



Plan de Lecciones sobre Bebidas Endulzadas con Azúcar

Mensajes principales

1. Beber solo una bebida endulzada con azúcar por día a menudo alcanza o supera la ingesta de azúcares añadidos recomendada diaria.
2. Las bebidas endulzadas con azúcar proveen pocos nutrientes importantes o ninguno.
3. El agua tiene cero azúcares añadidos, por eso es una buena alternativa a las bebidas endulzadas con azúcar.

Utensilios

- ✓ Recortes de papel para bebidas azucaradas
- ✓ ½ libra de azúcar granulada
 - Use más o menos dependiendo de la cantidad de demostraciones de azúcar añadida.
- ✓ 12 [vasos de plástico desechables transparentes de 3 oz](#)
 - Use más o menos dependiendo de la cantidad de demostraciones de azúcar añadida.
- ✓ 1 cucharadita medidora
- ✓ Mesa
- ✓ Cinta de enmascarar
- ✓ Rotulador Sharpie o mágico
- ✓ Copias del [cuadernillo](#) "Healthy Kids Are Sweet Enough" (Los niños saludables son lo suficientemente dulces)
- ✓ Variedad de bebidas endulzadas con azúcar (1 de cada una)

Algunas bebidas populares entre los niños:

Variedad de sodas/refrescos (latas de 12 oz)
Jugo de 100% naranja (botella de 10 oz)

Limonada (latas de 12 oz)
Sobre de jugo de fruta (sobre de 6 oz)

Bebida energética (lata de 16 oz)
Caja de jugo (caja de 6 oz)

Leche chocolatada (caja de 8 oz)
Bebida deportiva (botella de 12 oz)

Optativo

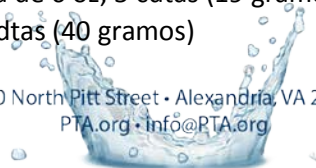
- ✓ 3 bolsas de 10 libras de azúcar granulada
- ✓ Rueda de premios
- ✓ Premios pequeños
- ✓ Letreros con la cantidad de azúcar añadida en cada bebida

Instrucciones de armado

1. Escoja la variedad de bebidas endulzadas con azúcar que usará para su demostración con anticipación.
2. Usando una cucharadita medidora, llene cada vaso transparente desechable de 3 onzas con la cantidad correspondiente de azúcar granulada añadida a cada opción de bebida con anticipación.

Pautas para la medición: 4 gramos de azúcar = 1 cucharadita

- Soda/refresco - Lata de 12 oz; 10 cdtas (30 gramos)
- Jugo de naranja 100% – porción de 10 oz; 7 cdtas (28 gramos)
- Sobre de jugo (35% menos de azúcar) – 6 oz; 3 cdtas (13 gramos)
- Caja de jugo de manzana – caja de 6 oz; 5 cdtas (19 gramos)
- Limonada - Lata de 12 oz; 10 cdtas (40 gramos)



- Bebida energética - Lata de 16 oz; 13.5 cdtas (54 gramos)
 - Bebida deportiva - Botella de 12 oz; 5 cdtas (21 gramos)
 - Leche chocolatada – caja de 8 oz; 5.5 cdtas (22 gramos)
3. En la parte posterior de cada vaso transparente desechable de 3 oz, indique la cantidad de azúcar añadida sobre una tira de cinta de enmascarar (con anticipación).

Instrucciones para el Evento:

1. Disponga cada bebida endulzada con azúcar y el correspondiente vaso transparente desechable de 3 oz lleno de azúcar en la mesa de exhibición. Incluya 1 botella de agua para comparar.
2. Al lado de los vasos desechables, coloque los recortes de las bebidas de azúcar agregadas surtidas
3. Lea en voz alta los mensajes principales a los participantes.
4. Desafíe a los participantes a "adivinar el juego del azúcar añadida."
 - Indique a los participantes que coloquen los recortes de las bebidas frente a la taza llena de azúcar que creen que coincide con la cantidad de azúcar en esa bebida
 - Cuando todas las bebidas se combinan con tazas de azúcar, revise y corrija las conjeturas de los participantes
 - Lea los Puntos de conversación para voluntarios del stand para brindar educación a los participantes
 - Deje que el participante saque la botella de agua del juego para llevar

Opcional

- Cree un juego de "gire la rueda" en el que los participantes giran la rueda y adivinan cuántas cucharaditas de azúcar hay en sus bebidas favoritas.
 - Adivine cuántas libras de azúcar consume alguien que bebe una soda por día en un año.
Respuesta: 31 libras. Use las bolsas de 10 libras de azúcar para mostrar cómo se ve y se siente esa cantidad de azúcar
5. Considere ofrecer premios pequeños a las respuestas correctas.
 6. Entregue copias del [cuadernillo](#) "Healthy Kids Are Sweet Enough" (Los niños saludables son lo suficientemente dulces) a cada familia o participante.