



Terrones de azúcar

FICHA
37

Objetivos

- **PROMOVER EL CONSUMO DE FRUTA.**
- **GENERAR HÁBITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES.**
- **HACER CONSCIENTE AL ALUMANDO DEL ELEVADO CONSUMO DIARIO DE PRODUCTOS CON ALTO CONTENIDO DE AZÚCAR EN LA POBLACIÓN GENERAL.**
- **APRENDER A DIFERENCIAR EL AZÚCAR AÑADIDO O LIBRE QUE SE AÑADE A LOS PRODUCTOS PROCESADOS, DEL AZÚCAR NATURALMENTE PRESENTE EN LOS ALIMENTOS COMO FRUTAS.**

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

Edad recomendada _____

2º ciclo de la ESO: 3º y 4º. Competencias específicas.

Biología. Cultura Científica:

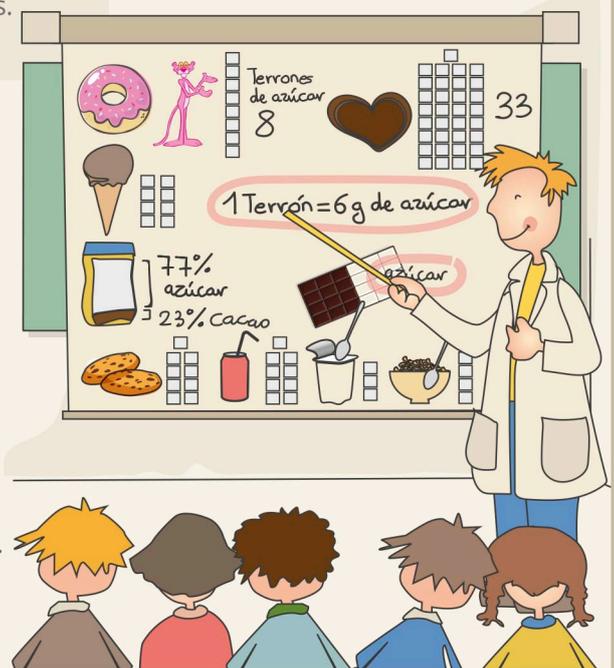
- Alimentación humana. Hábitos alimenticios saludables.
- Estilos de vida saludable.

Alumnado de 14 a 16 años.

Descripción de la actividad/ Metodología _____

Les proporcionamos una información teórica básica:

- ¿Cuál debe ser el consumo diario de azúcar de una persona adulta? < 5-10% de las calorías totales diarias.
- La cantidad de azúcar que aparece en la etiqueta nutricional no distingue entre azúcar añadido y azúcar natural. Para saber si es añadido, se vigilará la lista de ingredientes. Si es añadido, entre los ingredientes aparece: azúcar o sacarosa, glucosa, fructosa, jarabe de, sirope de, azúcar de coco, azúcar de abedul, maltodextrina, dextrina, dextrosa, melaza, panela, miel...
- Muchas patologías se relacionan con un elevado consumo de azúcar: diabetes, obesidad, hipertensión, dislipemias, enfermedades cardiovasculares, caries...



Se divide la clase en grupos y se da a cada uno fotos de alimentos cotidianos, que incluyen alimentos naturales como frutas y verduras y productos procesados como lácteos azucarados, salsas y aderezos, refrescos, bollería... Cada grupo tendrá que apuntar cuáles de ellos conocen o consumen habitualmente.

Se pide en primer lugar que diferencien entre los productos que pueden contener azúcares de manera natural y los productos que pueden contener azúcar añadido durante su proceso de fabricación. En segundo lugar, tendrán que ordenarlos de menor a mayor contenido en azúcar.

Se realiza una puesta en común de la actividad y su corrección.

A continuación, tendrán que adjudicar a cada producto el número de terrones de azúcar que creen que contiene. Cada terrón equivale a 6 gramos de azúcar. Puesta en común y corrección.

Para llevarlo a un ámbito más práctico, finalizamos la actividad preguntando qué productos procesados que consumen cambiarían por otros naturales y que beneficios les aportaría el cambio. Se animará al alumnado a que trasladen a su ámbito familiar los cambios que proponen.

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD



Calendario tipo/Duración _____

1 sesión. 45 minutos.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a.

Materiales:

Hoja con información teórica.
Fotos de los productos y de los terrones.

Indicadores de la actividad _____

En evaluación continua se valorarán conocimientos adquiridos y actitudes:

- El alumnado sabe reconocer los alimentos con azúcares naturales y azúcar añadido.
- El alumnado propone cambios saludables concretos en su dieta.

Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) _____

Material de apoyo:

- <https://www.sinazucar.org/>
- https://elcomidista.elpais.com/elcomidista/2016/12/22/articulo/1482431094_265029.html
- <https://resilienciaentrenamiento.blogspot.com/2018/01/7-razones-para-evitar-los.html>

Bibliografía:

- Allirost X, Maiz E, Urdaneta E. Comprar comida con niños: una estrategia para dirigir sus elecciones hacia nuevos alimentos que contienen verduras. *Apetito*. 2018 1 de enero; 120: 287-296.
- Allirost X, da Quinta N, Chokupermal K, Urdaneta E. Involucrar a los niños en las actividades de cocina: una estrategia potencial para dirigir la elección de alimentos hacia nuevos alimentos que contienen verduras. *Apetito*. 2016. 1 de agosto; 103: 275-285.
- Carrillo Siles, B. (2009). La alimentación infantil: Necesidad de una educación alimenticia desde la escuela en los primeros años de vida. *Revista digital "Innovación y experiencias educativas"*, 15, 3.
- Yang Q, Zhang Z, Gregg EW, Flanders WD, Merritt R, Hu FB. Ingesta de azúcar agregada y mortalidad por enfermedades cardiovasculares en adultos de EE. UU.
- Hu FB, Malik VS. Bebidas azucaradas y riesgo de obesidad y diabetes tipo 2: evidencia epidemiológica.
- Moynihan PJ, Kelly SA. Efecto sobre la caries de restringir el consumo de azúcares: revisión sistemática para informar las directrices de la OMS.
- Adams JM, Hart W, Gilmer L, Lloyd-Richardson EE. Concrete images of the sugar content in sugar-sweetened beverages reduces attraction to and selection of these beverages. *Apetite*. 2014 Dec; 83:10-8.