SALIDA

Reduce tu consumo de azúcar

Lo que comemos tiene un impacto en nuestras vidas y nuestra salud. En cómo nos sentimos y aprendemos. Consumir demasiado azúcar es un problema creciente en todo el mundo. Por esta razón, ¡hay un desafío para ti! Trata de reducir la cantidad de azúcar que cada uno de vosotros come y bebe. ¿En cuánto? ¿Cómo? Decide por su cuenta, pero recuerda que debes considerar las necesidades de todos los miembros del grupo. Además, no olvides que el azúcar (es decir, los carbohidratos) es necesario para el buen funcionamiento de tu cuerpo. Por ello necesitas reducir la ingesta de azúcar, pero no eliminarlo por completo.

ETAPA 1

Empatizar e identificar necesidades

Piensa en las necesidades de la persona o grupo, haz preguntas y elabora pautas para los próximos pasos

Revisa qué productos que consumes todos los días contienen azúcar. ¿Qué dulces te gustan más? Piensa que no solo los dulces o el chocolate contienen azúcar. ¿Cuánto azúcar oculto se puede encontrar en otros productos? Contempla todas las comidas, refrigerios (frutas, verduras, yogur, etc.), así como ketchup, aderezos para ensaladas y otros aditivos Además, no te olvides de las bebidas.

ETAPA 2

Analizar necesidades y recursos

Piensa en los recursos de que dispones y en qué podrías necesitar para terminar tu tarea

Verifica la cantidad de azúcar que consumes diariamente y la cantidad de azúcar que contienen algunos productos. Utiliza los datos nutricionales de los envases o búscalos en internet. Escribe los resultados en forma de tabla. Comprueba si la cantidad de azúcar que consumes está dentro de la diaria recomendada (RDA): 130 gramos. Determina en cuánto (%) cada uno tendrá que reducir la ingesta. Calcula cuánto afectará a toda la clase. Convierte los porcentajes en gramos y cucharaditas de azúcar (una cucharadita equivale a alrededor de 5 gramos de azúcar).
Escribe tus decisiones sobre la reducción de azúcar:

- por cada alumno en ....%, ... gramos, ... cucharaditas
- por toda la clase en ....%, ... gramos, ... cucharaditas

ETAPA 3

Generar ideas

Organiza una sesión de brainstorming y encuentra soluciones que satisfagan las necesidades del grupo

Piensa en las formas en que puedes reducir tu consumo de azúcar. ¿Qué puedes usar para reemplazar tus dulces y refrigerios favoritos? Escribe tus ideas. Recuerda que el objetivo aquí es planificar razonablemente una dieta sana y equilibrada que luego puedas mantener en el día a día. En lugar de renunciar a productos con mucho azúcar (¡puede ser difícil a largo plazo!), intenta sustituirlos por opciones más saludables (por ejemplo, una barra de chocolate puede reemplazarse por una barra de cereal que no contenga jarabe de glucosa-fructosa).

META

ETAPA 4

Prototipo

Usando los recursos disponibles, prepara proyectos de muestra basados en estas ideas

De todas las ideas propuestas, elige la que permita cumplir los objetivos y sea más fácil de implementar. Decide los cambios específicos que deseas introducir en tus planes de comidas diarias. Calcula los resultados esperados. ¿En cuánto (en %, gramos, cucharaditas de azúcar) cada uno reducirá su consumo de azúcar? ¿Cómo afectará a toda la clase?

ETAPA 5

Prueba

Prueba las ideas seleccionadas

Presenta tus ideas al resto de la clase y decidid conjuntamente cuál será la más adecuada para todos. Si es posible, implementa algunas de ellas. Durante la próxima clase (por ejemplo, dentro de una semana), verifica hasta qué punto se ha podido seguir el plan.

¡Enhorabuena! ¡Has demostrado que puedes reducir la cantidad de azúcar que consumes y llevar una vida más saludable!