



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™



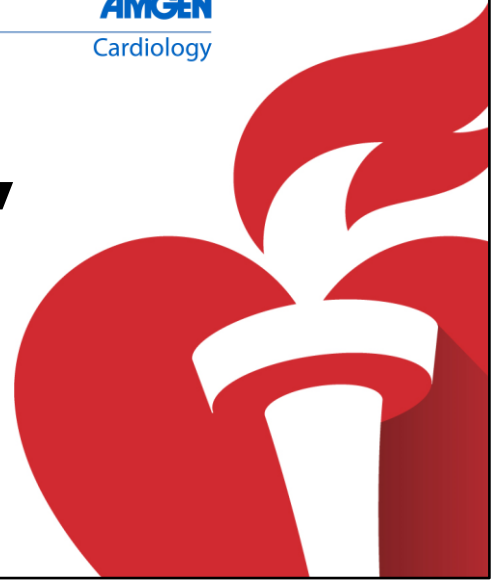
American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

AMGEN®
Cardiology

Endulce su vida, no su bebida

#EmPOWERChange

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



© Derechos de autor 2021 American Heart Association, Inc., una organización sin fines de lucro 501(c)(3). Todos los derechos reservados. EmPOWERED to Serve es una marca comercial de la AHA. Se prohíbe el uso no autorizado. DS18618 12/21

Comience el programa con una cálida bienvenida y sus comentarios iniciales. Esto podría incluir una cita o una lectura inspiradoras, o compartir con el grupo el motivo por el que este tema es importante para usted y su razón para ofrecerse a presentar esta lección.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

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



2



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Para conseguir que todos se concentren, lea la descripción general de la lección.

Informe a los participantes que la lección se tarda 30 minutos en completar.



¿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.



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

3



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la introducción a ETS.

Comparta el motivo por el que se unió al movimiento ETS.

Anime a cualquier persona que no se haya unido a ETS a que, después del programa, se inscriba online en este movimiento nacional.

Tenga en cuenta que ETS es una plataforma de la American Heart Association/American Stroke Association y trabaja en conjunto con organizaciones comunitarias de todo el país.



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.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

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



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Diga: Consumir solo una bebida azucarada al día aumenta el riesgo de una persona de padecer cardiopatías en un 17%.

Además, las personas que beben de una a dos bebidas azucaradas cada día tienen un 26% más de riesgo de desarrollar diabetes.



RECOMENDACIONES DE LA AHA SOBRE EL AZÚCAR

Límites diarios de azúcar para adultos



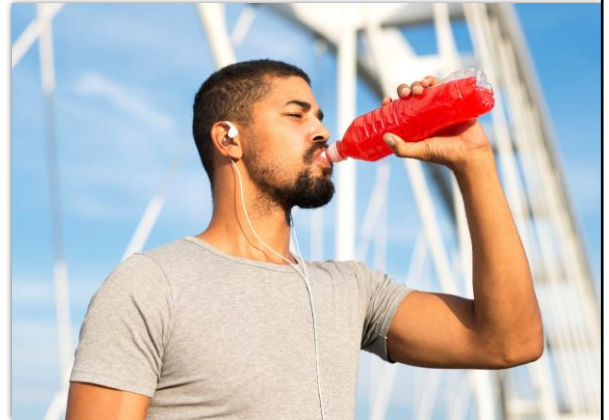
Mujeres:

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



Hombres:

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



6



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



RECOMENDACIONES DE LA AHA SOBRE EL AZÚCAR

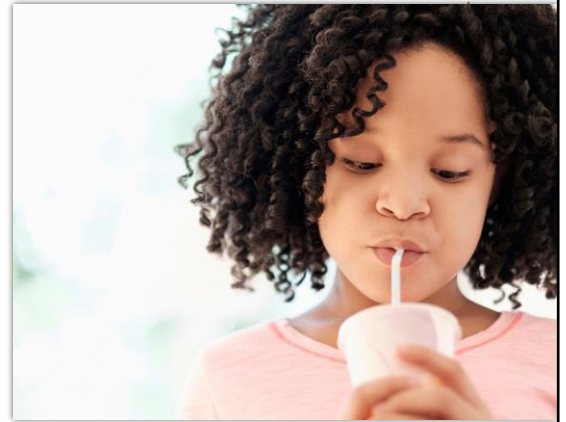
Límites diarios de azúcar para niños



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.**



7



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



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!



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la diapositiva.

Pregunte: ¿Lo sorprenden estas cifras?



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



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la diapositiva.

Pregunte: ¿Lo sorprenden estas cifras?



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.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Diga: Aunque los estadounidenses parecen estar bebiendo menos refrescos, cada vez consumen en mayor medida otros tipos de bebidas azucaradas, como bebidas de frutas con azúcar añadida, bebidas deportivas y bebidas energéticas.



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.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la información de la diapositiva.



¿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.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la información de la diapositiva.



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



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

13

Diga: ¿Ustedes leen las etiquetas de nutrición y las listas de ingredientes?

Los azúcares añadidos se encuentran ahora en la lista de azúcares totales en la etiqueta de datos nutricionales. Lea la etiqueta para ver qué cantidad de azúcar se agrega a un producto en específico.

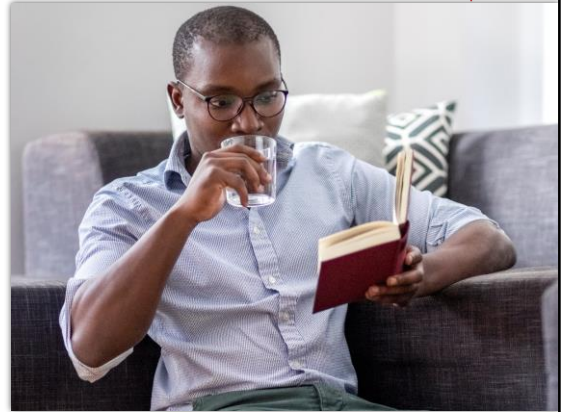
¿Pueden pensar en otros nombres escurridizos para el azúcar añadido?



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.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Diga: Especialmente en los meses más cálidos, es importante beber mucha agua para evitar que el cuerpo se sobrecaliente. Además, es una práctica saludable beber agua antes y después de la actividad física, como también durante esta.



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.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Consulte el folleto “Sip Smarter” (Beba de forma más inteligente) y revise la información si el tiempo lo permite.



VIDEO: Doce recetas de agua infundida



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

16

NOTA DE PREPARACIÓN: Antes del programa, revise la lista de recursos de esta lección. Compruebe la URL del video Doce recetas de aguas infusionadas. Si no va a tener conexión a Internet, descargue el video de YouTube con antelación en su computadora. O bien, omita esta diapositiva.

Este video solo está disponible en inglés.

Reproduzca el video: https://www.youtube.com/watch?v=thv4_INgodE



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



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Lea la diapositiva.



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.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

18

Revise la información de la diapositiva.

Diga: Asegúrese de leer las etiquetas con los datos nutricionales. Verá azúcares añadidos en azúcares totales en muchas más etiquetas. Puede calcular la cantidad de azúcar añadido si recuerda que 4 gramos equivalen a 1 cucharadita de azúcar.

Si está acostumbrado a tomar bebidas dulces, como el té endulzado, puede empezar a reducir el azúcar llenando el vaso con menos té endulzado y mezclándolo con té sin azúcar.

Para disfrutar de un energizante naturalmente dulce, licúe frutas, verduras y leche baja en grasa o yogur para preparar un batido. Es una manera fácil de consumir una porción o dos de frutas y verduras.



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.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

19

Revise la información de la diapositiva.

Diga: Asegúrese de leer las etiquetas con los datos nutricionales. Verá azúcares añadidos en azúcares totales en muchas más etiquetas. Puede calcular la cantidad de azúcar añadido si recuerda que 4 gramos equivalen a 1 cucharadita de azúcar.

Si está acostumbrado a tomar bebidas dulces, como el té endulzado, puede empezar a reducir el azúcar llenando el vaso con menos té endulzado y mezclándolo con té sin azúcar.

Para disfrutar de un energizante naturalmente dulce, licúe frutas, verduras y leche baja en grasa o yogur para preparar un batido. Es una manera fácil de consumir una porción o dos de frutas y verduras.



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.



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

¿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).



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la diapositiva.

Diga: Los estándares de nutrición de la AHA incluyen la promoción de bebidas más saludables que sean más altas en nutrientes y sin azúcares añadidos. Las normas también fijarían límites de calorías vacías. Estas son calorías que no proporcionan nutrientes saludables, ya que provienen de grasas sólidas y azúcares añadidos.



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

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.



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Revise la información de la diapositiva.

Diga: Abogar por la eliminación de las bebidas azucaradas y las prácticas de comercialización específicas de las compañías de bebidas azucaradas ayudarán a crear ambientes más saludables para nuestros niños y ayudarán a establecer hábitos saludables para la vida.



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!



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



American Heart Association.
You're the Cure

Diga:

Gracias por unirse hoy. Antes de finalizar esta lección, nos gustaría mencionar otras maneras en que usted puede continuar su viaje de salud y ayudar a otros en su comunidad.

Cada uno de nosotros tiene el poder de marcar una diferencia en nuestra comunidad. Si se une al programa You're the Cure de la American Heart Association, puede ser uno de los primeros en enterarse cuando se aprueben las principales iniciativas de política o cuando se necesite su ayuda para abogar por un futuro saludable. ¡Envíe un mensaje de texto con la palabra EMPOWER al 46839 para unirse hoy!



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

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!



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



American Heart Association.

EmPOWERED to Serve™

Anime a todos a participar de forma activa en el movimiento EmPOWERED to Serve.

Comparta cómo formar parte del movimiento ETS lo ayuda a adoptar un estilo de vida saludable.

Anime a todos a participar en una futura lección de salud de ETS.



CONCLUSIÓN

¡Valoramos sus pensamientos!

Cuéntenos lo que más le haya gustado.

Envíenos un correo electrónico a:
empoweredtoserve@heart.org



25



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



American Heart Association.
EmPOWERED to Serve™

Agradezca a todos por participar.

Agradezca a todos los voluntarios que ayudaron a coordinar el programa.

Dedique un momento a compartir una lectura inspiradora o pida al grupo que se una a usted en una canción motivadora.