

TRABAJO DE MATEMÁTICAS – NAVIDAD 16 / 17

Todos damos por hecho que las Navidades son una época para ganar kilos, con la cantidad de dulces, pasteles y comilonas con las que nos atiborran. Pero los excesos de una semana no explican la progresión de la epidemia de obesidad a nivel mundial.

El consumo excesivo de azúcar quizás sí.

La OMS recomienda un consumo máximo de 25 gramos de azúcares añadidos al día, aunque en realidad la cantidad recomendada es cero. Ya obtenemos toda la energía que necesitamos de la fruta, los cereales y las legumbres, que forman parte de la renombrada dieta mediterránea. Y sus efectos perjudiciales son contrarrestados por la presencia de fibra.

Vamos a ver cuál es la cantidad de azúcar que estamos ingiriendo, la mayoría de las veces sin ser conscientes de ello. Y no sólo en los productos dulces. Mira el tomate frío de bote.

1) Selecciona un producto en tu casa que contenga azúcar añadido (no valen la miel o la leche). Los zumos de fruta sí, porque al exprimirlos les han quitado la fibra. Y los batidos.

2) Sé original. No vayáis todos por la lata de cola. Compara varios productos antes de empezar y selecciona el “peor” de ellos. Más de un 5% se considera moderado, y más de un 10%, alto.

3) Si tienes el producto en varios tamaños, selecciona el mayor de ellos (un litro de zumo en lugar de un envase pequeño).

4) Haz fotos de la etiqueta, los ingredientes y la información nutricional.

5) Calcula cuánta azúcar hay en una ración (lo que te comes de una vez) y cuánta en el envase entero.

6) Indica qué porcentaje de la cantidad diaria máxima recomendada contiene una ración de ese producto.

7) Coloca toda la información en un folio de colores o media cartulina.

Fecha límite de entrega: **Viernes 13 de enero de 2017**

PS: La nota del trabajo se incluirá en la evaluación del segundo trimestre de la asignatura, pudiendo sumar un máximo de un punto dependiendo de la realización, “originalidad” y exactitud de los resultados.

PS2: El Word y el LibreOffice-OpenOffice-como-se-llame poseen un editor de ecuaciones que pueden ayudarte a escribir los cálculos si prefieres hacerlo por ordenador.

PS3: Una cucharadita son 4 gramos. La leche tiene un 4.5% de azúcar.