



American Heart Association®

EmPOWERED to Serve™

AMGEN®

Cardiology

Endulce su vida, no su bebida

#EmPOWERChange

Amgen apoya con orgullo la iniciativa EmPOWERED to Serve de la American Heart Association.

ENDULCE SU VIDA, NO SU BEBIDA | Descripción general de la lección

Bienvenidos

- ¿Qué es EmPOWERED to Serve™?
- Tema del programa y necesidad urgente de la comunidad

Lección de salud: *Endulce su vida, no su bebida*

- Las bebidas azucaradas son un factor importante en el aumento de las tasas de cardiopatías y diabetes tipo 2.
- Elija primero el agua para saciar su sed.
- Las opciones de bebidas saludables deben ser de fácil acceso y asequibles para todos.

Pensamientos de cierre

- Su opinión importa
- Recursos online



¿QUÉ ES EMPOWERED TO SERVE?

EmPOWERED to Serve es un movimiento que inspira a quienes les apasiona impulsar el cambio a través de la justicia de salud en sus comunidades.

Somos catalizadores del cambio mediante el fortalecimiento de la ecuación patrimonial.

Obtenga más información en [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org).



Declaración de la misión de la AHA.
Ser una fuerza implacable para un mundo lleno de vidas más largas y saludables.

PUNTO 1: Es momento de reconsiderar las bebidas que consumes.

Las bebidas azucaradas son la fuente más grande de azúcares añadidos en la dieta estadounidense.

Las bebidas azucaradas son un factor importante en el aumento de las tasas de cardiopatías y diabetes tipo 2. También pueden influir en el funcionamiento cognitivo.



IMPACTO DE LAS BEBIDAS AZUCARADAS EN LA SALUD

Las personas que consumen bebidas azucaradas con regularidad, como té endulzados, bebidas energéticas y refrescos, corren un **mayor riesgo** de lo siguiente:

- Cardiopatías
- Diabetes tipo 2
- Aumento excesivo de peso
- Obesidad
- Caries



RECOMENDACIONES DE LA AHA SOBRE EL AZÚCAR

Límites diarios de azúcar para adultos



Mujeres:

100 calorías o
6 cucharaditas/25 gramos (o menos)



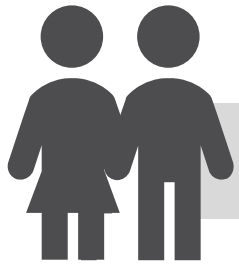
Hombres:

150 calorías o
9 cucharaditas/36 gramos (o menos)



RECOMENDACIONES DE LA AHA SOBRE EL AZÚCAR

Límites diarios de azúcar para niños



Niños mayores de 2 años:

Menos de 6 cucharaditas

Los niños no deben consumir más de una bebida azucarada de 8 onzas a la semana.



DEMASIADA AZÚCAR

La mayoría de los estadounidenses consumen casi 20 cucharaditas de azúcares añadidos cada día.



¡es más DEL TRIPLE del límite diario recomendado para las mujeres y EL DOBLE para los hombres!

DEMASIADA AZÚCAR



10 cucharaditas
de azúcar añadido en
una **lata de 12 onzas**
de refresco promedio



14 cucharaditas
de azúcar añadido en
una **bebida energética**
de 16 onzas promedio



16 cucharaditas
de azúcar añadido en
una **botella de cola**
de 20 onzas promedio

SOBRECARGA DE AZÚCAR

Los estadounidenses consumen alrededor de **34 libras de azúcar** añadido cada año solo en bebidas azucaradas.

Cada semana, los niños consumen hasta **10 veces** más bebidas azucaradas que las recomendado por la AHA.

Casi el **50%** de los niños de 2 a 5 años beben, al menos, una bebida azucarada al día.



BEBIDAS AZUCARADAS Y COMUNIDADES DE COLOR

Las comunidades de color tienden a consumir bebidas azucaradas en tasas más altas.

Estas comunidades:

- a menudo tienen menos acceso al agua limpia y a bebidas nutritivas, como la leche baja en grasa.
- son los objetivos de las prácticas de comercialización predatorias de las empresas de bebidas azucaradas.

Los jóvenes afroamericanos e hispanos suelen ver **más del doble de anuncios televisivos** para bebidas azucaradas y bebidas energéticas.



¿QUÉ SON LOS AZÚCARES AÑADIDOS?

Los azúcares añadidos se agregan a bebidas (o alimentos) cuando se preparan o procesan.

Son diferentes de los azúcares naturales, como la lactosa en la leche.



CONSULTE LA ETIQUETA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Busque azúcares añadidos en “azúcares totales”.

Los azúcares añadidos tienen nombres furtivos:

- Sacarosa
- Glucosa
- Maltosa
- Dextrosa
- Jarabe de maíz alto en fructosa



PUNTO 2: Elija agua para saciar su sed.

Beber agua todos los días promueve una buena salud.

- El agua lo ayuda a manejar su peso porque crea una sensación de saciedad.
- El agua reduce la ingesta de calorías cuando se sustituye por bebidas azucaradas con altas calorías.
- El agua impide que se deshidrate.



PUNTO 2: Elija agua para saciar su sed.

Convierta el agua en la elección más fácil y atractiva:

- Lleve una botella de agua rellenable.
- Añada un poco de zumo de fruta al 100% o rodajas de cítricos, bayas o pepinos para potenciar el sabor.
- Pruebe el agua soda, el agua carbonatada o el agua espumante si desea el burbujeo.



VIDEO: Doce recetas de agua infundida



TOME LA DECISIÓN SALUDABLE

En ocasiones, puede incluir otras opciones de bebidas más saludables, como las siguientes:

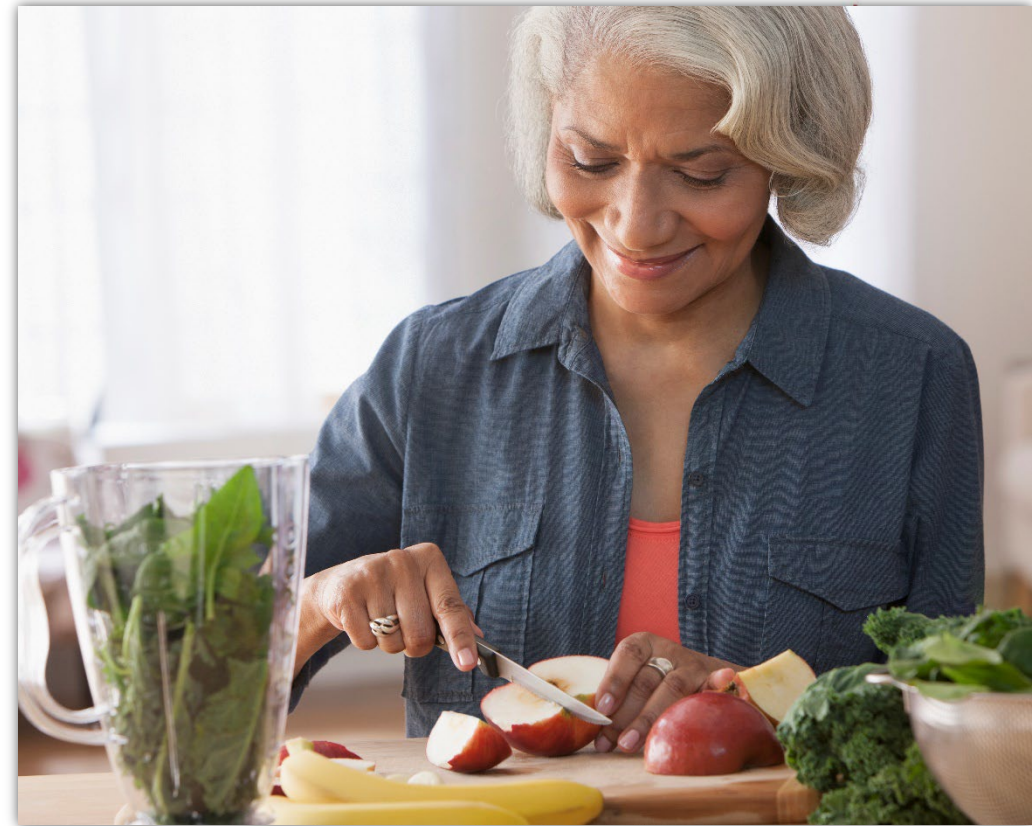
- Leche baja en grasa
- 8 onzas de jugo de fruta al 100%
- Café y té sin endulzar para aumentar la energía



REDUZCA LA SUBIDA DEL AZÚCAR

Pasos sencillos para elecciones más saludables:

- Lea las etiquetas con los datos nutricionales para buscar azúcares añadidos.
- Lea las listas de ingredientes para buscar los nombres escurridizos para el azúcar añadido.
- Tenga en cuenta que 4 gramos de azúcar equivalen a 1 cucharadita.
- Redúzcala lentamente.
- Beba un batido en lugar de una bebida azucarada.



ÚNASE AL MOVIMIENTO HEALTHY FOR GOOD

Obtenga información científica para su motivación.

Healthy for Good™ es un movimiento que lo inspira a llevar una vida más saludable dando un pequeño paso a la vez.

Visite heart.org/healthyforgood para buscar consejos, videos y recetas.



PUNTO 3: Mejorar las opciones de bebidas para nuestras comunidades

Las opciones de bebidas saludables, como el agua potable limpia, deben ser fácilmente accesibles y estar disponibles en lugares públicos.

Las bebidas saludables deben tener un precio igual o inferior al de las opciones menos saludables.



¿CÓMO ESTÁ AYUDANDO LA DEFENSA DE LA AHA?

La AHA aboga por:

- Normas de nutrición sólidas en las escuelas y programas de nutrición del Gobierno para comidas y meriendas.
- La eliminación de las bebidas azucaradas de la educación y el cuidado temprano.
- Una opción más saludable para las bebidas que vienen automáticamente con las comidas de los niños en los restaurantes.
- Cobrar impuestos a las bebidas azucaradas para ayudar a reducir el consumo (los ingresos deben reinvertirse para satisfacer las necesidades de la comunidad).



PARTICIPE EN YOU'RE THE CURE

You're the Cure está trabajando para:

- Mejorar el acceso al agua y la seguridad en las escuelas y otros lugares públicos donde las familias y los niños pasan tiempo.
- Poner fin a la comercialización de bebidas azucaradas para los niños.
- Hacer que las comidas para niños en los restaurantes sean más saludables.
- Facilitar el impulso de la innovación en el sector para mejorar las bebidas que todos necesitamos.



SU OPINIÓN IMPORTA

Todos tenemos el poder de marcar la diferencia mediante la defensa de políticas que ayuden a crear comunidades más sanas y vidas más saludables.

Únase hoy a **You're the Cure** y sea uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda par.

¡Envíe un mensaje de texto con la palabra **EMPOWER** al **46839** para unirse hoy!



UTILICE SU VOZ PARA CREAR COMUNIDADES MÁS SALUDABLES

Puede ayudarnos a unir a las comunidades en el camino hacia la creación de una cultura sostenible de la salud.

Visite [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

¡Regístrese para convertirse en embajador y descubra cómo puede formar parte del movimiento!

¡Únase a nosotros mientras logramos generar un impacto en la salud DE TODOS los miembros de nuestras comunidades!



CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



SOMOS PARTE DE **EMPOWERED TO SERVE**

...para servir a nuestra salud; servir a nuestra comunidad



La American Heart Association solicita que este documento se cite de la siguiente manera:

Lecciones de salud de EmPOWERED to Serve de la American Heart Association. [EmPOWEREDtoServe.org](https://www.EmPOWEREDtoServe.org)

