladas y confituras
mezclas para bebidas
caramelos



DULCES CONGELADOS

helado y gelato
yogurt congelado
paletas
nieve y sorbete
postres congelados



PAN HORNEADO DULCE

panes y bollos dulces
pasteles
galletas y tartas
donas y repostería
botanas
postres

Cómo evitarlos:

Siempre revisa la información nutricional y los ingredientes.

Sustituye los dulces y postres con fruta naturalmente dulce.

Limita el consumo de bebidas y alimentos azucarados.

Prepara productos en casa con menos azúcares añadidos.

*mayores de 2 años (los niños menores de 2 años no deben consumir ningún tipo de azúcar añadido)

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

APRENDE MÁS EN
[HEART.ORG/HEALTHYFORGOOD](https://www.heart.org/healthyforgood)

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización sin ánimo de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados.

+ COMA SABIAAMENTE +

CON LAS ETIQUETAS DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL.

La etiqueta de información nutricional puede ayudarle 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	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	10%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

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 Limite ciertos nutrientes.

Trate de comer la menor cantidad posible de grasa saturada, trans y sodio.

4 Consuma suficientes nutrientes benéficos.

Coma 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.



Healthy For Good™

HEART.ORG/EATSMART

EAT SMART ADD COLOR MOVE MORE BE WELL

ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:
