

# ¿Qué pasaría si no tomásemos azúcar?

## Actividad 3. VER

---

### **1. Descripción**

Actividad de comprensión lectora. Se les da un texto, transcrito de un vídeo, sobre los beneficios de dejar de consumir azúcar. Está desordenado, y por grupos, lo tienen que ordenar poniendo el título correspondiente a cada beneficio. Después se pone el vídeo para corregir el texto. Al final utilizarán la información obtenida para plasmarla en un mural.

### **2. Espacio**

El aula.

### **3. Recursos**

El texto desordenado, una pantalla para proyectar el video, una zona donde hacer el mural.

### **4. Agrupamientos**

Grupos pequeños de 3-4 personas.

### **5. Temas transversales**

Identificación de hábitos no saludables

### **6. Evaluación**

Autocorrección de la actividad. Evaluación externa del trabajo en equipo.

## 7. Anexos

Anexo I

<https://www.youtube.com/watch?v=72nIHkKhUSY>

Anexo II

TEXTO

### **Introducción**

Las personas solemos consumir muchísima azúcar, pues se trata de una de las sustancias más consumidas en el mundo entero. Sin embargo, hay que tener cuidado, porque puede ser una de las más peligrosas para nuestra salud. Es evidente que el azúcar es delicioso y su sabor dulce ha conquistado por completo nuestro paladar. Pero su consumo excesivo puede disminuir nuestra calidad de vida y causarnos muchos problemas de salud.

En primer lugar, debemos tener claro que no todos los azúcares están hechos iguales. El azúcar que puede afectar nuestra salud de una manera más grave es el azúcar blanco refinado. Exacto, es el azúcar más común, ese que podemos encontrar en supermercados y en todo tipo de alimentos y comidas procesadas.

Las grandes corporaciones nos han conducido a ser casi dependientes del azúcar. Los humanos estamos acostumbrados a ese sabor dulce, que preferimos en todo momento y puede resultar hasta adictivo.

Actualmente, es muy difícil eliminar totalmente de nuestra dieta el consumo de azúcares porque están presentes en muchos alimentos que forman parte de nuestro día a día. No obstante, debemos conocer los peligros de la ingesta regular de azúcar. ¿Sabes lo que el azúcar hace a nuestro cuerpo? ¿Y sabes lo que le pasa a tu cuerpo si dejas de consumir azúcar?

### **Tienes Más Energía**

A veces, cuando estamos cansados o con falta de fuerzas, caemos en la tentación de pensar que necesitamos un poco de azúcar. Recurrimos a refrescos azucarados, bebidas energéticas cargadas de azúcar o cualquier tipo de alimento con alta concentración de azúcar. Pero deberías saber que varias investigaciones han determinado que este exceso de azúcar en nuestro cuerpo podría causar estos bajones de energía que sentimos en nuestra rutina diaria.

¿Por qué sucede esto? Porque el consumo excesivo de azúcar bloquea nuestra capacidad para mantener reservas de energía en todo lo alto. Si reduces todo lo que puedas el consumo de azúcar, dejarás atrás estos bajones de energía.

### **Proteges Tu Corazón**

Si reduces el consumo de azúcar, también reducirás los riesgos de sufrir un ataque al corazón. Una publicación en el Journal of the American Heart Association reveló los peligros de este delicioso alimento blanco para nuestra salud cardiovascular.

### **Reduces El Riesgo De Padecer Cáncer**

Son muchas las investigaciones y los estudios en todo el mundo que han concluido que el azúcar es el alimento de las células cancerígenas. Por tanto, reducir su consumo puede ayudar a prevenir el desarrollo de varios tipos de cáncer y evitar así que las células cancerígenas malignas se propaguen por nuestro cuerpo.

### **Proteges Tu Hígado**

Un exceso de fructosa y glucosa puede provocar un efecto tóxico en tu hígado que es similar al que se experimenta con el alcohol. Este es uno de los motivos por los que los expertos recomiendan realizarse una limpieza hepática regularmente para reducir los riesgos de tener problemas con nuestro hígado.

### **Descansas Mejor**

El azúcar también puede alterar tu sueño. Si eres de las personas que sufren de insomnio, quizá deberías reducir tu consumo de azúcar. Pronto notarás como tus hábitos de sueño mejoran y dejas de tener este tipo de problemas.

### **Tienes Una Piel Mucho Más Joven**

Otro de los factores en los que influye el consumo de azúcar es en la producción de elastina y colágeno, dos proteínas clave para nuestra piel. Si nos faltan estas dos proteínas, podemos padecer un envejecimiento prematuro, entre otras alteraciones en nuestra piel.

### **Un Peso Más Equilibrado**

Los alimentos con una alta concentración de azúcar suelen tener también altos niveles de grasas, carbohidratos y calorías. Así pues, serán las principales causas del aumento de peso. Si eliminas de tu dieta los azúcares, podrás eliminar muchas de estas sustancias, por lo que podrás mantener un peso equilibrado y saludable.

### **Mejora De Tu Sistema Digestivo**

Ya sabíamos que los alimentos procesados, como el azúcar, no son buenos para nuestro aparato digestivo. Si eliminamos el azúcar, podremos ayudar a nuestro sistema digestivo a procesar el resto de alimentos de una manera correcta. Así, evitaremos problemas como el estreñimiento y otras condiciones en el colon.

### **Te Sientes Más Satisfecho**

La leptina es la hormona que se encarga de dar la señal al cerebro de que estás saciado después de comer. El consumo excesivo de azúcar provoca una resistencia a esta hormona, por lo que sentirás el deseo y la necesidad de seguir comiendo.

### **Mejoras Tu Salud Dental**

Las bacterias de nuestra boca se alimentan, entre otras cosas, de azúcares. El consumo de azúcar aumentará las posibilidades de padecer enfermedades bucales como la caries y otros problemas dentales. Si reduces al máximo su consumo, tendrás unos dientes mucho más saludables.

### **Conclusión**

Ahora que ya sabes los beneficios que te puede aportar la reducción del azúcar en tu dieta, quizá te planteas dar por fin este paso. Pruébalo durante dos semanas y empezarás a notar todas sus ventajas. Nos ponemos de pie. Quien sepa algo sobre las chuches y lo quiera compartir levanta la mano para indicar que el taxi está libre. Quien no sepa nada se monta en el taxi para que le cuenten algo sobre el tema. El docente participa en la actividad para valorar los conocimientos previos del alumnado.

Nos sentamos y ponemos en común lo escuchado durante el taxi. El docente escribe en la pizarra los conocimientos previos. Al lado de lo que creemos saber escribimos también en la pizarra lo que nos gustaría saber sobre el tema.