



Cuestionario para la ruleta de *Rethink Your Drink*

Cuando la ruleta se detiene en una bebida azucarada (refresco, bebida energética, bebida deportiva, agua vitaminada, refresco sabor a fruta, néctar de fruta, té endulzado)

“Nombre de la bebida azucarada” es una bebida azucarada ¿qué puede hacer para beber menos cantidad de esa bebida?”

Ejemplos de respuestas preferibles:

- Beber algo saludable en su lugar como agua.
- Agregar más hielo.
- No comprarla con tanta frecuencia.
- Beberla cada tercer día.
- Usar un vaso más pequeño.

“Nombre de la bebida azucarada” es una bebida azucarada ¿qué puede beber en su lugar?”

Ejemplos de respuestas deseables:

- Sustituto de dieta o bajo en calorías
- Agua o agua con gas sin calorías
- Leche sin grasa o con 1% de grasa
- Jugo 100% natural en cantidades limitadas

Cuando la ruleta se detiene en el agua:

“¿Qué puede hacer para beber más agua durante el día?”

Ejemplos de respuestas correctas:

- Llevar una botella de agua que pueda rellenarse.
- Beber agua en lugar de bebidas azucaradas.
- Beber agua entre comidas y con los bocadillos.

Cuando la ruleta se detiene en el jugo 100% natural:

“¿Cómo puede estar seguro de que un juego es 100% natural?”

Respuesta: Lea la lista de Ingredientes en la etiqueta de Datos de Nutrición, busque el porcentaje de jugo.

Cuando la ruleta se detiene en la leche:

“¿Cuántos vasos de leche bebe en un día?”

Recomiende la leche sin grasa o leche con 1% de grasa para cualquier persona de dos o más años de edad. Observe las porciones recomendadas a continuación:

- Adultos y niños de nueve años en adelante: Tres tazas al día
- Niños de cuatro a ocho años: Dos y media tazas al día
- Niños de dos a tres años: Dos tazas al día

Cuestionario para la ruleta de *Rethink Your Drink*

Casilla	Pregunta	Respuesta	Comentarios
	¿En qué lugar de un envase de bebida se indican las calorías?	En la etiqueta de Datos de Nutrición. <i>Muestre un envase de bebida y señale el número de calorías de la etiqueta.</i>	<i>Puede también encontrar el tamaño de la porción, los gramos de azúcar, gramos de grasa, vitaminas, ingredientes y más en la etiqueta.</i>
	Nombre dos opciones de bebidas saludables.	Respuestas posibles: 1. Agua o agua con gas 2. Leche sin grasa o baja en grasa 3. Jugo 100% natural	<i>Muestre un envase de leche sin grasa o baja en grasa, jugo de fruta 100% natural. Señale 100% en la etiqueta del envase.</i>
	¿Es saludable para mí el beber la cantidad de jugo 100% natural que yo quiera?	No. El jugo tiene mucha azúcar natural así que cuando sea posible, coma la fruta entera. Límite de jugo 100% natural por día: Adultos: 8 onzas (1 taza) Niños: De 4 a 6 onzas (aprox. $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de taza).	<i>Muestre los tamaños de las tazas como recordatorio visual de los tamaños de las porciones.</i>
	¿Cómo sé si el jugo que compro es 100% natural?	Revise los ingredientes en la etiqueta de datos de nutrición.	<i>Señale el porcentaje de jugo natural en la etiqueta.</i>
	Verdadero o falso: Una fuente principal de azúcar agregada en la dieta de los estadounidenses proviene de los refrescos, bebidas energéticas y bebidas deportivas.	Verdadero. ¹	
	¿De dónde proviene la “energía” de las bebidas energéticas?	Las bebidas energéticas normalmente contienen azúcar y estimulantes, como la cafeína.	<i>Observe que no se recomienda que los niños beban cafeína y no es requisito que las bebidas energéticas indiquen la cantidad de cafeína que contienen.</i>
	Verdadero o falso: Las bebidas de néctar de fruta son lo mismo que los jugos 100% naturales.	Falso. Los néctares de fruta normalmente tienen azúcar agregada y pueden contener sólo de dos al diez por ciento de jugo.	<i>Muestre ejemplos de bebidas de néctar y jugo. Señale el porcentaje de jugo en la etiqueta.</i>
	¿Cómo sabe si su néctar de fruta tiene azúcar agregada?	Revise los ingredientes en la etiqueta de Datos de Nutrición. Los ingredientes se escriben en orden por peso, de mayor a menor.	<i>Si se encuentra entre los primeros tres ingredientes puede asegurarse que el azúcar agregada es un ingrediente principal.</i>

Casilla	Pregunta	Respuesta	Comentarios
	¿Cuántas porciones contiene esta botella?	1.5 porciones	<i>Es importante indicar el tamaño de la porción para que sepa verdaderamente cuantas calorías tiene su bebida. De hecho, este recipiente contiene 165 calorías.</i>
	¿Cuánta fruta tiene este refresco sabor a fruta?	Nada	<i>Señale “saborizante de fruta” en la lista de ingredientes</i>
	¿Qué es una bebida de jugo?	Los productos de jugo endulzados con contenido mínimo de jugo. Se consideran bebidas endulzadas con azúcar en lugar de jugo de frutas. ²	<i>Con frecuencia, estos productos tienen vitaminas agregadas, como vitamina C, para mejorar su perfil de salud.</i>
	Verdadero o falso: Beber bebidas azucaradas casi duplica el riesgo de caries dentales en los niños.	Verdadero. ³	<i>Las bebidas azucaradas agregan también calorías adicionales que pueden contribuir al aumento de peso.</i>
	¿Qué mineral importante contiene la leche y los productos lácteos?	Calcio. <i>Muestre la etiqueta de la bebida de leche y señale el calcio en la etiqueta.</i>	<i>Coma yogur y queso bajo en grasa o coma/tome productos de soya fortificados con calcio como alternativas a la leche.</i>
	¿Qué tipos de leche se consideran buenos para el corazón?	Leche con 1% de grasa y sin grasa.	<i>Indique que los niños al cumplir dos años de edad pueden tomar leche con 1% de grasa o sin grasa. Los niños menores de dos años necesitan leche entera para obtener la grasa y las calorías adicionales que se necesitan para el desarrollo del cerebro.</i>
	¿Cuántas calorías contiene esta botella de refresco?	227 calorías	<i>Para una dieta de 2,000 calorías esto es más de 10% de sus calorías para todo el día.</i>
	Verdadero o falso: Tomar bebidas azucaradas casi duplica el riesgo de caries dentales en los niños.	Verdadero. ³	<i>Agrega también calorías vacías” a su dieta, lo que puede causar un aumento de peso.</i>

Casilla	Pregunta	Respuesta	Comentarios
	Verdadero o falso: Los niños necesitan una bebida deportiva después de hacer deportes durante una hora.	Falso. Las bebidas deportivas no son necesarias para niños que hacen ejercicio menos de tres horas en condiciones climáticas normales. ⁴	<i>Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio para mantenerse hidratado.</i>
	Verdadero o falso: Los refrescos, bebidas energéticas y bebidas deportivas son una fuente principal de azúcar agregada y calorías en la dieta de los estadounidenses.	Verdadero. ²	
	Verdadero o falso: Los adultos que toman una o más bebidas azucaradas tienen más posibilidades de padecer sobrepeso.	Verdadero. ^{5,6}	<i>Los té endulzados se consideran bebidas azucaradas—revise la lista de ingredientes y observe que el azúcar es el segundo ingrediente, después del agua.</i>
	<i>Muestre la hoja (con la etiqueta) de la bebida.</i> ¿Cuántas porciones contiene esta botella de té endulzado?	2.5	<i>Es importante observar el tamaño de la porción para que sepa verdaderamente cuantas calorías tiene su bebida. De hecho, este recipiente contiene 213 calorías.</i>
	<i>Muestre la hoja (con la etiqueta) de la bebida.</i> ¿Cuáles son los dos primeros ingredientes del “Agua Vitaminada”?	Agua y azúcar.	<i>La fructosa también se encuentra en las frutas. ¡Coma frutas y verduras la próxima vez que quiera darle vitaminas a su cuerpo!</i>
	<i>Muestre la hoja (con la etiqueta) de la bebida.</i> ¿Cuántas calorías contiene esta botella?	125 calorías. Observe que hay 2.5 porciones con 50 calorías por porción en cada botella.	<i>Aunque tiene menos calorías que los refrescos y bebidas de jugo, con el tiempo 125 calorías por cada botella se van acumulando.</i>
	¿Qué puede hacer para beber agua en lugar de bebidas azucaradas?	1. Tenga botellas que puedan rellenar. 2. No tenga bebidas azucaradas en la casa o en el trabajo. 3. Fíjese un límite de dinero que puede gastar en bebidas azucaradas – y redúzcalo gradualmente con el tiempo.	<i>¡Puede lograrlo! Su salud merece el esfuerzo.</i>
	<i>Muestre la hoja (con la etiqueta) de la bebida.</i> ¿Cuántas calorías contiene esta botella?	Cero.	<i>Agua: La manera de hidratarse de forma natural y sin calorías. Bébala con frecuencia.</i>

Sources

1. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans*, 2010. Washington, DC: U.S. Government Printing Office; December 2010.
2. U.S. Department of Agriculture. 10 tips nutrition education series. www.choosemyplate.gov/food-groups/downloads/TenTips/DGTipsheet1ChooseMyPlate.pdf. Published June 2011. Accessed June 5, 2012.
3. Sohn W, Burt BA, Sowers MR. Carbonated soft drinks and dental caries in the primary dentition. *J Dent Res*. Mar 2006;85(3):262-266.
4. Ahmad A. Water is top choice for keeping kids hydrated. *AAP News*. Aug 2008;29(8):29.
5. Babey SH, Jones M, Yu H, Goldstein H. *Bubbling Over: Soda Consumption and Its Link to Obesity in California*. Los Angeles, CA: UCLA Center for Public Health Advocacy; 2009.
6. Ludwig DS, Peterson KE, Gortmaker SL. Relation between consumption of sugar-sweetened drinks and childhood obesity: A prospective, observational analysis. *Lancet*. 2001;357:505-508..



Este material fue producido por la Rama de Educación en Nutrición y Prevención de la Obesidad del Departamento de Salud Pública de California con fondos de SNAP-Ed del USDA, conocido en California como CalFresh. Estas instituciones son proveedoras y empleadoras que ofrecen oportunidades equitativas. CalFresh provee asistencia a gente con bajos ingresos y puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Para información nutricional, visite www.CampeonesDelCambio.net.