



**COCINANDO  
FUTURO**

Cuida el mundo  
con lo que comes

# Bebidas energéticas y publicidad, ¿nos cuentan toda la verdad?



**Nivel:**  
3er ciclo de educación  
primaria

**Autoría:**  
CERAI y Garúa

## ● Objetivos

### Objetivo general:

- Adquirir **conciencia crítica** sobre cómo la publicidad nos vende productos insanos

### Objetivos específicos:

- Conocer los **ingredientes de las bebidas energéticas**, así como los **efectos adversos** en relación con la salud.
- Identificar las estrategias y **objetivos de las marcas** de bebidas energéticas en sus **campañas publicitarias**.

## ● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

### Competencias trabajadas:

- **Área de Ciencias de la Naturaleza:** Comprensión del funcionamiento del cuerpo humano y del impacto de determinadas sustancias en la salud (ingredientes y consumo).
- **Área de Ciencias Sociales:** Análisis del consumo, la publicidad y su impacto en la sociedad.
- **Área de Lengua Castellana y Literatura:** Desarrollo del pensamiento crítico a través del análisis de mensajes.
- **Área de Educación Física:** Relación entre consumo y rendimiento físico

### Enfoques transversales integrados:

- **Sostenibilidad Ambiental:** Se conecta consumo individual con impacto ambiental global
- **Igualdad de Género:** Se invita a reflexionar al alumnado acerca del papel de ellos y ellas en el anuncio a analizar, y qué valores traen asociados. Se desarrolla una mirada crítica frente a estereotipos de género en los medios.
- **Diversidad cultural:** Se entiende el contexto global del consumo sin normalizar prácticas perjudiciales.
- **Cultura de paz:** Se fomenta el respeto, el pensamiento crítico y la convivencia, buscando generar un espacio seguro donde opinar y cuestionar sin conflicto.

## ● Desarrollo y temporalización



### Materiales de la actividad

- [Anexo Presentación bebidas energéticas y publicidad](#)
- Azúcar, vaso transparente y cucharita
- Vídeo de [anuncio publicitario](#) u otro previamente seleccionado

### Desarrollo:

10 MIN

**Introducción:** Iniciamos con unas preguntas rápidas para activar conocimientos y sondear lo que sabe el grupo sobre la temática:

- ¿Conocéis las bebidas energéticas? ¿Las habéis probado alguna vez?
- ¿Habéis visto anuncios de bebidas energéticas? ¿Dónde? (plataformas, videojuegos, instalaciones o campeonatos deportivos...)
- ¿Qué prometen esas bebidas? Las primeras diapositivas de la presentación Anexo Presentación bebidas energéticas y publicidad pueden servir de apoyo. Preguntamos al grupo-clase: "¿Creéis que una bebida puede hacer todo eso?"

15 MIN

**Continuamos preguntando:** "¿Qué llevan realmente las bebidas energéticas?, ¿Qué ingredientes de los que contienen conocemos?" y así se establece un diálogo donde cada parte aporta información. Es importante que quede claro cuáles son los ingredientes críticos, su papel en la bebida y su impacto en la salud (usar la presentación como apoyo):  
Cafeína / (Mucho) azúcar o edulcorantes / Taurina / Vitaminas del grupo B

5 MIN

**Sondear si el alumnado sabe cuánto azúcar contiene una lata de bebida energética,** y cuál es el máximo diario recomendado por la OMS en personas adultas (25 gramos de azúcares libres) y en menores (16 g.).

- Mostramos los terrones de las diapositivas en la presentación y su equivalencia en gramos (1 terrón = 4 gramos). Tras ello, se saca un vaso transparente para realizar una rápida demostración:
- Llenamos el vaso con 10-14 cucharaditas de azúcar (lo que puede tener una lata) y preguntamos: "¿Beberíais un vaso con todo este azúcar?"

**Opcional:** incluir una mini dinámica corporal para explicar el pico de glucemia (azúcar): "Subidón y bajón".

- Pedir al grupo que se levanten y salten: Saltan / se activan → "subidón"
- Pedirles parar en seco y "derrumbarse" → "bajón"

**Para reflexionar:** "¿Cómo pensáis que le sienta esto a nuestro cuerpo? ¿En qué se traduce esto?: Las bebidas energéticas no te dan energía, te la piden prestada"

## ● Desarrollo y temporalización



20 MIN

**Abordamos el papel de la publicidad:** "¿Para qué sirve la publicidad?, ¿Por qué es tan poderosa? Puesto que las bebidas energéticas no son saludables, ¿qué estrategias tiene la publicidad para que las tomemos?"

Explicamos que la publicidad intenta seducir, no informar. Nos atrapa con imágenes, colores, deseos, emociones. Por ej.: Deportes extremos, Videojuegos, Famosos, Música potente, Colores estimulantes...

Vamos a analizar un anuncio: <https://www.youtube.com/watch?v=2lt9rg8ikcE>.

Lo visionamos dos veces antes de lanzarles preguntas en relación a cómo es cada elemento y cómo nos hace sentir:

Música (¿me gusta? ¿es relajante o estimulante?), colores, personajes (¿quiénes son y qué hacen? ¿me gustaría ser/hacer lo mismo?), frases y lemas (¿qué me sugieren o prometen?). Todos los elementos apuntan a la identificación de los y las menores (sobre todo ellos) con este mundo lleno de estímulos y adrenalina. "¿Puede una bebida darme todo esto?, ¿Qué necesito en realidad para vivir esas experiencias?"

Las ideas clave en este análisis son:

1. La única información REAL que nos dan de la bebida es que no tiene azúcar ni carbohidratos y que tiene cafeína, taurina y vitaminas del grupo B. Lo demás consiste en HACERNOS CREER que vamos a divertirnos o a ser especiales por consumir ese producto.
2. No hablan de los efectos negativos, nos los ocultan
3. Este tipo de anuncios están dirigidos a menores para que consuman una bebida no recomendada para menores, y además son seducidos con actividades que seguramente aún no pueden hacer.

5 MIN

**Cierre con juego final: "Publicidad vs. realidad".** Con la presentación de diapositivas, leemos frases y preguntamos si son VERDAD o PUBLICIDAD.

Se comparten tres ideas simples como mensaje final:

1. No todo lo que dice la publicidad es verdad
2. Las bebidas energéticas tienen mucha cafeína y azúcar o edulcorantes, por tanto, dañan mi salud
3. Antes de consumir algo, hay que pensar quién se beneficia de que yo lo consuma

## Fotografías de la actividad



## Observaciones y adaptaciones

Elaborado por:



Financiado por:

