



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](https://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](http://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](http://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](http://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:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---