

Lección 4:

Cómo y por qué limitar el azúcar

🔍 Descripción general:

Los estudiantes descubrirán cómo afecta la cantidad de azúcar en nuestra dieta la salud de nuestros dientes y cómo podemos tomar decisiones sobre qué comer o beber para apoyar nuestra salud dental.

🕒 Tiempo necesario:

45 minutos

📦 Suministros:

- Video [sobre cómo y por qué limitar el azúcar](#)
- Hoja de actividades sobre [dientes felices y dientes tristes](#)
- [Ayuda visual de azúcar añadido](#)
- Folleto sobre *hábitos saludables con la familia*

Estándares de Indiana:
(K-2: 1.1, 1.5, 2.1, 3.1, 4.2,
5.1, 5.2, 7.1, 7.2, 8.1)

Salud Nacional

Estándares educativos:
(1.2.2, 1.2.3, 1.2.5, 1.2.6,
1.2.7, 2.2.1, 2.2.4, 2.2.5,
3.2.5, 4.2.2, 5.2.1, 5.2.2,
5.2.3, 5.2.4, 5.2.5, 5.2.6,
7.2.1, 7.2.2, 7.2.3, 8.2.2)

📖 Reseña: "¿Eres más inteligente que un insecto azucarero?"

Revise brevemente los puntos clave de las Lecciones 1 a 3 con sus alumnos.

1. **Los incisivos** son los dientes planos y afilados que se encuentran frente a nuestra boca. **Los caninos** son los dientes afilados y puntiagudos que se encuentran en las comisuras de la boca. **Los molares** son los dientes grandes y planos que se encuentran en la parte posterior de la boca.
2. **La placa** se produce cuando las bacterias que viven en nuestra boca se mezclan con los trozos de comida que quedan detrás cuando comemos o bebemos. La placa produce un ácido que causa caries.
3. **Las caries** son pequeños agujeros en nuestros dientes. Estos pequeños agujeros se hacen cuando el ácido de la placa se ha masticó su camino dentro de nuestros dientes.
4. Los azúcares en los alimentos y bebidas que consumimos crean gérmenes en la boca y acumulación de placa. Podemos apoyar una sonrisa saludable limitando los refrigerios y bebidas azucarados y enjuagándonos con agua después de se termina con un refrigerio o una comida.



5. Una buena salud dental significa que cuidamos nuestros dientes, encías y lengua. Para mantener nuestra boca limpia y saludable debemos practicar hábitos dentales saludables todos los días. Los hábitos dentales saludables son las formas en que mantenemos nuestros dientes limpios, como cepillarnos los dientes, usar hilo dental y comer menos azúcar. Cuando nos cepillamos todos los días, mantenemos nuestros dientes a salvo de caries, mal aliento y enfermedades de las encías.

Introducción:

Haga a los estudiantes las siguientes preguntas para animarlos a pensar en las decisiones saludables que hayan tomado. (Las palabras entre paréntesis muestran posibles respuestas)

1. ¿Qué significa saludable para ti? (frutas, verduras, etc.)
2. ¿Puedes tomar decisiones saludables? ¡Sí tu puedes! Opciones saludables como comer más frutas y las verduras, beber agua todos los días y mover el cuerpo nos hacen fuertes y nos ayudan a crecer.
3. ¿Quién puede nombrar algo que hayan hecho hoy para estar saludables? (dar un paseo, comer fresas, cepillarse los dientes, etc.)
4. Todos los días todos tomamos decisiones. ¿Cómo sabes la elección que estás haciendo es saludable? (es bueno para mi cuerpo, me ayuda a crecer, etc.)
5. ¿Cómo te sentiste cuando tomaste una decisión saludable? (feliz, orgulloso, triste, decepcionado, etc.)
6. En un día caluroso, después de haber estado jugando afuera, ¿Qué sería la bebida más saludable para tomar? (agua) ¡Buen trabajo! El agua es la bebida más saludable para nosotros, ¡especialmente después de jugar al aire libre en un día caluroso! El agua ayuda a nuestros cuerpos a crecer y hacer su trabajo.



Pasos:

Discuta la importancia de limitar el azúcar para la salud dental. Dígales a los estudiantes por qué limitar el azúcar es bueno para nuestros dientes.

- Limitar la cantidad de azúcar que comemos y bebemos puede ayudarnos a proteger nuestros dientes de la placa y las caries.
- Hay azúcar en muchas cosas que comemos y bebemos. Incluso los azúcares naturales que se encuentran en la miel y el jugo de frutas pueden dañar nuestros dientes si no tomamos bien cuidado de ellos.
- Las bebidas gaseosas como los refrescos no son saludables para nuestros



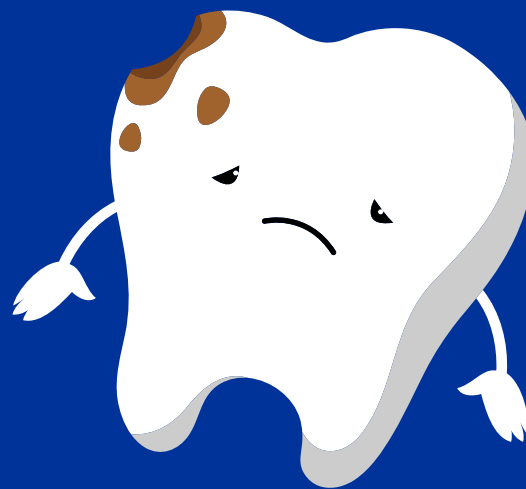
dientes. Cuando bebemos refrescos, el azúcar puede acumularse en la placa de la boca.

- Cada vez que tomamos un sorbo de refresco, se nos queda más azúcar en los dientes. Nosotros podemos beber agua después de los refrescos para ayudar a limpiar el azúcar de nuestros dientes. Esperar 30 minutos después de tomar refresco, luego podremos cepillarnos los dientes para ayudarlos a mantenerse saludables.

¡Limitar el azúcar no significa que podamos nunca disfrutar nada dulce! Podemos disfrutar de alimentos y bebidas azucarados, siempre y cuando recordemos tomar alimentos saludables opciones. Algunas opciones saludables que podemos tomar para proteger nuestros dientes del azúcar los alimentos y bebidas son:

- » Disfrutar únicamente de refrigerios y bebidas azucaradas a veces, no todos los días.
- » Beber agua del grifo con fluoruro, en lugar de refrescos o jugos.
- » No beber refrescos ni jugos después de cepillarnos los dientes antes de acostarnos.
- » Visite al dentista para chequeos regulares y limpiezas.

VER AHORA:
Cómo y por qué
limitar el azúcar



⚡ Tiempo de actividad

Luego, pase copias del [Diente Feliz](#), [hoja de actividades de Diente Triste](#). **Explicar a los estudiantes cómo completar la actividad.**

1. En tu hoja de actividades, verás feliz, dientes sonrientes y dientes tristes y fruncidos. En los espacios al lado de esos dientes, escribe abajo o dibujar diferentes alimentos o bebidas que haría que tus dientes estuvieran felices o tristes.
2. Dé uno o dos ejemplos para que los estudiantes piensen. Por ejemplo, un palito de zanahoria es un bocadillo saludable que ayuda a limpiar los dientes al masticarlo. Un osito de goma se pegará a los dientes y provocará que se acumule placa.
3. Proporcione a los estudiantes tiempo para completar sus hojas de actividades.
4. Cuando todos hayan terminado o se acabe el tiempo, discutan en clase las diferentes respuestas e ideas de el grupo.

Repase algunos puntos clave sobre la placa y cómo afecta a los dientes.

1. Repase los puntos clave sobre la placa:

- a. La placa es lo que se produce cuando los restos de los alimentos que comemos se mezclan con las bacterias que viven en nuestra boca. Estas bacterias hambrientas se mezclarán con cualquier cosa que comamos, pero les encantan especialmente los azúcares.
- b. La placa es suave, pegajosa y peluda. Nos cepillamos los dientes dos veces al día durante dos minutos cada vez para limpiar la placa, pero... ¡se mueve rápido! Sólo se necesitan 20 minutos para que se forme placa en nuestra boca después de ingerir alimentos o bebidas azucaradas.
- c. Cuando la placa permanece en nuestros dientes durante más de 24 horas, o un día, se vuelve dura la placa endurecida se convierte en algo llamado sarro. El sarro debe ser eliminado por un higienista dental o un dentista.

2. Repase los puntos clave sobre el azúcar:

- a. El azúcar que comemos o bebemos se mezcla con los gérmenes de la boca para crear placa y caries. Pregunte si alguno de los estudiantes sabe cuánta azúcar debe consumir en un día. (*Deje que los estudiantes adivinen*)
 - i. Los niños de 5 a 9 años deben consumir menos de 25 gramos, o 6 cucharaditas, de azúcar agregada cada día.

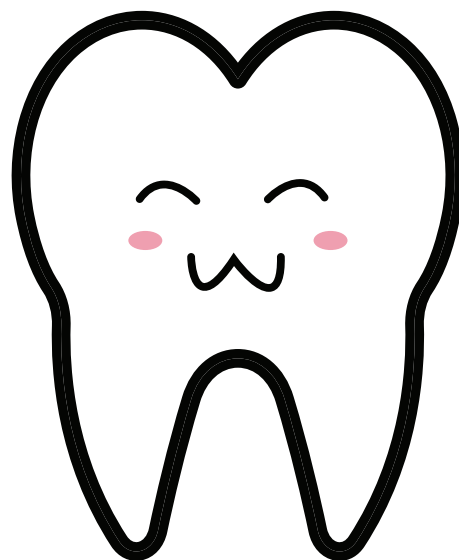
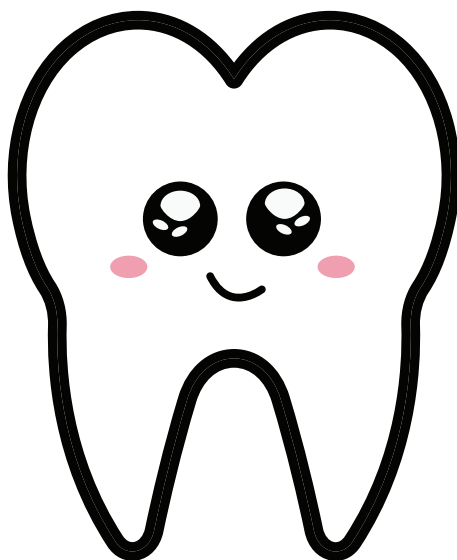
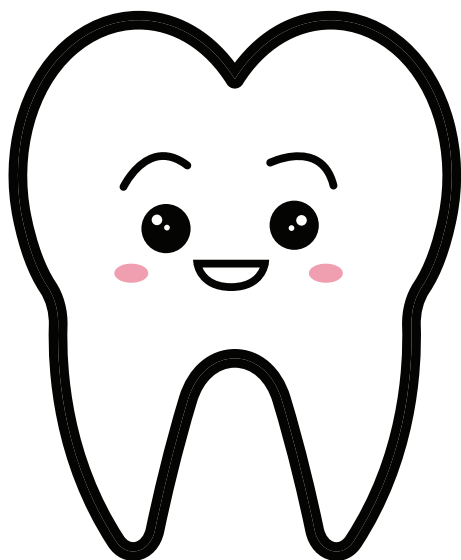
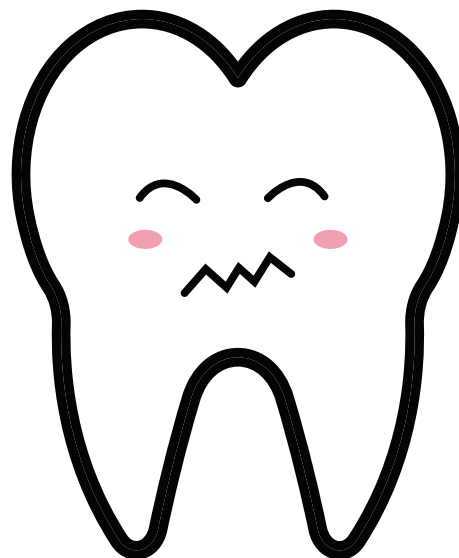
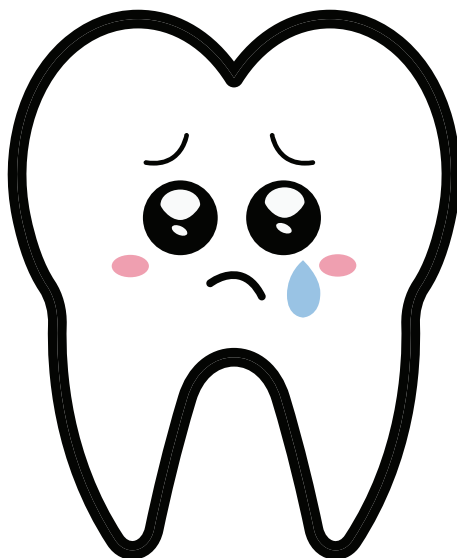
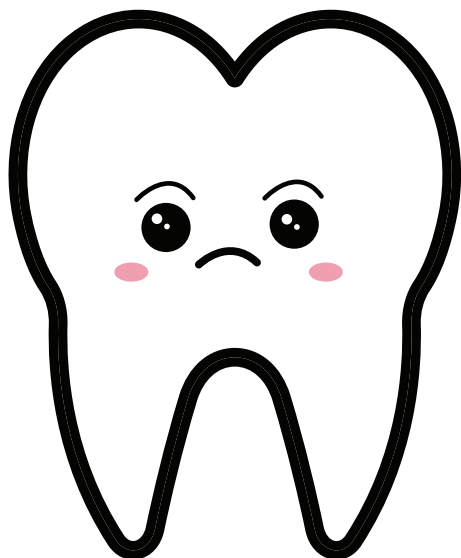


- ii. El azúcar añadido es el azúcar añadido durante el procesamiento de los alimentos y no incluye los azúcares naturales como los que se encuentran en la fruta.
- b. Para cubrir la lectura de las etiquetas nutricionales, use [*la ayuda visual de azúcar agregada*](#) para mostrar a los estudiantes cuánta azúcar agregada es el límite recomendado para su grupo de edad por día y analice cuánta azúcar agregada hay en las opciones comunes de alimentos y bebidas. Envíe esta imagen a casa con los estudiantes para compartir lo que aprendieron sobre el azúcar agregada.

Distribuya copias del folleto *Hábitos saludables con el cuidador familiar.*

1. Dígales a los estudiantes que este es un recurso que pueden llevarse a casa para compartir con sus familias para trabajar juntos para apoyar la salud dental de todos.
2. Cuando todos trabajamos juntos para desarrollar hábitos saludables, es mucho más fácil mantenerlos!

Diente feliz, diente triste



Ayuda visual de azúcar añadido

¿Sabes cuánta azúcar tienen tus bebidas o postres favoritos?

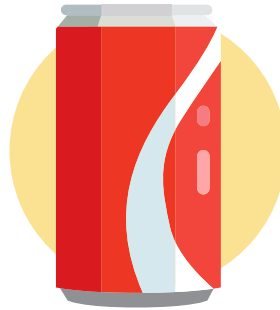
25 gramos son aproximadamente **6** cucharaditas



Puede acumularse rápidamente desde....



Jugo
30 gramos



Soda
30 gramos



Deserts
27 gramos

Datos de Nutrición			
6 raciones por envase			
Tamaño por Ración		2/3 cubes (42g)	
	por Ración	Por envase	
Calorías	120	730	
	% valor diario*	% valor diario*	
Grasa Total	0g 0%	0g 0%	
Grasa Saturada	0g 0%	0g 0%	
Grasa Trans	0g 0%	0g 0%	
Colesterol	0mg 0%	0mg 0%	
Sodio	0mg 0%	20mg 1%	
Carbohidrato Total	31g 11%	189g 69%	
Fibra Dietética	0g 0%	0g 0%	
Los azúcares totales	31g	189g	
Incluye de Azúcares añadidos	31g 63%	189g 377%	
Proteínas	0g	0g	
Vitamina D	0mcg 0%	0mcg 0%	
Calcio	63mg 4%	378mg 30%	
Hierro	2mg 8%	10mg 50%	
Potasio	420mg 9%	2520mg 54%	

Cómo encontrar azúcar agregada:

Mire si aparece algún azúcar agregado y en qué cantidad, para asegurarse de no consumir más de 25 gramos de azúcar por día.