



HC9

HABILIDADES CULINARIAS Y COMIDA

Reimagine su bebida

Tiempo: 70 minutos

Beba sabiamente con intercambios de bebida fáciles. Reemplazar las bebidas azucaradas por una deliciosa infusión de agua puede ayudarle a alcanzar sus metas de salud.

OBJETIVOS:

Describir los beneficios de consumir bebidas sin azúcares añadidos.

Enlistar tres consejos para beber sabiamente.

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 la estación de demostración con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y 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)

- Ponga el video o demuestre el contenido (vea el guión de la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Practicar cómo preparar una bebida sana.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Repartir la información impresa e invitar a los participantes a probar sus bebidas sanas 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.
- Agradézcales 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 iniciativa 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 recursos para Reimagine su bebida

MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- Video - [Recetas para infusiones de agua](#) (disponible solamente en inglés)
- Infografía - [Sorbos más sanos](#)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Material impreso - [Ideas de recetas para infusiones de agua](#)
- Material impreso - [Sorbos más sanos](#)
- 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

Por favor elija una de las recetas del material impreso de Ideas de recetas para infusiones de agua y compre los ingredientes apropiados.

- Agua*
- Hielo
- Frutas de su elección (por ejemplo, pepino, lima, naranja, moras, etc.)
- Opcional: Hierbas de su elección (por ejemplo, hojas de menta, romero, etc.)
- Jarra grande**
- Cuchillo cocinero
- Tazas (para servir)

*La receta rinde para 32 personas (1 taza por persona), 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.

Guión para la demostración de Reimagine su bebida



DIGA:

Hoy revisaremos algunos consejos para consumir bebidas más sanas que les quiten la sed y sepan bien.



Reduzcan poco a poco – si toman regularmente bebidas azucaradas como refrescos y té endulzados, comiencen a eliminarlas ahora. Intenten reemplazar esas bebidas con infusiones deliciosas.



Lean los ingredientes – algunas bebidas, como las energéticas, pueden ser engañosas porque dicen ser sanas, pero generalmente están llenas de calorías y azúcar. Las formas comunes de azúcares añadidos son sacarosa, glucosa, fructuosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz, concentrado de jugo de fruta y miel. También lean cuidadosamente las etiquetas porque un empaque puede tener más de una porción, lo que duplica o triplica la cantidad de azúcar que están consumiendo.



Empiecen a beber agua – estamos acostumbrados a escuchar que debemos tomar agua todos los días, pero eso puede ser un reto si no la disfrutamos. Estas son algunas ideas para tener el agua disponible y que podamos disfrutarla:

- Carguen con ustedes una botella de agua rellenable o un vaso durante el día.
- Agreguen rebanadas de naranja, limón o incluso pepino para darle un toque de sabor.
- Prueben tomar agua mineral con un chorrito de jugo de fruta 100% natural.



Únanse a la tendencia del jugo – Puede que hayan visto infomerciales de máquinas de jugos o leído artículos sobre los beneficios de preparar y beber sus propios jugos de frutas y verduras. Estos jugos caseros pueden estar bien hasta cierto punto. Siempre es mejor comer el producto que beberlo, ya que la fibra que se obtiene de la cáscara y la pulpa puede ser sustraída por la máquina de jugos. Recuerden, es fácil que las calorías de los jugos de frutas se sumen rápidamente.



Prueben los smoothies – cuando se les antoje una malteada o un merienda vespertino, manténganse en el camino saludable con un smoothie de frutas hecho en casa y de bajo costo. Licúen ½ taza de fruta congelada sin endulzar con ½ taza de yogurt griego natural sin grasa y ½ taza de leche sin grasa.



Si no tienen licuadora, mezclen ½ taza de trozos de fruta fresca pequeños con el yogurt y la leche, después congelen por una hora. Experimenten con diferentes combinaciones de frutas como mango-piña o fresa-zarzamora. También pueden encontrar recetas deliciosas de smoothies en heart.org/recipes.

Guión para la actividad de Reimagine su bebida

Divida a los participantes en equipos para preparar una de las recetas de infusiones de agua (que puede encontrar en el material impreso de Ideas de recetas para infusiones de agua).

Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (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 vamos a preparar una deliciosa infusión de agua.



Cuando todos terminen de preparar su receta, divídanla en tazas y compártanla con su equipo.



¿Qué es mejor que el agua sola? ¿Qué tal un agua infusionada con sabor? Hacer su propia infusión es una forma refrescante y fácil de mantenerse hidratados. Aquí 10 ideas simples para darle sabor al agua:

1. Coloque en una jarra 2 rebanadas delgadas de un pepino mediano. Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere de cuatro a ocho horas.
2. Coloque en una jarra 2 rebanadas delgadas de un pepino mediano, medio lima y 6 o más ramitas de cilantro. Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere de cuatro a ocho horas.
3. Coloque en una jarra 3 mandarinas (separadas en gajos) y 2 puños de zarzamoras. Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere durante la noche.
4. Llene la mitad de la jarra con agua. Coloque suavemente 2 rebanadas de toronja (sin cáscara) y 2 ramitas de romero en el agua. Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere durante la noche.
5. Coloque en una jarra medio limón y media lima (ambas en rebanadas delgadas). Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere durante la noche.
6. Coloque en una jarra 1 naranja y 1 lima (ambos en rebanadas delgadas) y un puño de hojas de menta (cortadas en cachitos pequeños). Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere durante la noche.
7. Coloque en una jarra 4 piezas pequeñas de jengibre fresco pelado y 1 taza de mango fresco o congelado sin endulzar. Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere de una a tres horas.
8. Coloque en una jarra medio limón (en rebanadas delgadas), 6 a 8 fresas (sin hojas y cortadas en cuatro) y 1 manojo de albahaca (cortada en pedazos pequeños). Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere de dos a tres horas.
9. Coloque en una jarra 4 puños de uvas finamente rebanadas, 20 a 24 hojas de albahaca (cortadas en pedazos pequeños) y un toque de jugo de lima. Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere de dos a tres horas.
10. Coloque en una jarra 4 tazas de sandía y de 4 a 6 ramitas de menta. Cubra con hielo y rellene la jarra con agua. Refrigere de dos a ocho horas.

Estas son solo algunas ideas fáciles para infusionar el agua y que sepa rico. ¡Sea creativo y piense fuera de la botella! Invente sus propias combinaciones interesantes para que el agua tenga más sabor.



SORBOS MÁS SANOS

Sustituye las bebidas endulzadas para reducir los azúcares añadidos y las calorías vacías.

REEMPLAZA LAS BEBIDAS AZUCARADAS CON ESTAS MEJORES OPCIONES

- refrescos llenos de calorías
- bebidas energéticas
- “aguas mejoradas” endulzadas
- té dulce
- bebidas de café endulzadas
- ¡Lo mejor que puedes beber es agua! Tómala simple, gasificada o saborizada naturalmente con frutas o hierbas.
- Bebe café y té sin azúcares añadidos para obtener un impulso de energía más saludable.
- Para los adultos, las bebidas dietéticas pueden ayudar a sustituir los refrescos con alto contenido de calorías y otras bebidas azucaradas.

LOS DATOS PUEDEN SORPRENDERTE.



La mayoría de la gente en los Estados Unidos consume alrededor **20 CUCHARADITAS** de azúcares añadidos **AL DÍA**. ¡Esta cantidad **TRIPLICA** la recomendación del límite diario para mujeres y **DUPLICA** la recomendación para hombres!



Las bebidas endulzadas con azúcar como los refrescos y las energéticas son la **FUENTE #1** de azúcares añadidos en nuestra dieta.



Una lata (12 FL OZ) de refresco regular tiene alrededor de **150 CALORÍAS Y 10 CUCHARADITAS** de azúcares añadido.

PRUEBA ESTOS CONSEJOS PARA SACIAR TU SED CON MENOS AZÚCARES AÑADIDOS.



COMIENZA A REDUCIR.

Toma medidas para reducir o sustituir las bebidas azucaradas en tu alimentación:

SUSTITUYE la mayoría de tus bebidas con agua.

REDUCE gradualmente la cantidad de azúcar en el café y té hasta que tu gusto se adapte a menos dulzura.

AGRÉGALE agua sin gas o con gas a las bebidas para tener el mismo sabor pero menos azúcares por porción.



ELIGE AGUA.

Haz que el agua sea la opción más fácil y llamativa:

LLEVA contigo una botella de agua que puedas rellenar.

AGRÉGALE un toque de jugo 100% natural o rebanadas de cítricos, moras o incluso pepino para mejorar su sabor.

PRUEBE agua con gas si le apetece algo burbujeante.



PREPARA TUS BEBIDAS EN CASA.

Las bebidas favoritas de la familia como chocolate caliente, limonada, smoothies, ponche de fruta, leche con chocolate y bebidas de café se pueden hacer en casa fácilmente con menos azúcares añadidos.

COMIENZA con bebidas sin endulzar y darles sabor con frutas, leche sin grasa, y hierbas y especias.

Obtén recetas de bebidas y más en HEART.ORG/RECIPES.



Lee las etiquetas y toma decisiones sabias.

Algunas bebidas que parecen ser sanas pueden tener muchas calorías y azúcares añadidos. Revisa las porciones por empaque y la lista de ingredientes.

Ten en mente que los azúcares añadidos vienen en muchos nombres, incluyendo: sacarosa, glucosa, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz alto en fructosa, jugo de fruta concentrado, néctar de agave y miel.

PARA CONOCER MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SANA, COCINA Y RECETAS: HEART.ORG/EATSMART

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:
