

Un día sin azúcar

Manual de actividades

CONTENIDO

DULCE INTELIGENCIA

- 2 Azúcar en nuestras comidas favoritas
- 3 Ayuda a los comedulce Samuel y Susana
- 3 Cazadores de azúcar: encuentra el azúcar escondido
- 4 Carrera de relevo con azúcar
- 5 El reto de cocina

Cumplir el reto de **UN DÍA SIN AZÚCAR** es un gran comienzo para desarrollar saludables hábitos alimenticios. También es una buena oportunidad para iniciar una conversación en su organización, salón de clases o en casa, sobre el rol que juega el azúcar en nuestras vidas. Además, sirve para crear una sana competencia entre hermanos y amigos para decidir quién triunfa en la lucha por **UN DÍA SIN AZÚCAR**.

Aunque el azúcar es una fuente importante de energía para el cuerpo humano, en exceso puede aumentar el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades del corazón. Desafortunadamente, la mayoría de personas en los Estados Unidos consume mucha azúcar hoy en día.

The American Heart Association recomienda no más de 9 cucharaditas de azúcar por día, pero el adulto promedio consume más de 20 y los niños cerca de 30 cucharaditas por día. Para dar una idea, una lata de 12 onzas de soda normalmente contiene de 9 a 10 cucharaditas de azúcar.

A continuación se presenta una lista de actividades divertidas que educadores y padres pueden utilizar para enseñar a los niños acerca del azúcar y su presencia en las comidas y bebidas que consumimos diariamente.



Dulce inteligencia

IDEAS PARA ACTIVIDADES GRUPALES Y LECCIONES SOBRE AZÚCAR

Azúcar en nuestras comidas favoritas

OBJETIVO:

Iniciar una conversación sobre el consumo de azúcar realizando una actividad divertida y visual sobre la sorprendente cantidad de azúcar que contienen dulces y bebidas populares.

RANGO DE EDADES:

Escuela Primaria e Intermedia

MATERIALES NECESARIOS:

**bolsa grande de azúcar
cucharita de medidas
vasos de plástico transparente o tubos**

DESCRIPCIÓN:

- 1 Preguntar a los niños del grupo sobre sus dulces y golosinas favoritas. Presentar una lista de dulces y golosinas populares, como alternativa.
- 2 Esta actividad pueden hacerla solos o en grupos pequeños. Pedir a los niños que enumeren las comidas que ellos creen tienen mucha azúcar y las que tienen menos. Pedir a los estudiantes que construyan una tabla de datos para representar sus hallazgos.
- 3 De uno en uno (o en grupos pequeños), invitar a los niños a probar sus predicciones frente al grupo usando la información recabada. Será necesario que el facilitador enseñe cómo interpretar las etiquetas de nutrición y cómo obtener información sobre la cantidad de azúcar en cada comida registrada. Muchas etiquetas están disponibles en internet; en la página www.sugarstacks.com también hay información sobre muchos alimentos populares. Contextualizar la cantidad de azúcar explicando que cada 4 gramos de azúcar representan una cucharadita.
- 4 Para cada comida, sacar el número apropiado de cucharaditas de la bolsa de azúcar y colocarlo en un vaso o tubo transparente. ¡La cantidad de azúcar en las comidas puede ser sorprendente si se presenta de forma visual!
- 5 Después de terminar la demostración y la comparación de las predicciones con las cantidades reales, empezar una conversación sobre la actividad. ¿Los participantes se dan cuenta de que cuando beben sólo una gaseosa consumen 10 cucharaditas de azúcar? ¿Qué parte de la actividad encuentran más sorprendente? ¿Cuáles son algunas de las alternativas preferidas para sustituir los alimentos azucarados?
- 6 Pedir a los estudiantes que escriban un párrafo acerca de la importancia de limitar la ingesta de azúcar.

Ayuda a los comedulce Samuel y Susana

OBJETIVO:

Iniciar conversaciones con los niños sobre alternativas saludables para comidas y bebidas azucaradas.

RANGO DE EDADES:

Escuela Primaria

MATERIALES NECESARIOS:

**tarjetas para anotar las dietas con alto contenido de azúcar
lápices**

DESCRIPCIÓN:

- 1 Organizar a los niños en parejas o en grupos pequeños. Entregar a cada grupo una tarjeta que describe las dietas altas en azúcar que consumen los comedulce Samuel o Susana, dos personajes de ficción.
- 2 Pedir a uno de los niños que actúe el papel de Samuel o Susana. Los demás van a leer la dieta que está escrita en la tarjeta y van a trabajar juntos para dar sugerencias a Samuel o Susana sobre las alternativas más saludables. Pedir que escriban sus recomendaciones.
- 3 Pedir a los niños que cambien los papeles. Repartir nuevas tarjetas a cada pareja o grupo. Al final de la actividad, invitar a los niños a presentar sus alternativas a la clase.

Cazadores de azúcar: encuentra el azúcar escondido

OBJETIVO:

Educar a los niños sobre el azúcar presente en comidas diarias.

RANGO DE EDADES:

Escuela Primaria e Intermedia

MATERIALES NECESARIOS:

fotos, nombres o muestras de comida y bebidas populares

DESCRIPCIÓN:

- 1 Compilar fotos, nombres o muestras de comida o bebidas populares que no son necesariamente altas en azúcar, pero que la contienen. Una lista de muestra podría incluir: salsa de tomate, leche con sabor, barras de granola, aderezos para ensaladas y yogur.
- 2 Individualmente o en pequeños grupos, pedir a los niños que seleccionen las comidas o bebidas que contienen azúcar y las que no.
- 3 Revelar los resultados anotando la cantidad de azúcar por porción para cada comida o bebida. Los niños probablemente se sorprenderán al saber cuántas comidas y bebidas conocidas contienen azúcares agregados.
- 4 Iniciar una conversación acerca de azúcares agregados. Asegurar a los niños que no tienen por qué evitar todos los productos en discusión, pero que es importante reconocer que el azúcar está presente en los alimentos. ¡Con azúcares agregados en las comidas que consumimos todos los días, no necesitamos más bebidas azucaradas ni comidas dulces!



Carrera de relevo con azúcar

OBJETIVO:

Enseñar a los niños acerca de la cantidad de azúcar en comidas y bebidas populares mientras participan en una carrera.

RANGO DE EDADES:

Escuela Primaria e Intermedia

MATERIALES NECESARIOS:

dos tazones

etiquetas nutricionales de comidas azucaradas populares

1 bolsa grande de azúcar

3 ó 4 cucharitas

DESCRIPCIÓN:

- 1 Al aire libre, colocar a los niños en equipos de 3 ó 4 y hacer que los equipos se pongan uno al lado del otro. Colocar un tazón a unos 10 metros de distancia para cada equipo.
- 2 Proporcionar a cada equipo una cucharita, una bolsa de azúcar y un tazón con la misma cantidad de etiquetas de nutrición dobladas.
- 3 Para empezar la carrera, el primer miembro de cada equipo debe seleccionar una etiqueta de información nutricional de su tazón y localizar rápidamente la cantidad de azúcar del producto. Ese miembro del equipo debe tomar el correspondiente número de cucharaditas de azúcar de la bolsa y correr hacia el tazón vacío para depositarla.
- 4 Una vez que el corredor haya depositado la cantidad adecuada de azúcar en el tazón, el siguiente miembro del equipo repite la misma acción. El equipo ganador será el primero que mida el azúcar de todas las etiquetas de nutrición. Para los niños más pequeños que no pueden convertir gramos a cucharaditas, sólo darles el número de cucharaditas que aparezca en la etiqueta de nutrición.
- 5 Iniciar una conversación acerca de la cantidad de azúcar en comidas y bebidas populares y la importancia del ejercicio. Explicar que el ejercicio y el juego pueden "quemar" los efectos negativos del azúcar. Proponer estrategias para asegurar la cantidad adecuada de ejercicio diario.



El reto de cocina

OBJETIVO:

Animar a los niños a hacer pareja con un adulto para encontrar productos que tienen azúcares. Enseñar a los niños como leer las etiquetas de nutrición.

RANGO DE EDADES:

Escuela Primaria y Secundaria

MATERIALES NECESARIOS:

una etiqueta de nutrición

hojas con 5 líneas (para que los niños puedan rellenar con productos alimenticios)

DESCRIPCIÓN:

- 1 Puede ser difícil saber qué alimentos contienen azúcares ocultos, pero esta actividad ayudará a los niños a interpretar las etiquetas de nutrición y los diferentes nombres de los azúcares ocultos.
- 2 Proporcionar a los niños una lista parcial de los nombres de diferentes azúcares y edulcorantes. Una gran alternativa en internet es la página web commonsensehealth.com/Diet-and-Nutrition/List_of_Sugar_Names_and_Sugar_Facts.shtml, donde puede encontrar esta información detallada.
- 3 Revisar las distintas secciones que aparecen en la etiqueta de nutrición y enseñarle a los niños dónde pueden encontrar los nombres de los azúcares.
- 4 Para tarea, pedir a los niños que trabajen con sus padres para encontrar cinco comidas con azúcar que normalmente no consideran comidas azucaradas. Asegurarse de que examinen las etiquetas de nutrición.
- 5 Pedir a los niños que rellenen su hoja de trabajo con el nombre del artículo, la cantidad de azúcar y el nombre de azúcar utilizado. Hacer que los niños compartan sus hallazgos de azúcar ocultos con la clase.

Para más información sobre UN DÍA SIN AZÚCAR visite: www.latinoteca.com/day-without-sugar

