

ACTIVIDAD - Facultad de Ciencias Médicas - UNL y CU Gálvez UNL

Experiencia/demostración “¿Qué pasa en nuestro cuerpo cuando tomamos gaseosa?”

Día y horario: jueves 9 de noviembre de 14 a 15 h.

Destinatarios: estudiantes de 4° y 5° año de escuelas secundarias.

Cupo: 20 participantes.

Áreas temáticas

Biotecnología, Cs. Biológicas, Cs. Médicas, Salud y Deporte.

Descripción de la actividad

Las gaseosas que tomamos en el día a día para acompañar las comidas son bebidas hipercalóricas. Dentro de sus ingredientes se encuentran acidulantes, saborizantes, aditivos como la cafeína, dióxido de carbono y endulzantes, ingredientes que no benefician a nuestro cuerpo:

El dióxido de carbono aumenta la acidificación de los jugos gástricos provocando reflujo gastroesofágico.

El alto contenido de azúcar favorece el aumento de peso, y si se llegan a alcanzar niveles de sobrepeso y obesidad, se aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles.

El consumo elevado de azúcar produce aumento de los niveles de glucosa en la sangre incrementando la producción de insulina, lo que puede favorecer la inflamación del páncreas y conllevar a diabetes; adicional a esto los azúcares producen caries dental.

Se realizarán pruebas de detección de azúcar en gaseosas comercialmente disponibles.

Contenidos disciplinares

Reconocimiento de la composición de los alimentos. Identificación de la información presente en los alimentos etiquetados. Contenido de azúcar en alimentos.

Dinámica

Primero, hablaremos sobre lo que son las bebidas azucaradas y cómo afectan nuestra salud. Charla/puesta en común en la que se propondrán preguntas disparadoras que nos permitan conocer los conceptos que manejan los asistentes, como así también sus hábitos de consumo referidos a las bebidas azucaradas. Instancia práctica grupal en la que, luego de leer la información nutricional de las diferentes muestras, se realizará el pesado de una cantidad de azúcar equivalente a la contenida en cada envase. Determinación de azúcar en gaseosas a través de kit adquiridos para tal fin

Objetivos

- » Identificar la relación entre la cantidad ingerida de bebidas azucaradas y el estado nutricional.
- » Comprender las consecuencias del consumo de bebidas azucaradas en la salud y los factores que pueden aumentar dicho consumo.
- » Saber cómo calcular cuánto azúcar contienen las bebidas azucaradas.