

EL AZÚCAR Y LA SALUD DENTAL

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- ✓ Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

📍 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.4.1. Describir la relación entre comportamientos saludables y salud personal.

HE.1.4.4. Analizar formas de prevención de lesiones y problemas de salud comunes en la infancia.

HE.3.4.1. Describir los recursos disponibles en el hogar, la escuela y la comunidad para obtener información vigente sobre la salud.

📍 Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.RI.4.2
Identificar la idea principal de un texto y explicar cómo se apoya en detalles clave; resumir el texto.

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.RI.4.3
Explicar eventos, procedimientos, ideas o conceptos en un texto histórico, científico o técnico, incluyendo lo que sucedió y por qué, apoyándose en información específica del texto.

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.RI.4.10
Al final del año escolar, poder leer y comprender textos informativos, sobre historia/ciencias sociales, ciencia y textos técnicos al nivel de complejidad de 4to y 5to grado, de manera competente y con una conciencia de la estructura en el nivel superior.

💬 Vocabulario útil

La placa
El azúcar
Los carbohidratos

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

Confío en este recurso porque _____.

Algo en lo que sé que puedo confiar es _____ porque _____.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo pueden mis hábitos alimenticios ayudar o perjudicar a mis dientes?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Explicar el impacto del azúcar en los dientes.
- Describir hábitos alimenticios que protegen la salud dental.



Materiales y preparación

- Acceso al [artículo](#) “Cuídate bien los dientes/Taking Care of Your Teeth” (formato digital o impreso)
- Folleto “Cuídate bien los dientes” (1 copia por grupo)
- Respuestas “Cuídate bien los dientes”
- Presentación “El azúcar y la salud dental”
- Computadoras para uso de los estudiantes (si se utiliza el artículo en formato digital)
- **Repaso:**
 - Leer el artículo de la lección para determinar si es necesario adaptarlo al nivel de lectura del grupo. Este artículo está clasificado para estudiantes de primaria superior [Hirsch, L. (Ed.). (2021, enero).
 - **Article in English:** Taking care of your teeth (for kids) . KidsHealth. 27 de diciembre de 2021. <https://kidshealth.org/en/kids/teeth-care.html#catbody>
 - **Artículo en español:** Cuídate bien los dientes. KidsHealth. 27 de febrero de 2023. <https://kidshealth.org/es/kids/teeth-care.html#catbody>

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Comparta las **diapositivas 1 y 2** para comenzar la lección. Lea la diapositiva con sus estudiantes para que se familiaricen con los objetivos de la lección (enunciados que empiezan con “Puedo...”).

Ejemplos:

“Puedo explicar cómo el azúcar afecta a mis dientes”

“Puedo describir tres hábitos alimenticios que ayudan a mis dientes”

Comparta la **diapositiva 3**. Se presenta un enunciado, “El azúcar es buena para tu cuerpo”, y cada estudiante elige si el enunciado es cierto o falso. Calcule los resultados y compártalos con los estudiantes. Pida que algunos voluntarios expliquen su elección de cierto o falso.

Pregunte: ¿Por qué has elegido cierto? ¿Por qué has elegido falso?

Diga: “En realidad el cuerpo necesita un poco de azúcar para obtener energía, así que en ese sentido el azúcar es buena para el cuerpo, pero en realidad el azúcar no es tan buena para nuestros dientes. La lección de hoy es sobre cómo los alimentos que comemos afectan nuestros dientes”.



MITAD DE LA LECCIÓN

Comparta la diapositiva 4.

Diga: “Hoy van a leer o escuchar un texto informativo que se titula [Cúidate bien los dientes](#) en la página de internet KidsHealth. Es una buena fuente de información para la niñez porque está escrita para un público joven, por expertos en salud y la información está actualizada. Mientras lees o escuchas el artículo, contesta las preguntas en la hoja de repaso de ‘Cúidate bien los dientes’”. Si lo considera necesario, lea las preguntas en la hoja de repaso con los estudiantes, antes de leer el artículo.

A continuación pida que los estudiantes lean el artículo y completen la hoja de repaso con su ayuda, la del profesor/a y la de otros estudiantes, según sea necesario.

Revise las respuestas con la clase y utilice la clave de respuestas del repaso de “Cúidate bien los dientes”, según sea necesario.

FINAL DE LA LECCIÓN

Comparta la diapositiva 5.

Diga: “Ahora sabemos cómo el azúcar afecta nuestros dientes y por eso, durante nuestra próxima lección sobre salud dental intentaremos responder esta pregunta: ¿cómo sabes si un alimento o una bebida son azucaradas?”

Comparta la diapositiva 6 y 7

Pida que los estudiantes demuestren lo que han aprendido en esta lección. Estas son las preguntas de los enunciados “Puedo...” que aparecen en la diapositiva 2 al principio de la lección.

Las respuestas de los estudiantes deben ser revisadas para evaluar el logro de los objetivos. Si es necesario, estos conocimientos se deben repetir y reforzar. Las respuestas se pueden compartir con la clase según sea necesario.

Ampliaciones y adaptaciones

Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Los estudiantes pueden leer el artículo de forma independiente, en parejas o en clase. Los profesores deben elegir el formato que mejor se adapte a las necesidades de la clase.</p> <p>Los estudiantes pueden leer solamente la sección del artículo titulada: “¿Lo que como afecta a mi dentadura?”</p>
Integración de la tecnología en la educación	<p>Comparta las diapositivas utilizando Google Slides.</p>



Ampliación

Los estudiantes pueden utilizar estos criterios para comprobar la lista de recursos fiables de [RMC Health](#), con el objetivo de evaluar el artículo de esta lección y materiales adicionales relacionados a la salud dental.

Colabore con profesores que enseñen habilidades de investigación para alinear las preguntas y los criterios de las lecciones. Si hay profesores que hayan enseñado esta destreza, revise las preguntas y el modelo de información específica sobre la salud. Esta puede ser una oportunidad para trabajar con profesores de otras áreas de contenido (por ejemplo, ciencias sociales, lengua y literatura, ciencias) para reforzar conocimientos o introducir la diferencia entre los hechos y las opiniones.

Criterios para fuentes de información confiable	¿Sí o no?	Evidencia de la fuente
¿Aparece el nombre o los nombres de quienes escribieron el artículo?		
¿Es la o el autor una persona experta en el tema?		
¿Proviene el sitio en la red o el recurso de una organización de confianza (.gov, .edu, .net, o .org)?		
¿Está la información basada en hechos y no en opiniones?		
¿Es un sitio o un recurso sin errores (gramaticales, de ortografía, tipográficos, etc.)?		
¿Es un sitio o un recurso actualizado?		
Teniendo en cuenta lo que has aprendido sobre el tema, ¿son coherentes las ideas que se presentan en el sitio o recurso?		
¿Crees que el sitio o el recurso intenta apelar a tus emociones?		
¿Puedes encontrar la misma información en otros sitios o recursos?		



CÓMO ENCONTRAR EL AZÚCAR EN LAS ETIQUETAS DE COMIDA

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- ✓ Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

📍 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.3.4.1. Describir los recursos disponibles en el hogar, la escuela y la comunidad para obtener información vigente sobre la salud.

HE.3.4.2. Describir las características de la información válida sobre los productos y los servicios de la salud.

✓ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregón

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.RI.4.1 Referirse a detalles y ejemplos de un texto al explicar lo que el texto dice explícitamente y al hacer inferencias a partir del texto.

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.W.4.9 Extraer pruebas de textos literarios o informativos para apoyar el análisis, la reflexión y la investigación.

💬 Vocabulario útil

Etiquetas de comida
Azúcar añadida
Azúcar natural

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

Confío en este recurso porque _____.

Algo en lo que sé que puedo confiar es _____ porque _____.

Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills Materials con permiso de RMC Health.

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo pueden mis hábitos alimenticios ayudar o perjudicar a mis dientes?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Localizar la información sobre el azúcar en las etiquetas de comida
- Leer las etiquetas de comida para identificar los alimentos y las bebidas azucaradas



Materiales y preparación

- Presentación “¿Cómo encontrar el azúcar en las etiquetas de comida?”
- Folleto “¿Cómo encontrar el azúcar en las etiquetas de comida?” (1 copia por estudiante)
- Respuestas al folleto “¿Cómo encontrar el azúcar en las etiquetas de comida?”
- Folleto del FDA “[Azúcares añadidas. Ahora incluidas en la etiqueta de información nutricional](#)” (marzo 2020).

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Comparta las diapositivas 1 y 2 para comenzar la lección. Se informa a los estudiantes cuáles son los objetivos de esta lección (enunciados “Puedo...”)

Puedo: Encontrar información sobre el azúcar en las etiquetas de comida
Leer una etiqueta de comida para identificar las comidas y bebidas azucaradas.

Comparta la diapositiva 3 y pida que cada estudiante lea su respuesta a

¿Recuerdan?
¿Cuáles son tres hábitos de la alimentación que pueden ayudar a tus dientes?

Explique a los estudiantes que “no se trata de un examen, sino de una oportunidad para volver a pensar en la salud dental. Para responder a la pregunta, recuerden la última lección sobre salud dental y respondan lo mejor que puedan”.

Respuestas apropiadas:

- Comer alimentos azucarados con las comidas
- Cepillarse los dientes después de comer
- Si no es posible cepillarse, enjuagarse la boca con agua o masticar un chicle sin azúcar
- Comer alimentos sin azúcar

Como grupo, compartan ideas/respuestas; quien lidera la clase o los mismos estudiantes pueden corregir cualquier información que sea incorrecta. Una vez finalizada la conversación, **diga: “hoy nos centraremos en cómo distinguir si un alimento es azucarado o no. Para ello, hay que mirar y leer las etiquetas de nutrición de todos los alimentos y bebidas. Sabemos que los alimentos y bebidas con menos azúcar son más sanos para nuestro organismo, especialmente para nuestros dientes. Así que hoy vamos a explorar las etiquetas de nutrición y empezaremos a utilizarlas para identificar los alimentos y bebidas azucarados”.**

Distribuya el folleto ¿Cómo encontrar el azúcar en las etiquetas de comida?



MITAD DE LA LECCIÓN

Muestre la diapositiva 4 y pida que los estudiantes respondan lo siguiente: “Esta es una etiqueta de nutrición. ¿Dónde la has visto?”

Respuesta apropiada: en todos los alimentos envasados

Pregunte: ¿Para qué se utilizan las etiquetas de nutrición?

Respuesta apropiada: las etiquetas proporcionan información importante sobre los nutrientes y los ingredientes de los alimentos.

Pregunte: “¿Qué sección contiene la información sobre el azúcar?”

Respuesta apropiada: sección 3, la sección de los nutrientes contiene la información sobre el azúcar.

Pida a los estudiantes que marquen esa sección en su **folleto (pregunta 1)**

Diga: “La otra información es útil en otras circunstancias, pero hoy nos concentraremos en el azúcar”.

*Nota: esta etiqueta de nutrición es para lasaña congelada

Muestre la diapositiva y comente cada punto de la diapositiva con la clase, mientras rellenan los espacios en blanco de su **folleto (pregunta 2)**. *Nota: esta sección de la etiqueta de nutrición es de la lasaña congelada de la diapositiva anterior.

Incluya la información del folleto del FDA “**Azúcares añadidas**” así como la información a continuación, según sea necesario o apropiado para animar la conversación y/o responder a las preguntas. Recuerde que también puede utilizar la hoja de respuestas cuando sea necesario.

Las dietas altas en calorías procedentes de azúcares añadidas pueden hacer difícil que se cumpla con los niveles diarios de nutrientes recomendados dentro de los límites de consumo de calorías.

¿Qué son?

El azúcar es la fórmula más pequeña y simple del hidrato de carbono. El organismo humano digiere y absorbe el azúcar con facilidad. El total de contenidos de azúcar se incluye en la etiqueta de nutrición:

- El azúcar está presente de forma natural en muchos alimentos y bebidas nutritivas, por ejemplo en el azúcar de la leche o en las frutas.
- El azúcar añadido incluye todo tipo de azúcares (como la sacarosa o la dextrosa) que se agregan a los alimentos procesados, edulcorantes (como el azúcar de mesa), azúcares de jarabe y miel, así como azúcares en los zumos concentrados de frutas y verduras.

¿Dónde se encuentran?

Los azúcares se encuentran en una gran variedad de alimentos.

De forma natural están presentes en alimentos como:

- Los productos lácteos
- Las frutas (frescas, congeladas, secas y enlatadas o envasadas en zumos de fruta)
- Los zumos con un contenido 100% de fruta y verdura
- Las verduras



Como azúcar añadida, está presente en alimentos como:

- Productos horneados (pasteles, galletas, panes y tartas).
- Postres (helados, flanes)
- Aderezos para las ensaladas, salsas, condimentos
- Bebidas azucaradas (bebidas energéticas, bebidas de frutas, refrescos o sodas, bebidas para deportistas, y en el té y el café azucarado)
- Dulces (caramelos, mermeladas, aderezos dulces y siropes)
- Azúcares de un solo ingrediente (azúcar de mesa, miel de maple o miel)

¿Cuál es la función?

Todos los azúcares aportan calorías, es decir "energía", al organismo humano. Cada gramo de azúcar aporta 4 calorías. El cuerpo humano descompone los azúcares y otros hidratos de carbono en glucosa. La glucosa en la sangre (conocida como azúcar en la sangre) es la principal fuente de energía para las células, los tejidos y los órganos del cuerpo (como el cerebro y los músculos). La glucosa puede utilizarse inmediatamente o puede almacenarse en el hígado y los músculos. Los azúcares también se utilizan para endulzar, conservar y modificar los atributos funcionales de alimentos y bebidas (por ejemplo, para modificar la viscosidad, la textura y el color).

Fuente: FDA

Muestre las diapositivas 6 a 10 que permiten a los estudiantes poner en práctica la lectura de las etiquetas de nutrición para obtener la información sobre el contenido de azúcar. Muestre cada diapositiva.

Comparta la pregunta de la diapositiva "¿Es _____ una opción saludable para los dientes?". Recuerde que menos del 5% del total de azúcares es una opción saludable para los dientes; el 20% o más, no es una opción saludable para los dientes. Los estudiantes pueden responder de manera voluntaria, levantando la mano o escribiendo en su **folleto (pregunta 3)**. Cuando todos los alumnos hayan respondido, comparta la respuesta correcta y el razonamiento.

Diapositiva 6: Las bebidas deportivas NO son una opción saludable para los dientes porque el contenido de azúcar añadida es del 69%, lo que representa un nivel superior al 5%.

Diapositiva 7: El yogur es una opción saludable para los dientes cuando el total de carbohidratos es inferior al 20% y cuando no hay azúcares añadidas. (Nota: algunos yogures no son opciones saludables para los dientes. Es importante que los estudiantes revisen la información en las etiquetas)

Diapositiva 8: Las zanahorias mini son una opción saludable para los dientes porque el total de carbohidratos es inferior al 20% y no hay azúcares añadidas.

Diapositiva 9: Las gomitas de fruta NO son una opción saludable para los dientes porque el porcentaje de azúcar añadida es de 22%, que es un nivel superior al 5%.

Diapositiva 10: Las galletas saladas son una opción saludable para los dientes porque el contenido de azúcares añadidas es sólo del 2% y el total de carbohidratos es inferior al 20%.

FINAL DE LA LECCIÓN

Muestre la diapositiva 11.

Diga: "Hoy practicamos leyendo la información sobre el azúcar en las etiquetas de nutrición para averiguar si los alimentos y bebidas son buenas para nuestros dientes. En la próxima lección sobre salud dental, vamos a responder la siguiente pregunta: ¿Qué tan saludables para tus dientes son los alimentos que tú comes?"



En la siguiente lección los estudiantes utilizarán las etiquetas de sus comidas/bebidas/botanas/refrigerios favoritos y después van a crear una lista personalizada de alimentos y bebidas saludables para sus dientes.

Diga a los estudiantes que traigan los envases de sus comidas y bebidas (o fotos de las etiquetas) para la próxima clase. Se debe animar a cada estudiante a que traiga al menos 4 etiquetas de alimentos/bebidas diferentes. Si esto no es factible para la comunidad/población, adquiera envases de alimentos o etiquetas de alimentos que le gusten a sus estudiantes. El objetivo es que cada estudiante traiga al menos 4 etiquetas diferentes.

Muestre la diapositiva 12 y **pida** que sus estudiantes demuestren sus conocimientos de la lección. Deben hacerlo de forma independiente. Se utiliza la forma de los enunciados "Puedo..." del principio de la lección.

"¿Es una barra de chocolate, Snickers, una opción saludable para sus dientes?"

Explique su respuesta utilizando información de la etiqueta de nutrición.

Las respuestas de los estudiantes deben ser revisadas para evaluar el logro de los objetivos. Si es necesario, estos conocimientos se deben repetir y reforzar. Las respuestas se pueden compartir con la clase según sea necesario.

Ampliaciones y adaptaciones

<p>Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias</p>	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes.</p> <p>Sustituya los ejemplos de etiquetas de comida por otros que sean específicos a las comunidades a las que pertenecen sus estudiantes, de manera que se compartan hábitos y normas de alimentación específicas a sus comunidades.</p>
<p>Integración de la tecnología en la educación</p>	<p>Comparta las diapositivas utilizando Google Slides.</p>
<p>Ampliación</p>	<p>Los estudiantes explican por qué una etiqueta de nutrición es una buena fuente de información.</p> <p>Comparta con la clase una representación visual de la cantidad de azúcar que contienen diversas bebidas y alimentos, utilizando paquetes de azúcar. Otra alternativa es que los estudiantes creen su propia representación visual, revisando la etiqueta de nutrición de un producto, utilizando los paquetes de azúcar. A continuación, los estudiantes comparten sus conclusiones y sus imágenes.</p> <p>En sus próximas lecciones, continúe haciendo referencia a las otras secciones de la etiqueta de nutrición. Esta es una oportunidad para integrar conceptos matemáticos en la enseñanza de la salud.</p> <p>Las etiquetas de nutrición que se utilizan en esta lección no incluyen listas de ingredientes. Considere ampliar el conocimiento de los estudiantes, explorando las listas de ingredientes en las etiquetas de nutrición para que entiendan que los ingredientes aparecen listados por orden de cantidad. También se puede explorar con la clase los distintos nombres de los azúcares que aparecen en las etiquetas de nutrición (dextrosa, fructosa, galactosa, glucosa, lactosa, maltosa, sacarosa, jarabe de maíz, azúcar de caña).</p>



ELEGIR ALIMENTOS Y BEBIDAS BENEFICIOSAS PARA LA SALUD DENTAL

✓ Estándares de educación en la salud

- ✓ Conceptos de salud
- Análisis de factores de influencia
- ✓ Acceso a recursos válidos y confiables
- Comunicación interpersonal
- Toma de decisiones
- Capacidad para establecer metas
- Autogestión
- Apoyo

🎯 Indicador de desempeño en la educación en salud para el estado de Oregón

HE.1.4.4. Analizar formas de prevención de lesiones y problemas de salud comunes en la infancia.

HE.3.4.1. Describir los recursos disponibles en el hogar, la escuela y la comunidad para obtener información vigente sobre la salud.

HE.3.4.2. Describir las características de la información válida sobre los productos y los servicios de la salud.

🛡️ Coordinación de los estándares de lenguaje y alfabetización del estado de Oregon

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.RI.4.1
Referirse a detalles y ejemplos de un texto al explicar lo que el texto dice explícitamente y al hacer inferencias a partir del texto

CCSS.ELA-ALFABETIZACIÓN.W.4.2
Escribir textos informativos/explicativos para examinar un tema y expresar ideas e información de manera clara.

💬 Vocabulario útil

adelante comida/bebida
Despacio comida/bebida
Basta comida/bebida

😊 Lenguaje de alfabetización en la salud

Confío en este recurso porque _____ .

Algo en lo que sé que puedo confiar es _____
porque _____ .

Puedo/Debo utilizar _____ para elegir comidas/
bebidas saludables porque _____ .

*Lenguaje de alfabetización en la salud adaptado de Health Skills
Materials con permiso de RMC Health.*

❓ Pregunta(s) principal(es)

¿Cómo pueden mis hábitos alimenticios ayudar o perjudicar a mis dientes?





Objetivos para estudiantes

Estudiantes podrán:

- Explicar la relación entre alimentos ricos en nutrientes y la salud dental.
- Utilizar las etiquetas de nutrición, identificar las opciones de comidas/bebidas que promueven la salud dental.



Materiales y preparación

- 4 etiquetas de nutrición por estudiante
- Señales Adelante-Despacio-Basta en tres mesas diferentes
- Presentación "Elegir alimentos y bebidas beneficiosos para la salud dental"
- Folleto Adelante-Despacio-Basta
- **Repaso:**
 - Hoja con las respuestas
 - Información sobre etiquetas de nutrición: <https://www.fda.gov/media/89331/download>
 - Información sobre azúcar añadida: <https://www.sugar.org/wp-content/uploads/Added-Sugars-on-the-Nutrition-Facts-Label-SPANISH.pdf>
 - Para obtener más información sobre materiales educativos del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria del estado de Oregon vaya a: <https://www.oregon.gov/dhs/es/Pages/asistencia-basica.aspx>
- **Preparar:**
 - Etiquetas de nutrición de comidas y bebidas que les gusten a los y las estudiantes (~ 4 para cada estudiante). Estudiantes pueden traer sus propias etiquetas de nutrición o profesores pueden traerlas. Todas las etiquetas de nutrición deben mostrarse en una mesa a la que tengan acceso todos los estudiantes. Algunas de las etiquetas deben ser de bebidas (por ejemplo, zumos, leche, agua, sodas, bebidas con gas). Profesores deben analizar las etiquetas de nutrición antes de crear una "hoja de respuestas".
 - Adelante comida/bebida = menos de 20% de carbohidratos Y menos de 5% de azúcar añadida.
 - Despacio comida/bebida = menos de 20% de carbohidratos O menos de 5% de azúcar añadida.
 - Basta comida/bebida = más de 20% de carbohidratos Y/O más de 5% de azúcar añadida.
 - En otro lugar del salón de clase, separe 3 mesas y ponga en cada una la señal "ADELANTE", "DESPACIO" y "BASTA".

Esquema de la lección y actividades para el aprendizaje

INICIO DE LA LECCIÓN

Comparta las diapositivas 1 y 2 para empezar la lección. Comparta con estudiantes lo que podrán hacer al final de la lección (los enunciados "Puedo...").

Ejemplos:

"Puedo... explicar cómo las bebidas y las comidas que consumo afectan mis dientes"

"Puedo... utilizar las etiquetas de nutrición para tomar decisiones sobre comidas/bebidas que mantienen saludables a mis dientes"



Comparta la diapositiva 3. Cada estudiante escribe su respuesta a la pregunta “¿Recuerdas si los palitos de queso son una opción saludable para los dientes?”

Diga: “Este no es un examen sino una oportunidad para recordar información sobre la salud dental. Para responder la pregunta, piensa en la última lección y has lo posible para responder”.

Permita que la clase intercambie ideas y respuestas. Profesores y estudiantes corrigen cualquier información incorrecta. Cuando la conversación haya terminado, **comparta la diapositiva 4** para mostrar la respuesta.

Diga: “La respuesta es “SI”, los palitos de queso son una opción saludable para los dientes. Si miramos la etiqueta de nutrición, podemos ver que tiene menos de 20% de carbohidratos y menos de 5% de azúcar añadida”.

Diga: “Hoy vamos a enfocarnos en elegir comidas y bebidas que les gusten y que sean saludables no solo para los dientes sino para todo tu sistema”.

Distribuya los folletos Adelante-Despacio-Basta. Revise la hoja de respuestas cuando sea necesario.

MITAD DE LA LECCIÓN

Comparta la diapositiva 5 and las instrucciones de la actividad Adelante-Despacio-Basta y las etiquetas que se encuentran en las mesas, así como las tres mesas con las señales “Adelante”, “Despacio”, “Basta”.

Diga: “Ustedes van a separar las comidas/bebidas en tres categorías: “Adelante comidas/bebidas”, “Despacio comidas/bebidas”, “Basta comidas/bebidas”. Para ello van a utilizar la información de las etiquetas de nutrición. Como pueden ver en el cuadro, la categoría de “Adelante” es la más saludable para los dientes, la categoría “Despacio” no es la mejor opción, y la categoría “Basta” es para comidas y bebidas que no son saludables”.

Cada estudiante completa la información de tercera fila del **folleto (#1)**

Adelante	Despacio	Basta
menos de 20% de carbohidratos Y menos de 5% de azúcar añadida	menos de 20% de carbohidratos O menos de 5% de azúcar añadida	más de 20% de carbohidratos Y/O más de 5% de azúcar añadida
<i>“Son comidas/bebidas excelentes para tus dientes. ¡Adelante y disfruta!”</i>	<i>“No son las mejores comidas/bebidas para tus dientes. Disfrútalas de vez en cuando pero no con frecuencia”.</i>	<i>“Estas comidas/bebidas no son saludables para tus dientes. Trata de evitarlas y cuando las comas, ¡cepíllate los dientes inmediatamente!”</i>

Utilice la **diapositiva 5** para dar las instrucciones y muestre (físicamente) dónde recoger los materiales y dónde ponerlos después de clasificarlos.

1. Escoge una etiqueta de nutrición de la mesa.
2. Examina la información que aparece en la etiqueta.
3. Determina si pertenecen a la categoría “Adelante”, “Despacio” o “Basta”.
4. Pon la etiqueta en la mesa con la señal correspondiente.
5. Repite el proceso con otra etiqueta.

Se sugiere que profesores demuestren el proceso antes de empezar la actividad.



Estudiantes pueden registrar la información en el **folleto (#2)**.

Mientras la clase completa la actividad, circule, ofrezca su apoyo y revise que la actividad se está realizando de manera correcta. Si encuentra una etiqueta en la mesa/categoría incorrecta, regrésela al punto de partida para que otra persona pueda clasificarla de nuevo.

Motive a sus estudiantes a hablar, colaborar e intercambiar información.

Una vez haya terminado la actividad y si cuenta con el tiempo necesario, comparta algunas de las comidas/bebidas de cada categoría, enfatizando aquellas en la categoría “Adelante”.

Comparta la diapositiva 6 y dirija la atención de la clase al **folleto de estudiantes (#3)**.

Diga: “Ahora ustedes van a apropiarse de la información. Van a hacer una lista de comidas y bebidas que son saludables para los dientes y que les gusten. Vas a llevar esta lista a casa o la puedes guardar en tu carpeta como un recordatorio de que puedes decidir sobre la salud de tus dientes”.

Repasar las instrucciones/objetivos en la **diapositiva 6** (estudiantes pueden hacer este ejercicio en sus propias hojas/folletos).

- Haz una lista de 10 comidas/bebidas
- Deben ser en su mayoría comidas/bebidas de la categoría “Adelante”, aunque puedes incluir algunas de la categoría “Espacio”
- Elige comidas/bebidas que te gustan
- Elige por lo menos 2 bebidas

Permita que completen la actividad y si sobra tiempo, pueden compartir con la clase.

FINAL DE LA LECCIÓN

Diga: “Hoy utilizamos las etiquetas de nutrición para practicar la clasificación de alimentos y bebidas teniendo en cuenta si son o no saludables para los dientes. Además, cada persona creó su propia lista de comidas y bebidas preferidas que mantienen los dientes saludables. Recuerden que consumir comidas y bebidas bajas en azúcar es solo una parte de mantener los dientes saludables. Además hay que cepillarse dos veces al día y utilizar el hilo dental una vez al día. También debemos ir al dentista para la limpieza y en caso de que tengas cualquier problema con los dientes o las encías”.

Comparta la diapositiva 7 y **pida** que la clase demuestre lo que ha aprendido de la lección. Esta actividad se puede hacer de manera independiente. Utilice los enunciados “Puedo...” al principio de la lección.

Ejemplo: Dibuja o escribe sobre un/una estudiante de grado 4 que toma decisiones saludables para sus dientes. Incluye descripciones e información específica sobre las comidas y bebidas que consume y por qué las elige.

Repase las respuestas de estudiantes para asegurarse de que cumplan los objetivos. Las respuestas se pueden o no compartir con la clase, según sea apropiado. De acuerdo con los resultados, ustedes puede decidir si es necesario volver enseñar los materiales de esta lección.



Ampliaciones y adaptaciones

<p>Enriquecimiento y modificaciones para estudiantes con habilidades varias</p>	<p>Muro de palabras con vocabulario e imágenes</p> <p>Estudiantes trabajan en grupos pequeños o en parejas para la actividad Adelante-Despacio-Basta.</p> <p>Aumente o reduzca las expectativas del número de etiquetas de nutrición que se deben analizar.</p> <p>Aumente o reduzca las expectativas del número de comidas/bebidas en la lista personalizada.</p> <p>Colabore con un/una profesor/a de ENL para traducir estos materiales a la lengua principal de estudiantes.</p>
<p>Integración de la tecnología en la educación</p>	<p>Utilice Google Slides para presentar las diapositivas.</p> <p>Las etiquetas de nutrición están disponibles en línea. Estudiantes pueden buscar sus propias etiquetas en línea, en lugar de utilizar etiquetas de paquetes de comida o de botellas. Para ello, es necesario dar instrucciones de cómo buscar información en Google y discutir la idea de ciudadanía digital. Además, es necesario que estudiantes sepan que en la red encontrarán etiquetas de comida desactualizadas. Estas etiquetas no tienen la información sobre azúcar añadida, la cual es necesaria para completar la actividad.</p>
<p>Ampliación</p>	<p>Utilice comidas que son conocidas por sus estudiantes, así como aquellas que representan una variedad de culturas. De esta manera usted conectará la enseñanza de la salud con contenidos de las ciencias sociales.</p> <p>Estudiantes pueden explicar por qué una etiqueta de nutrición es un buen recurso de información.</p>





Folleto "Cuídate bien los dientes"

HOJA DE TRABAJO

Título de la lección: El azúcar y la salud dental

Nombre _____

Direcciones: A medida que lees el artículo, responde las siguientes preguntas utilizando evidencia del artículo. Escribe frases completas.

1. ¿Cómo los alimentos que consumes producen caries (agujeros en los dientes)?
2. ¿Cómo se remueve la placa de los dientes?
3. ¿Por qué es importante utilizar el hilo dental?
4. Cuando una persona consume mucho azúcar, esto puede causar caries, pero no se trata solamente de la cantidad de azúcar que consume. ¿Qué otros aspectos del consumo de azúcar son importantes?
5. "Si consumes alimentos o bebidas azucaradas durante el día, estarás _____ que contiene tu boca. Y unas _____ bien alimentadas favorecen la aparición de _____".
6. ¿De qué manera la saliva ayuda a proteger a nuestros dientes de la bacteria?
7. A las personas les cuesta dejar los alimentos azucarados por completo. ¿Cuáles son algunos hábitos alimenticios que son saludables para los dientes?
8. ¿Cuándo debe una persona ir al dentista?

****Pregunta de desafío # 1:** ¿Cómo se llama tu dentista? _____

****Pregunta de desafío # 2:** ¿Por qué debemos confiar en que este artículo nos presenta buena información?



Folleto "Cuídate bien los dientes"

RESPUESTAS

Título de la lección: El azúcar y la salud dental

Direcciones: A medida que lees el artículo, responde las siguientes preguntas utilizando evidencia del artículo. Escribe frases completas.

1. ¿Cómo los alimentos que consumes producen caries (agujeros en los dientes)? *En la sección 1: "Después de comer, las bacterias descomponen el azúcar de los alimentos en ácidos que deshacen el esmalte dental". El esmalte dental = capa delgada y dura que recubre el exterior del diente.*
2. ¿Cómo se remueve la placa de los dientes? *En la sección 2: "cepíllate los dientes dos veces al día y pásate hilo dental por lo menos una vez al día." Este es un buen momento para repasar cómo cepillarse y cómo usar el hilo dental correctamente; ver la sección 3 del artículo.*
3. ¿Por qué es importante utilizar el hilo dental? *En la sección 4: "Cepillarse los dientes es importante, pero no sirve para eliminar la placa ni los trozos de comida que hay entre los dientes y cerca de la línea de las encías".*
4. Cuando una persona consume mucho azúcar, esto puede causar caries, pero no se trata solamente de la cantidad de azúcar que consume. ¿Qué otros aspectos del consumo de azúcar son importantes? *En la sección 6: "Pero no solo importa cuánta cantidad de azúcar ingieres; cuándo y cómo la ingieras pueden ser igual de importantes".*
5. "Si consumes alimentos o bebidas azucaradas durante el día, estarás *alimentando a las bacterias* que contiene tu boca. Y unas *bacterias* bien alimentadas favorecen la aparición de *caries*". *Comparta con la clase: es importante cepillarse los dientes por la noche antes de acostarse para que los azúcares no se queden en los dientes durante toda la noche, permitiendo el crecimiento de bacterias.*
6. ¿De qué manera la saliva ayuda a proteger a nuestros dientes de la bacteria? *En la sección 6: nuestra boca fabrica mucha más saliva durante las comidas, y la saliva ayuda a eliminar el azúcar y las bacterias.*
7. A las personas les cuesta dejar los alimentos azucarados por completo. ¿Cuáles son algunos hábitos alimenticios que son saludables para los dientes?
En la sección 6:
 - *Ingiera hidratos de carbono (azúcares, féculas y almidones) con las comidas.*
 - *Si no te puedes cepillarte los dientes después de comer, enjuágate la boca con agua o con un enjuague bucal o, si no, masca un chicle que no contenga azúcar.*
 - *No comas alimentos azucarados entre comidas.*
 - *Si tomas botanas, opta por alimentos que no sean dulces ni azucarados, como el queso, las palomitas de maíz, la verdura cruda o el yogur.*
8. ¿Cuándo debe una persona ir al dentista? *En la sección 7: "cada 6 meses" "si notas cualquier dolor u otro tipo de problemas en los dientes, las encías o la mandíbula".*

****Pregunta de desafío # 1:** ¿Cómo se llama tu dentista? Dependiendo de la población de la escuela, los estudiantes pueden no tener un dentista específico; utilice estas preguntas si es pertinente para su grupo.

****Pregunta de desafío # 2:** ¿Por qué debemos confiar en que este artículo nos presenta buena información? Porque está escrito para la niñez, por un grupo de expertos en salud dental y la información está actualizada.



Folleto "¿Cómo encontrar el azúcar en las etiquetas de comida?"

HOJA DE TRABAJO

1. ¿Qué sección de la etiqueta nos muestra la información sobre el contenido de azúcar? Marca con un círculo, con un resaltador o subraya la sección.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

1 Información sobre porciones

2 Calorías

3 Nutrientes

4 Guía rápida de los valores diarios (%VD):

- menos de 5% es **bajo**
- más de 20% es **alto**

2. Los carbohidratos nos dan _____. Y las personas _____ los carbohidratos. _____ son un tipo de carbohidrato.

Hay dos tipos de azúcares:

- El azúcar _____ 😊
- El azúcar _____ ☹️

Para cuerpos y dientes _____, debemos comer alimentos que contengan _____ de azúcares añadidos y un total de carbohidratos de _____.

Mira la información sobre el contenido de azúcar en la etiqueta de nutrición en este folleto.

¿Es este alimento bueno para los dientes? _____

Explica utilizando evidencia de la etiqueta de nutrición: _____



Folleto “¿Cómo encontrar el azúcar en las etiquetas de comida?”

HOJA DE TRABAJO

3. Teniendo en cuenta los niveles de azúcar, ¿son estos alimentos o bebidas saludables para los dientes?
- Las bebidas para deportistas *son / no son (marca la respuesta)* una opción saludable para los dientes.
 - El yogur *es / no es (marca la respuesta)* una opción saludable para los dientes.
 - Las zanahorias mini *son / no son (marca la respuesta)* una opción saludable para los dientes.
 - Las gomitas de fruta *son / no son (marca la respuesta)* una opción saludable para los dientes.
 - Las galletas saladas *son / no son (marca la respuesta)* una opción saludable para los dientes.

Muestra lo que has aprendido:

¿Es una barra de chocolate, Snickers, una opción saludable para tus dientes?

Explica tu respuesta utilizando la información en la etiqueta de nutrición.



Folleto “¿Cómo encontrar el azúcar en las etiquetas de comida?”

RESPUESTAS

1. ¿Qué sección de la etiqueta nos muestra la información sobre el contenido de azúcar? Marca con un círculo, con un resaltador o subraya la sección. *Respuesta: “la sección 3”*

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

1 Información sobre porciones →

2 Calorías →

3 Nutrientes →

4 Guía rápida de los valores diarios (%VD):

- menos de 5% es **bajo**
- más de 20% es **alto**

2. Los carbohidratos nos dan energía. Y las personas necesitan/necesitamos los carbohidratos. Los azúcares son un tipo de carbohidrato.

Hay dos tipo de azúcares:

- El azúcar natural 😊
- El azúcar añadido 😞

Para cuerpos y dientes saludables, debemos comer alimentos que contengan menos de 5% de azúcares añadidos y un total de carbohidratos de menos de 20%.

Mira la información sobre el contenido de azúcar en la etiqueta de nutrición de este folleto.

¿Es este alimento bueno para los dientes? *Respuesta: “Sí”*

Explica utilizando evidencia de la etiqueta de nutrición: *Respuesta: “El contenido total de carbohidratos es menos de 20% y no contiene azúcar añadida.”*



Folleto “¿Cómo encontrar el azúcar en las etiquetas de comida?”

RESPUESTAS

1. Teniendo en cuenta los niveles de azúcar, ¿son estos alimentos o bebidas saludables para los dientes? (Nota: refiérase al plan de lección para encontrar más información que puede compartir con la clase)
 - a. Las bebidas para deportistas no son una opción saludable para los dientes.
 - b. El yogur es una opción saludable para los dientes.
 - c. Las zanahorias mini son una opción saludable para los dientes.
 - d. Las gomitas de fruta no son una opción saludable para los dientes.
 - e. Las galletas saladas son una opción saludable para los dientes.

Muestra lo que has aprendido:

¿Es una barra de chocolate, Snickers, una opción saludable para tus dientes? Respuesta: “No”

Explica tu respuesta utilizando la información en la etiqueta de nutrición. Respuesta: “La etiqueta de la barra de Snickers muestra que tiene un contenido de 50% de azúcares añadidas”



Folleto Adelante-Despacio-Basta

HOJA DE TRABAJO

Título de la lección: Elegir alimentos y bebidas beneficiosas para la salud dental

1. Utilizando la información de la diapositiva y de tu profesor/a, completa la información en el cuadro.

Adelante	Despacio	Basta
menos de 20% de carbohidratos Y menos de 5% de azúcar añadida	menos de 20% de carbohidratos O menos de 5% de azúcar añadida	más de 20% de carbohidratos Y/O más de 5% de azúcar añadida

2. Escoge una etiqueta de nutrición de la mesa, examina la información y determina la categoría a la que pertenece y escribe la información en la tabla que aparece a continuación. Luego, pon la etiqueta en la mesa con la señal correspondiente y escoge otra etiqueta de comida. Repite el proceso hasta que completes 4 etiquetas o hasta que tu profesor/a te lo indique.

Nombre de la comida o bebida	¿A qué categoría pertenece? (Adelante, Despacio o Basta)
<i>Ejemplo: Golosinas de fruta</i>	<i>Basta</i>

3. Mi lista de comidas y bebidas saludables para mis dientes

**Asegúrate de cumplir con las indicaciones que aparecen en la pantalla!*



Folleto Adelante-Despacio-Basta

RESPUESTAS

Título de la lección: Elegir alimentos y bebidas beneficiosas para la salud dental

1. Utilizando la información de la diapositiva y de tu profesor/a, completa la información en el cuadro.

Adelante	Despacio	Basta
menos de 20% de carbohidratos Y menos de 5% de azúcar añadida	menos de 20% de carbohidratos O menos de 5% de azúcar añadida	más de 20% de carbohidratos Y/O más de 5% de azúcar añadida
"Son comidas/bebidas excelentes para tus dientes. ¡Adelante y disfruta!"	"No son las mejores comidas/ bebidas para tus dientes. Disfrútalas de vez en cuando pero no con frecuencia".	"Estas comidas/bebidas no son saludables para tus dientes. Trata de evitarlas y cuando las comas, ¡cepíllate los dientes inmediatamente!"

2. Escoge una etiqueta de nutrición de la mesa, examina la información y determina la categoría a la que pertenece y escribe la información en la tabla que aparece a continuación. Luego, pon la etiqueta en la mesa con la señal correspondiente y escoge otra etiqueta de comida. Repite el proceso hasta que completes 4 etiquetas o hasta que tu profesor/a te lo indique.

Nombre de la comida o bebida	¿A qué categoría pertenece? (Adelante, Despacio o Basta)
<i>Ejemplo: Golosinas de fruta</i>	<i>Basta</i>

Las respuestas de estudiantes variarán de acuerdo con el número de etiquetas de nutrición disponibles. Como se explica en el plan de lección, es necesario que profesores repasen las etiquetas antes de la clase y que creen una hoja con las respuestas.

3. Mi lista de comidas y bebidas saludables para mis dientes

**Asegúrate de cumplir con las indicaciones que aparecen en la pantalla!*

Las respuestas de cada estudiante serán diferentes. Es importante que profesores guíen a estudiantes para asegurarse de que la lista cumple con las indicaciones:

- Haz una lista de 10 comidas/bebidas
- Deben ser en su mayoría comidas/bebidas de la categoría "Adelante", aunque puedes incluir algunas de la categoría "Despacio"
- Elige comidas/bebidas que te gustan
- Elige por lo menos 2 bebidas

Adelante

Despacio

Basta