

El video puede ser utilizado en cualquier momento de la clase. El tema conduce a una indagación sobre la importancia que tiene compaginar una buena alimentación y el ejercicio físico con el propósito de controlar los niveles de azúcar en sangre, y así prevenir afecciones a los órganos del sistema endócrino.



**VIDEO** *Duración: 15 minutos*

## Dulces, pero no tanto

### Sinopsis

En este episodio Emi Gulf habla sobre el consumo responsable de azúcar para una dieta equilibrada. Para esto, aborda el tema del sistema endocrino, las hormonas y la insulina. También Emi brinda varios consejos para alimentarse de una manera saludable.



### PALABRAS CLAVE

Azúcar, insulina, alimentación, nutrición, hormonas, sistema endocrino.

1

### Temas

- Azúcar
- Insulina
- Alimentación equilibrada
- Actividad física

2

### Conexión con ejes transversales





- El tema enlaza los efectos en el organismo de buenos hábitos, como el ejercicio físico, con una alimentación con limitaciones en relación al azúcar.

## Destrezas

**CN.B.5.4.8.** Establecer la relación entre la estructura y función del sistema nervioso y del sistema endócrino, en cuanto a su fisiología y la respuesta a la acción hormonal.

**EF.5.2.2.** Reconocer la necesidad de mejorar de modo saludable la condición física (capacidad que tienen los sujetos para realizar actividad física) para favorecer la participación en diferentes prácticas corporales, así como en acciones cotidianas.

Actividades previas		Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<p>- Elabora una lista de hábitos comunes en las familias ecuatorianas y pregunta a la clase si son verdaderos o falsos.</p> <p>Ejemplos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comer azúcar es malo. (FALSO, las células necesitan glucosa para obtener energía. Sin embargo, el exceso de azúcar procesado es lo que afecta la salud. Por otro lado, consumir el azúcar natural que contienen las frutas, es una alternativa saludable)</li> <li>- Solo las mujeres se ven afectadas por los cambios hormonales. (FALSO, todas las personas tenemos ciclos y procesos hormonales que parten del sistema endocrino y esto influye en nuestro estado de ánimo o en el comportamiento. Si bien el ciclo menstrual tiene cambios hormonales constantes y notorios, los hombres también se ven afectados por sus hormonas).</li> <li>- Los problemas de peso y estatura pueden estar asociados con la tiroides. (VERDADERO. Si bien la única forma de saber si existe desequilibrio en la tiroides es mediante los exámenes médicos, usualmente se aconseja evaluar el funcionamiento de dicha glándula al presentar síntomas como el aumento o disminución desmedida de peso sin causa aparente, irritabilidad, fatiga, entre otros.)</li> </ul> <p><b>Ideas clave:</b> Además de la alimentación, es crucial realizar actividad física para mantenernos saludables. Pregunta a las/los estudiantes ¿cuántas veces haces ejercicio a la semana? Si tienes estudiantes con discapacidad física o visual en la clase, ofrece alternativas adaptables a su condición. <b>CS CC</b></p>		<p>- Invita a que las/los estudiantes observen todo el video sin interrupciones.</p> <p>- En la parte donde Emi comparte lo que come normalmente, haz una pausa y pregunta a la clase sobre sus hábitos alimenticios: ¿Qué sueles comer en los desayunos, almuerzos, cenas? ¿Qué alimentos azucarados son los que comes con más frecuencia?</p> <p><b>Ideas clave:</b> Así como EmiWolf decide dar un mordisco a su muffin, recuerda que comer postres no es malo si se lo hace de vez en cuando y en cantidades pequeñas. No se trata de cortar el azúcar de manera absoluta, sino de ser equilibradas/os con lo que ingerimos.</p>	<p>- Forma grupos y pide que cada uno elabore un plan de alimentación saludable incluyendo las cinco comidas diarias como lo hizo Emi en el video. Este plan debe ser bajo en azúcares procesados y debe contener todos los nutrientes necesarios para una alimentación equilibrada.</p> <p>- Para que el plan de alimentación sea informado, pide que los grupos usen las TIC para investigar el contenido de azúcar, nutrientes, fibra y carbohidratos de los alimentos que propondrán.</p> <p>- Una vez que concluyan el plan, cada grupo lo presentará al resto de la clase y se propondrá el reto de mantener la alimentación propuesta por las compañeras y compañeros.</p> <p><b>Ideas clave:</b> Recuerda a la clase que es mejor el consumo de alimentos locales. ¿Por qué? Por la facilidad de encontrarlos, porque si se producen en la región que vivimos también tendrán menor precio, se reduce la huella de carbono en términos de transporte, etc. <b>CS</b></p>

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas

**Recurso complementario**  
<https://bit.ly/3M2dJBD>