



American Heart Association.

**KIDS** | **AMERICAN**  
**HEART** | **HEART**  
**CHALLENGE**™ | **CHALLENGE**™



# JUEGO DE INGESTA DE GLUCOSA

## Materiales:

- Gimnasio o cancha
- Pelotas de colores
- 2 cubetas
- Cinta o cuerdas de saltar para crear una línea de base
- Pelota de baloncesto
- Aro de baloncesto

## Preparación:

- Armar 2 grupos de alumnos.
- Colocar todas las pelotas en una cubeta junto al grupo 1.
- Colocar la pelota de baloncesto junto al grupo 1 y colocar a ese grupo cerca de un aro (se puede reemplazar el aro por otro desafío).
- El grupo 2 se alinea en la línea de base.

## Objetivo:

- Crear un escenario que represente cómo el cuerpo humano maneja el azúcar en sangre. Los dos grupos son equipos diferentes que no juegan el uno contra el otro, sino que trabajan juntos.
- El grupo 1 es el cuerpo humano por fuera. La parte que controla qué alimentos se comen, cuánto ejercicio se hace y si se administra insulina. El grupo 2 es el cuerpo humano interno que procesa la ingesta.

## Indicaciones:

- El grupo 1 intenta alimentar el cuerpo haciendo rodar pelotas hacia el grupo 2. El grupo 2 puede recoger las pelotas y colocarlas en una cesta para administrar correctamente la entrada de alimentos. Si los alumnos pueden hacerlo, el cuerpo tiene una cantidad adecuada de glucosa.
- Los alumnos de los grupos 1 y 2 pueden cambiar para ver ambas perspectivas. Si en algún momento hay demasiadas pelotas (15, 20) que pasan la línea de base para el grupo 2, los niveles de azúcar en sangre son demasiado altos y la ronda habrá terminado.
- Agregar un obstáculo para que sea más difícil para el grupo 2 administrar y recoger la "comida" y extraer la glucosa al torrente sanguíneo. Explicar que es más fácil que un cuerpo se agobie si es menos saludable y no hace ejercicio. *Nota: Las pelotas de distinto color pueden representar alimentos saludables y no saludables.*

## Ejemplos de obstáculos:

- Los alumnos solo pueden utilizar una mano, dos alumnos a la vez deben recoger las pelotas con una mano de cada alumno, etc. Los alumnos pueden sugerir los suyos.
- Para los alumnos de más edad, puedes agregar una capa sobre la diabetes. Jueguen una ronda en la que las pelotas atraviesen la línea o la cuerda con mucha facilidad. Esto representa a una persona diabética.
- Luego, haz que el grupo 1 complete un desafío (como hacer una anotación de 3 puntos) para permitir el envío de insulina al cuerpo. La insulina permitirá eliminar el obstáculo durante 30 segundos y hará que el cuerpo (grupo 2) trabaje mejor para administrar la ingesta de glucosa.
- Jueguen varias veces con cada capa y habla con los alumnos. Pídeles que creen escenarios que demuestren que hay que mantenerse saludable, no vapear, dormir bien y controlar la diabetes.

**Nota:** Prácticamente cualquier grupo de edad puede realizar esta actividad. Corresponde al facilitador y a los alumnos crear elementos apropiados para cada edad. Se espera que entre cada ronda haya tiempo para hablar sobre lo sucedido y cómo se relaciona con el azúcar en sangre. Los alumnos pueden compartir y hacer preguntas.



American Heart Association.

Life's Essential 8™

→ **para niños**