



FICHA TALLER

# EL IMPACTO OCULTO DE LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS

EDAD RECOMENDADA

**10 a 25 años**

DURACIÓN ESTIMADA

**90 min.**

## » ¿POR QUÉ ESTE TALLER?

Observando el cada vez mayor consumo de bebidas energéticas en los y las jóvenes consideramos urgente abordar este tema. En primer lugar, debido al impacto en la salud que este consumo puede tener a corto, medio o largo plazo, pero también por sus impactos sociales y medioambientales.

Por otra parte, entendemos que las personas participantes son sujetos activos que pueden generar contenidos para reproducir los impactos del taller, fomentando también un uso adecuado de las Redes Sociales. Además, el crear contenidos para redes sociales o campañas va a favorecer una mayor comprensión de los contenidos.

## » OBJETIVOS

- Sensibilizar sobre el consumo de bebidas energéticas en jóvenes y sus **impactos** a nivel individual en la salud, y a nivel macro social y mediambiental.
- Generar una **conciencia crítica** sobre la industria alimentaria proponiendo materiales para campañas con efecto multiplicador.
- Potenciar la **capacidad de agencia** de lxs jóvenes para transformar el modelo alimentario.

## » ANTES DE EMPEZAR...

- Para generar un **clima de participación** es sumamente importante tener en cuenta los comentarios, opiniones e ideas de lxs participantes sin juzgar y sin intentar aleccionar.
- Evitar dar la información directamente, **mejor hacer preguntas** a participantes para partir de sus intereses e ideas previas. Ej. ¿Cuál es el máximo recomendado de azúcar por la OMS? ¿Cómo se nombra al azúcar en las latas que tenéis?
- Para hacer el experimento de la bebida energética proponer que lo hagan personas **voluntarias** de las participantes.
- Al dinamizar a los grupos para generar las campañas: Ayudar a centrarse en el **mensaje, el público objetivo y el canal** por la que se compartirá.
- El **teléfono móvil** es una herramienta muy poderosa que están acostumbradxs a utilizar, es su medio *natural* de comunicación y es genial que lo utilicen con un buen objetivo.
- importante: tener en cuenta **derechos de imagen** y sobre todo con menores.

## » RECURSOS NECESARIOS

Para la **introducción**:

- Latas de bebidas energéticas diferentes.
- Ordenador y proyector para la **presentación**.

Para el **"show cooking"** de bebidas:

- Probeta o vaso de batidora.
- 2 cafés en cada sesión
- Azúcar
- Agua
- Colorantes alimentarios de varios colores.
- Bicarbonato
- Sal
- Cucharita

Para la **campaña**:

- Cartulinas, post-its, rotuladores, papel de pegatina, etc.
- PUEDEN UTILIZAR SUS TELÉFONOS MÓVILES.

**COMPLEMENTARIOS:**

- <https://justiciaalimentaria.org/campana/25-gramos/>

**Recuerda**  
EL OBJETIVO NO ES HACER TODAS  
LAS ACTIVIDADES, SINO GENERAR  
CONCIENCIA CRÍTICA Y ACCIONES  
TRANSFORMADORAS

## »» DESARROLLO DE LA SESIÓN

### PARTE 1. CONOCER PARA TRANSFORMAR. *40 min.*

#### 1\_ Presentación de las personas participantes y las talleristas:

- Decimos nuestros nombres y cuántas bebidas energéticas, azucaradas y gaseosas tomas al día/semana/mes /año.
- Añadir datos en diapositiva con gráfica final sobre consumo.
- Es **importante** que nosotrxs y todas las personas que estén en el taller participen.

#### 2\_ Presentación de justicia alimentaria: Video Justicia Alimentaria.

- Vemos el vídeo y preguntamos ¿qué te ha llamado la atención?
- Reflexionamos en torno a palabras y conceptos del vídeo propuestas por las personas participantes. Algunas ideas:
  - Género: Desigualdades de género en la producción, la publicidad alimentaria, roles de género en los cuidados.
  - Soberanía alimentaria: ¿Qué comemos? ¿Cuánta gente en el mundo se alimenta bien?
  - ¿Por qué se nombra el cambio climático o la deforestación?

#### 3\_ Qué contiene una bebida energética. Lo que vemos y lo que no vemos.

- Los alimentos ultraprocesados incorporan ingredientes no saludables (presentación) que conllevan enfermedades no transmisibles (diabetes, problemas cardíacos...). \*Podemos apelar a la realidad de lxs participantes preguntando cuántas personas conocen con diabetes en su entorno cercano. (\*no es algo que te cuento, es algo que te pasa a ti)
- El azúcar oculto: A través de [esta infografía](#) de JA preguntar qué alimentos contienen azúcar.
- Los nombres de azúcar: A partir de latas de bebidas energéticas ver de qué formas se nombra el azúcar ([https://justiciaalimentaria.org/wp-content/uploads/2021/12/anexo.3\\_56\\_nombres\\_del\\_azucar.pdf](https://justiciaalimentaria.org/wp-content/uploads/2021/12/anexo.3_56_nombres_del_azucar.pdf))

#### 4\_ La industria alimentaria en nuestras manos. Fabricamos nuestra propia bebida.

- 1-Pensar nombre de la bebida en función del colorante: Reflexión en torno al marketing para fomentar su consumo.
- 2-Prepararse con mascarillas, guantes, gafas de laboratorio para preparar la bebida. Ir explicando los ingredientes a partir de una lata.
- 3-Reflexiones y comentario a partir de las impresiones de las personas participantes. Ideas: Cantidad de azúcar utilizada, multiplicar por el número de latas diarias, impactos en salud.

#### 5\_ ¿Hay algo más? Impactos sociales y ambientales.

- Preguntamos sobre el origen del azúcar y sobre cómo creen que funciona el sistema alimentario. Seguramente falten piezas del sistema como la publicidad, la propiedad de la tierra, la fabricación de combustibles o la generación de residuos. También el cocinado que ha sido tradicionalmente una tarea que han desarrollado las mujeres, pero que no tiene visibilidad en un mundo patriarcalizado.
- Vemos el [vídeo](#) (en presentación) y comentamos con ellxs sobre las condiciones laborales de las personas que cosechan caña o las repercusiones ambientales.

## Recuerda

EL OBJETIVO NO ES HACER TODAS LAS ACTIVIDADES, SINO GENERAR CONCIENCIA CRÍTICA Y ACCIONES TRANSFORMADORAS

## »» DESARROLLO DE LA SESIÓN

### PARTE 2: PASAR A LA ACCIÓN. *35 min.*

- **¿Qué herramientas tenemos para informar y transformar?**
  - Cortometrajes: <https://www.youtube.com/watch?v=RKSzwvEQk7w&t=643s>
  - Exposiciones para personas jóvenes.
  - Cartelería para centros sociales, ferias o eventos para personas adultas.
  - Infografías para visibilizar datos importantes.
  - GIFs animados para redes sociales.
- **¿Cómo se genera una campaña?** (Pasos para crear una campaña en presentación).
- **Trabajamos en grupos para crear campaña/acción de sensibilización.** IDEAS: vídeos para redes, meme, cartel publicitario, entrevistas en la calle grabadas, otras acciones de calle. \* Es importante dejar que propongan ellxs primero, pero si no se les ocurren ideas, podemos acompañar y facilitar, aunque no es lo deseable.
- Introducir Hashtag #25gramos y mencionar @justiciaalimentaria

### PARTE 3: CELEBRAR, VISIBILIZAR Y EVALUAR.

- Los **grupos exponen sus trabajos** y comentan las dificultades, los logros y/o el impacto que han tenido. Celebramos que hemos hecho un gran trabajo y por ello, es importante visibilizar los resultados de todxs y valorar el esfuerzo más que el resultado. Si algún grupo no quiere exponer, no es necesario que lo haga.
- Evaluar es identificar las **dificultades y los aprendizajes**, podemos hacer un plenario para reflexionar y aprender juntxs (nosotrxs incluidxs). En este punto también son importantes los sentires y las emociones que nos han quedado después de transitar este recorrido.
- **¿Y después del taller qué?** Para animar a que sigan siendo "activistas" de la transformación alimentaria es importante ayudarlx a visibilizar qué decisiones van a tomar a partir de este taller en sus propias vidas y hábitos.
- El **cuestionario** puede ser útil para que nos evalúen de un modo anónimo y podamos seguir mejorando.