

**Martes
28
de Septiembre**

Sexto de Primaria Ciencias Naturales

El azúcar que no necesitamos

Aprendizaje esperado: *Analiza las ventajas de preferir el consumo de agua simple potable en lugar de bebidas azucaradas.*

Énfasis: *Valorar la cantidad de agua, bebidas azucaradas, como jugo y refresco, que se ingieren en relación con las Recomendaciones sobre el Consumo de Bebidas para una Vida Saludable para la Población Mexicana.*

¿Qué vamos aprender?

Aprenderás a analizar las ventajas de preferir el consumo de agua simple potable en lugar de bebidas azucaradas.

Para explorar más, consulta el libro de texto de Ciencias Naturales de 6° se explica el tema a partir de la página 25

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P6CNA.htm?#page/25>

¿Qué hacemos?

En esta sesión te presentamos algunas actividades que te ayudarán a comparar el consumo de agua simple potable con el de bebidas azucaradas para fundamentar la toma de decisiones a favor de la salud.

Conviene recordar que en el programa anterior se sugirió realizar una encuesta sobre el consumo de agua simple en la familia y también sobre qué otras bebidas acostumbran beber.

¿Sabías que... de acuerdo con un estudio de la Universidad de Yale en 2019, México es el primer consumidor de refrescos en el mundo con un promedio de 163 litros por persona al año aproximadamente? Esto es un 40 por ciento más que Estados Unidos, que ocupa el segundo lugar con un consumo de 118 litros.

Es importante mencionar que el consumo de azúcares proporciona la energía que utilizan nuestras células para poder funcionar. El problema surge cuando se consume más azúcar de la que nuestro cuerpo necesita, pues toda esa energía se desaprovecha o se acumula provocando desequilibrios que dañan la salud.

Se han hecho muchos estudios y se ha encontrado que la ingesta excesiva de refrescos y otras bebidas azucaradas se asocia con padecimientos como obesidad, diabetes, derrames cerebrales, gota, asma, cáncer, artritis, enfermedades arteriales coronarias y óseas, problemas dentales y de conducta, trastornos psicológicos, envejecimiento prematuro y adicción.

Responde las siguientes preguntas de reforzamiento:

- ¿Por qué el consumo de bebidas azucaradas es un problema de salud?
- ¿Qué pasa cuando aumentamos el consumo de estas bebidas?

Actividad 1

A continuación, realizaremos una actividad de demostración:

¿Cuánta azúcar tienen las bebidas?

Muchas bebidas son procesadas de manera industrial y en su elaboración se les adiciona azúcar, entre otras sustancias como colorantes y saborizantes artificiales para hacerlas más atractivas a los consumidores. Para hacernos una idea de cuánta azúcar tienen esas bebidas, se hará lo siguiente:

Utilizar varios vasos transparentes, una cuchara cafetera y azúcar. Mostrar tarjetas que por un lado tengan el nombre de la bebida y por el otro la cantidad aproximada de cucharadas de azúcar que contienen (por ejemplo: refresco de cola = 8 cucharadas, refresco de sabor = 7, bebida energética = 14, jugo envasado = 10, bebida hidratante = 9, bebida de café = 19-27). Pueden usarse sólo 3 ejemplos para la demostración y de los otros sólo dar los datos. Con los ejemplos elegidos, estimar cuántas cucharadas creen que podría incluir cada bebida. Quien te acompañe, colocará cada tarjeta en el vaso y tú dirás tu estimado. Se irán agregando cucharadas de azúcar al vaso y luego se mostrará el dato de la tarjeta, comentando que un vaso o una lata de esa bebida equivale a consumir dicha cantidad de cucharadas de azúcar. Se repetirá el proceso

con los otros ejemplos. Por si fuera poco, se suelen consumir otros productos azucarados junto con esas bebidas, como galletas, pan, chocolates o dulces, y que eso agrava el problema.

El Reto de Hoy:

Promover el consumo de agua simple y reducir el de bebidas azucaradas.

Si hiciste la encuesta del reto anterior, revisa tus datos y piensa: 1) cómo mejorar tu consumo de agua y reducir el de bebidas azucaradas; 2) cómo promover estas acciones con los demás. (Si no la hiciste, no te preocupes, ¡este es el momento!)

Comenta con tu familia: ¿Toman suficiente agua? ¿Consumen muchos refrescos u otras bebidas? ¿Le entran todos al reto? Por la salud vale la pena intentarlo, puedes, por ejemplo, escribir una carta a tu familia o tus amigos comentando tus ideas, o hacer un cartel y colocarlo en la cocina, junto al refrigerador o donde guarden las bebidas. Piensen que además de la salud, pueden obtener otros beneficios, como la reducción en gastos y, de esa manera, ayudar a la economía familiar.

No pierdas de vista que el cuerpo humano obtiene energía de los azúcares, pero un exceso en su consumo causa desequilibrios.

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más, si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Consulta los libros de texto en la siguiente liga.

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>