

## GN-000-28, CCNE: ¿Qué tan dulce es su refresco?

Client-centered nutrition education uses methods like group discussions and hands-on activities to engage participants in learning. This outline starts with a **Snapshot of the Session**, and then includes two parts:

**Part 1: Planning the Nutrition Education Session** - The first section prompts the nutrition educator to think about the learning objectives, materials, and preparation necessary to carry out the session.

**Part 2: Session Outline** - The second section outlines the key parts of the session. The nutrition educator uses this outline to lead the session.

---

### Snapshot of Group Session:

**CCNE Lesson title:** CCNE: ¿Qué tan dulce es su refresco?

**Developed by:** The University of Texas at Austin/State WIC NE Staff

**Date Developed:** 02/2011

**Approved by:** State WIC NE Staff

**NE Code:** GN-000-28

**Class Description:** This class emphasizes the health benefits of drinking fewer sugar-sweetened drinks, teaches participants how to find sugar on a beverage label, and how to recognize “hidden sugars” in the ingredients. The class also covers healthy choices for “specialty drinks” like sports drinks, coffee drinks, and smoothies.

**Target Audience:** Adults

**Type of Learning Activities:** Discussion, hands-on activities

## Part 1: Planning the Nutrition Education Session

Lesson: GN-000-28, CCNE: ¿Qué tan dulce es su refresco?

Item	Notes for Planning the Session
<p><b>Learning Objective(s)</b> – <i>What will the clients gain from the class?</i></p>	<p>By the end of the session, participants will:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Explain the health benefits of reducing the intake of sugar-sweetened drinks.</li><li>• Identify where to find sugars on common beverage labels.</li><li>• Learn when it is okay to drink specialty beverages like sports drinks.</li></ul>
<p><b>Key Content Points</b> – <i>What key information do the learners need to know to achieve the learning objective(s)? Aim for three main points.</i></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Reducir el consumo de refrescos endulzados con azúcar puede tener muchos beneficios para la salud. Ayuda a prevenir el sobrepeso o la obesidad, contribuye a la reducción de peso en los adultos y reduce el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.</li><li>2. Ayude a su familia a tomar decisiones sanas leyendo la etiqueta para encontrar la cantidad de azúcar y azúcares "escondidos" en los refrescos. Entre más azúcar tenga un refresco, menos debemos tomarlo durante el día.</li><li>3. Algunos refrescos, como los de deportes, los de energía, hasta los licuados y los refrescos de jugo parecen ser más saludables o mejores para uno. A menudo, estos refrescos contienen mucho azúcar y de hecho son "refrescos especiales para ocasiones especiales".</li></ol>
<p><b>Materials</b> – <i>List what you will need for the session (i.e. visual aids, handouts, supplies). Attach supplemental materials.</i></p>	<p><b>Activity #1:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “How Sweet is Your Drink?” handout</li><li>• Box of white sugar packets (<b>1 sugar packet = approx. 1 teaspoon</b>)</li><li>• Bottles/packages of any of the following beverages:</li></ul> <p><b>NOTE:</b> Try to have a bottle for each participant, and include at least one sports drink, a ‘smoothie’ drink, and/or a ‘coffee drink’ to tie in the information on the handout.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Sunny Delight</li><li>○ Juice beverage that contains 10-40% juice such as Capri Sun</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 100% fruit or vegetable juice</li> <li>○ Fruit ‘smoothie’ such as Odwalla, Dannon/Yoplait yogurt smoothies</li> <li>○ Regular soft drinks such as Pepsi or Orange soda</li> <li>○ Diet soda</li> <li>○ Regular sports drink such as Gatorade or Powerade</li> <li>○ Flavored water</li> <li>○ Vitamin water</li> <li>○ Sweetened coffee beverage</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>● A Facilitator “Cheat Sheet” of the number of sugar packets in each of your sample beverage bottles. <ul style="list-style-type: none"> <li>○ To convert the total grams of sugar in each of your beverages: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Divide the grams of sugar <i>per serving</i> in the nutrition facts label by 4.2; this equals the number of packets in one serving.</li> <li>2. Multiply that number by the number of servings per bottle.</li> <li>3. <b>OR</b> choose samples from the Harvard “How Sweet Is It” web resource (see below), with calculations already done for you.</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>● OPTIONAL: A clear, empty 6-8 oz. glass</li> </ul>
<p><b>Resources</b> – Review current WIC resources or other reliable resources like WIC Works.</p>	<p><b>Nutrition Education/Child Feeding Lessons</b>  (<a href="http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/lesson-nut.shtm">http://www.dshs.state.tx.us/wichd/nut/lesson-nut.shtm</a>):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● “Bebidas Saludables para Niño Saludables” - CF-000-21</li> </ul> <p><b>Web Resources</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Harvard SPH Dept. of Nutrition, “The Nutrition Source”  <a href="http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/">http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-drinks/</a></li> <li>● CDC Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity  <a href="http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html">http://www.cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/drinks.html</a></li> </ul>

***Class Flow & Set Up –***  
*Consider the flow of the session & room set-up. Note any extra preparation that may be needed.*

This lesson should be taught in the classroom with participants seated in a circle or semi-circle around the demonstration area. Leave room for strollers or baby car seats.

## Part 2: Session Outline

**Lesson:** GN-000-28, CCNE: ¿Qué tan dulce es su refresco?

Item	Notes for Conducting the Session
<p><b>Introduction:</b>  <i>Create a respectful and accepting learning environment by welcoming participants, introducing yourself, reviewing agenda, exploring ground rules, making announcements, etc.</i></p>	<p>After introducing yourself, consider starting the session with the following:</p> <p>"Hoy en día oímos muchas cosas sobre la manera de mantener saludable a nuestra familia. Cambios pequeños, como comer más frutas y verduras y moverse todos los días marcan una gran diferencia en nuestra salud. Una cosa "pequeña" que a veces olvidamos es lo que TOMAMOS todos los días. Esto es especialmente importante cuando se habla de refrescos endulzados con azúcares".</p> <p>"Las calorías adicionales de los refrescos endulzados con azúcar se van acumulando cada día. ¿Sabía que tomar tan solo una lata de refresco gaseoso todos los días puede añadir 15 libras en un año? Tomar estos refrescos endulzados a diario puede poner en riesgo nuestra salud y a nuestras familias. Los refrescos endulzados pueden aumentar el riesgo de sobrepeso, causar problemas dentales y aumentar el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Entonces, ¿cómo podemos saber si estamos tomando un refresco endulzado con azúcar?; ¿qué debemos buscar en la etiqueta? y ¿cuándo está bien tomarlo? Hoy vamos a platicar de eso".</p>
<p><b>Icebreaker:</b>  <i>Anchor the topic to the participants' lives. Use a question or activity likely to bring out positive but brief comments; Can be done as a group or partners.</i></p>	<p>Possible Icebreaker: Pídales a los participantes que se presenten y den el nombre y la edad de sus hijos.</p> <p>Consider asking the participants :</p> <p>"¿Guarda su familia alguna bebida en particular en el refrigerador en todo momento?          ¿Cuál?          o          "Nombre una bebida favorita de sus hijos o una que piden todo el tiempo".</p>
<p><b>Activities:</b> <i>For each learning activity, list instructions and include three to five open-ended discussion questions. Keep in mind that activities should</i></p>	<p><b>Activity #1: Sugar Packet Discussion</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. FACILITATOR: Pass around the "¿Qué tan dulce es su refresco?" handout and a bottle/package to each participant; keep a bottle to use as a Facilitator example.</li> <li>2. Set out the sugar packets in a pile for participants to see.</li> </ol> <p>Say something like, "Antes de hablar sobre lo que está en la hoja, vamos a ver si podemos adivinar cuánto azúcar hay en estas bebidas".</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Invite the participants to guess how many packets of sugar are in the Facilitator's</li> </ol>

Item	Notes for Conducting the Session
<p><i>enable participants to meet the learning objectives.</i></p>	<p>bottle.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Once guesses are made, tell the participants how many packets are in the Facilitator’s beverage (using the Facilitator “Cheat Sheet”)</li> <li>b. <b>OPTIONAL:</b> Pour the number of sugar packets for the <b>Facilitator’s beverage</b> into the clear glass for emphasis.</li> </ol> <p>4. Going around the circle, invite each participant to guess how many packets of sugar are in his/her example bottle/package.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Once guesses are made, tell the participants how many packets are in the beverage (using the Facilitator “Cheat Sheet”) and pass them their sugar packets.</li> </ol> <p><b>Suggested Discussion Questions</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué le sorprendió más sobre la cantidad de azúcar en estos refrescos?</li> <li>2. ¿Qué efectos sobre el cuerpo tienen los refrescos azucarados? ¿Cómo afectan a sus hijos?"</li> <li>3. ¿Qué cree que le puede pasar a usted o a su familia por tomar demasiados refrescos endulzados con azúcar?</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejemplos: <p><i>Puede afectar la salud dental de la familia.</i></p> <p><i>Tomar refrescos endulzados con azúcar puede aumentar el riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.</i></p> </li> </ul> <p><b>Activity #2: Handout Discussion</b></p> <p>Say something like, “Puede ver que muchos refrescos -aun los que parecen ser más saludables - contienen mucho azúcar. Como queremos dejar de tomar demasiados refrescos azucarados, es bueno saber cuánto azúcar hay en sus refrescos, y tener algunas ideas para ayudarnos a tomar decisiones más sanas para nuestras familias. Veamos la hoja”.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Point out where to find the grams of sugar on the nutrition facts label of the bottles. <ul style="list-style-type: none"> <li>– Haga referencia al ejemplo de etiqueta que muestra 36 gramos.</li> <li>– Este ejemplo contiene casi 9 cucharaditas (9 paquetes) de azúcar, o sea la cantidad diaria máxima de azúcar añadido que recomienda la Asociación Americana del Corazón.</li> </ul> </li> <li>2. Point out the "azúcares escondidos" list on the handout (and any in the ingredients on Facilitator’s sample bottle)</li> </ol>

Item	Notes for Conducting the Session
	<p>3. Point out tips for sports drinks, smoothies, and coffee drinks on bottom of handout.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Emphasize that these are ‘refrescos especiales para ocasiones especiales.’</li> </ul> <p><b>Suggested Discussion Questions</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué información en la botella o el paquete cree que usará más para decidir lo que va a tomar? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejemplos: <i>La etiqueta de información nutricional, la lista de ingredientes, los gramos de azúcar</i></li> </ul> </li> <li>2. ¿Cuándo cree que está bien tomar un refresco especial?</li> <li>3. ¿Qué le diría a un amigo que quiere saber cómo averiguar si su refresco contiene mucho azúcar?</li> <li>4. ¿Qué ideas tiene para reducir el consumo de refrescos endulzados? <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ejemplos: <p><i>No tenga refrescos dulces en el refrigerador</i></p> <p><i>No agregue azúcar al té ni al café</i></p> <p><i>Solo tome agua, agregue limón, limón verde o pepino para darle sabor al agua</i></p> <p><i>Tome refrescos gaseosos de dieta</i></p> <p><i>Use tazas pequeñas o pida un tamaño más chico</i></p> <p><i>Mezcle los jugos dulces con agua con gas</i></p> </li> </ul> </li> </ol> <p><b>OPTIONAL: Other topics to discuss (if time permits)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La Asociación Americana del Corazón recomienda que la cantidad máxima diaria de azúcares añadidos sea entre 6 y 9 cucharaditas (paquetes). (Recuerde que 1 paquete = 1 cucharadita.) <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Talk about which of the participants’ bottles have more than 6-9 teaspoons/sugar packets.</li> </ul> </li> <li>• Diet sodas/drinks and artificial sweeteners <ul style="list-style-type: none"> <li>○ “Aunque las conclusiones científicas son mixtas y no decisivas, hay pruebas perturbadoras de que el uso regular de endulzantes artificiales puede promover el aumento de peso. Debido a estas conclusiones mixtas sobre los endulzantes artificiales, tomar refrescos gaseosos de dieta quizás no sea el mejor sustituto de los refrescos gaseosos azucarados”. – Facultad de Salud</li> </ul> </li> </ul>

Item	Notes for Conducting the Session
	Pública de Harvard
<p><b>Review and Evaluations:</b> Invite participants to summarize the key points and share how they will use what they learned in the future. List a question/activity to prompt this. List any community or other resources for clients.</p>	<p><b>Question/Activity</b></p> <p>Summarize the ideas that the group came up with and ask the following:</p> <p><b>Possible review questions:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué es lo más importante que aprendió en la clase de hoy?</li> <li>2. Nombre una cosa que quiere tratar de hacer para reducir la cantidad de refrescos dulces en la dieta de su familia.</li> <li>3. ¿Cuál es un ejemplo de una ocasión especial en que usted o su familia quieren tomar un refresco especial?</li> </ol>
<p><b>Personal Review of Session (afterward):</b> Take a few moments to evaluate the class. What will you change?</p>	<p><b>What went well?</b></p> <p><b>What did not go as well?</b></p> <p><b>What will you do the same way the next time you give this class?</b></p>
<p><b>Supplemental Information –</b> Describe any attachments and include any other needed information.</p>	<p><b>Lesson and Handout References:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. U.S. Department of Health and Human Services and U.S. Department of Agriculture. <i>Dietary Guidelines for Americans, 2010</i>. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010. Retrieved February 7, 2011 from <a href="http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/DGAC/Report/D-5-Carbohydrates.pdf">http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/DGAC/Report/D-5-Carbohydrates.pdf</a></li> <li>2. Johnson, RK et al. (2009) <i>Dietary Sugars Intake and Cardiovascular Health: A Scientific Statement From the American Heart Association</i>. Retrieved February 7, 2011 from <a href="http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/120/11/1011">http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/120/11/1011</a>.</li> <li>3. The U.S. Department of Agriculture/Centers for Disease Control and Prevention. 2010. <i>The CDC Guide to Strategies for Reducing the Consumption of Sugar-Sweetened Beverages</i>. Retrieved February 7, 2011 from <a href="http://www.cdph.ca.gov/SiteCollectionDocuments/StratstoReduce_Sugar_Sweetened_Bevs.pdf">http://www.cdph.ca.gov/SiteCollectionDocuments/StratstoReduce_Sugar_Sweetened_Bevs.pdf</a></li> <li>4. Popkin BM et al. (2006) <i>A new proposed guidance system for beverage consumption in</i></li> </ol>



Item	Notes for Conducting the Session
	<p><i>the United States</i>. Am J Clin Nutr. 83(3):529-42. Retrieved February 7, 2011 from <a href="http://www.ajcn.org/cgi/content/full/83/3/529#T1">http://www.ajcn.org/cgi/content/full/83/3/529#T1</a></p>

# ¿QUÉ TAN DULCE ES SU REFRESCO?

## LO QUE DEBE BUSCAR

### • AZÚCAR EN LA ETIQUETA

Recuerde estar pendiente de los **gramos de azúcar** en su refresco. Sume los azúcares a medida que los consuma, y **trate de consumir menos de 36 gramos en total al día**: ¡es más o menos 9 paquetes de azúcar!

### • "AZÚCARES ESCONDIDOS" EN LOS INGREDIENTES

Esta lista contiene algunos de los otros nombres que el azúcar puede tener en la lista de ingredientes. Trate de no comprar los productos que contienen estos azúcares escondidos entre los primeros de la lista de ingredientes.

Dextrosa (Dextrose)	Sacarosa (Sucrose)	Fructosa (Fructose)
Melaza (Molasses)	Néctar de agave (Agave nectar)	Glucosa (Glucose)
Jarabe de maíz (Corn syrup)	Miel de abejas (Honey)	Concentrados de jugo de fruta (Fruit juice concentrates)
Jarabe de malta (Malt syrup)	Cristales de caña (Cane crystals)	
Maltosa (Maltose)	Jarabe de maíz alto en maltosa (High Maltose Corn Syrup)	Jarabe de maíz alto en fructosa (High Fructose Corn Syrup)

## Nutrition Facts

Serving Size: 1 container

### Amount Per Serving

Calories 220      Calories from Fat 20

% Daily Value\*

Total Fat 2 g      3%

Saturated Fat 1.5 g      8%

Trans Fat 0 g

Cholesterol 15 mg      5%

Sodium 115 mg      5%

Potassium 340 mg      10%

Total Carbohydrate 42 g      14%

Dietary Fiber 0 g      0%

Sugars 36 g

Sugar Alcohols

Protein 7 g

## REFRESCOS ESPECIALES PARA OCASIONES ESPECIALES

De vez en cuando, una ocasión especial exige un refresco especial. Recuerde: algunas bebidas especiales pueden tener azúcares escondidos, y una bebida especial todos los días implica muchas calorías extras. Siga estos consejos para ayudarles a usted y a su familia a tomar decisiones inteligentes sobre los refrescos.

### • REFRESCOS DEPORTIVOS

- ✓ Solo para personas mayores de 10 a 12 años, y que hacen ejercicio fuerte por más de 60 minutos.
- ✓ **No** son para niños pequeños. Si su hijo está vomitando o tiene diarrea, hable primero con el doctor.

### • LICUADOS

- ✓ Pida uno de tamaño para niños, si hay.
- ✓ Pida que preparen el licuado *sin* azúcar añadido; ¡deje que el azúcar en la fruta endulce el licuado!

### • BEBIDAS DE CAFÉ

- ✓ Pida el tamaño más pequeño posible.
- ✓ Evite los sabores adicionales, como jarabes de vainilla o caramelo. Estos añaden más calorías.
- ✓ Pida leche sin grasa y no crema batida. Esta añade calorías y grasa.