

**Autores**

*Luis Miguel Díaz Redondo  
I.E.S. "Pérez Comendador"  
Avda. Virgen del Puerto 20  
Plasencia*

*Marta Rodríguez Novoa  
I.E.S. "Valle Del Jerte"  
C/ Antonio Machado 33  
Navaconcejo*

*José M<sup>a</sup> Sánchez Torreño  
I.E.S. "Pérez Comendador"  
Avda. Virgen del Puerto 20  
Plasencia*

**Localidad de realización**

*Plasencia*



## Taller de las Golosinas

### ■ Fecha de inicio y finalización de la experiencia

Curso 2007 –2008.

### ■ N° estimados de participantes

Profesores, 3

Alumnos/as, 42

Ámbito: educativo.

### ■ Nombre del centro

I.E.S. "Pérez Comendador".

### ■ Temática tratada

Hábitos alimentarios-consumo de golosinas.

### ■ Introducción

Uno de los problemas de salud pública que más preocupa a las autoridades sanitarias es el aumento del porcentaje de población con obesidad, situación que se considera desencadenante de múltiples patologías de diversa gravedad. Este aumento es especialmente sensible en cuanto nos referimos a niños/as en edad escolar, en donde las cifras anuales de obesidad se incrementan año a año, configurando futuras generaciones a las que acompañarán, en niveles más altos, enfermedades como la diabetes, alteraciones alimentarias, patologías cardiovasculares, etc.

Desde este ámbito educativo de la Comunidad Extremeña, en el IES “Pérez Comendador”, nos proponemos educar a nuestros/as alumnos/as hacia un consumo de alimentos de forma saludable.

## ■ Justificación y objetivos

Las golosinas o “chuches”, son alimentos que se pueden clasificar desde el punto de vista alimentario dentro de la confitería; esta primera apreciación nos va encaminado hacia su composición nutricional principal, es decir, a la presencia de hidratos de carbono simples en cantidades porcentuales mayoritarias, acompañados de diversos colorantes, aromatizantes, saborizantes, etc.

Desde el punto de vista nutricional representan alimentos con un valor energético muy considerable, que pueden ocasionar un exceso calórico dentro de una dieta equilibrada.

Como objetivos específicos nos centraremos en:

- Conocer la diferencia entre comidas habituales y comidas extras.
- Relacionar la frecuencia de la ingestión diaria de alimentos con la obesidad, caries dental, diabetes, etc.
- Conocer las recomendaciones para el consumo saludable.

## ■ Desarrollo y actividades realizadas

Durante diversas sesiones de tutoría desarrollamos talleres de alimentación, en ellos, y con distintos materiales, hablamos de la relación entre los hábitos individuales alimentarios y su relación con la aparición de enfermedades, se les informa de cómo debe ser la dieta diaria para poder calificarla como equilibrada, y comenzamos a hablar de qué son las comidas habituales y cuáles deben ser los alimentos de consumo extra u ocasional. Completamos esta fase describiendo cómo debe ser el etiquetado de estos alimentos, y como debe leerse y comprenderse, a la vez que les mostramos el por qué le interesa a la industria mantener envases a granel de estos alimentos, en vez de etiquetar de forma unitaria todas las golosinas.

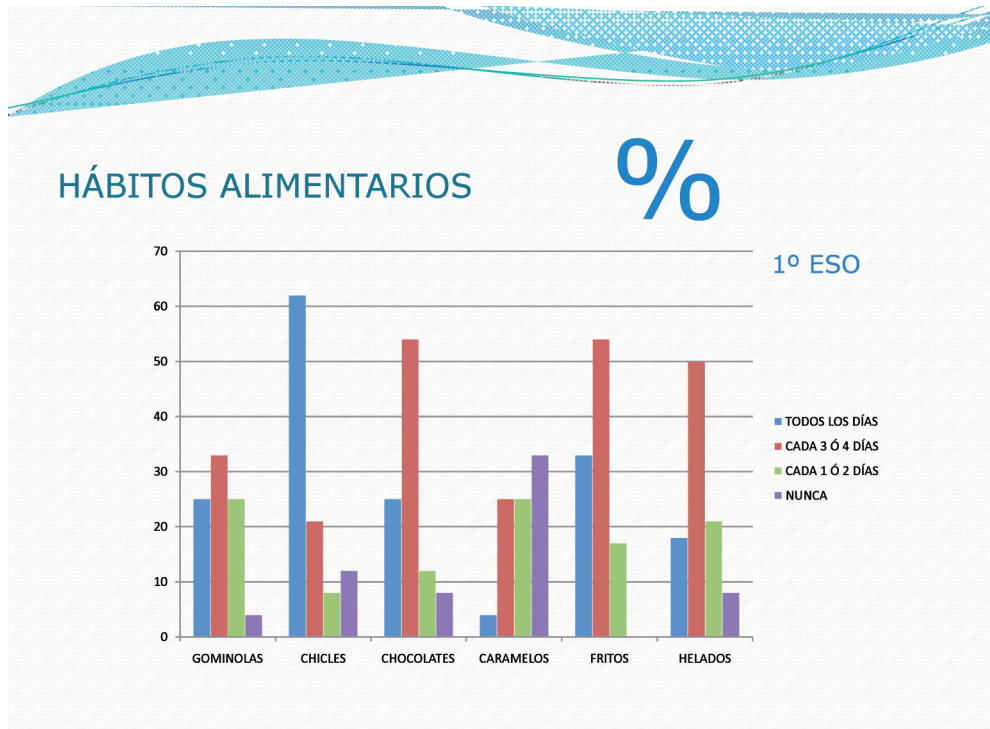
Se busca la participación directa de los alum@s; para ello se realizan unas fichas en las que el alum@s debía recoger la golosina que con más fre-

cuencia había consumido durante un fin de semana, indicando su nombre, composición nutricional, precio, y realizando un dibujo de ese producto, observando si la etiqueta nutricional del producto estaba o no presente. De esta forma el alumn@ comienza a comprender y a, en su caso (productos a granel), criticar las estrategias de venta de estos alimentos.

Además realizamos una encuesta de consumo semanal de las golosinas.

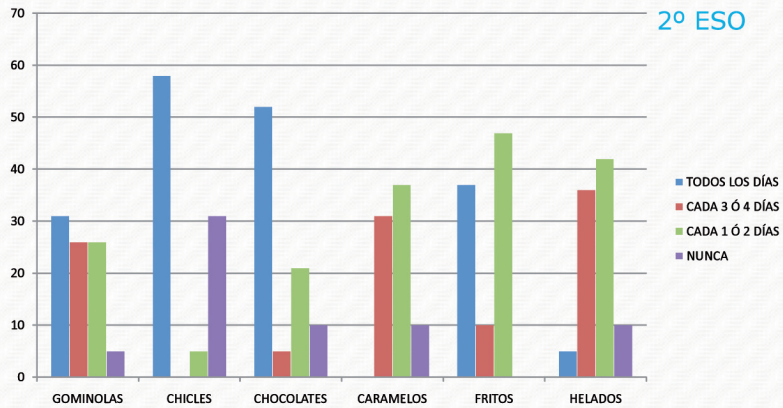
## Resultados

1º ESO



## HÁBITOS ALIMENTARIOS

%



## HÁBITOS ALIMENTARIOS

NOMBRE DE LA CHUCHERÍA: *Chocolate Negro (cacao 70%)*

INGREDIENTES: *Masa de cacao, edulcorante: mielitol, manteca de cacao, cacao desgrasado en polvo, edulcorante: lactitol, emulgente: lecitina de soja, aroma, edulcorante: sacarina como K.*

FORMA DE VENTA (envasado, a granel, ...): *Está enpaquetado*

PRECIO: *0,15€*

DIBUJO:

## ■ Conclusiones y consideraciones

- Las golosinas son un alimento de uso constante, diario.
- La frecuencia de consumo se incrementa los fines de semana.
- Su consumo es elevado en los descansos en la jornada escolar.
- Algunos alumn@s realizan una ingesta inmediatamente antes de dormir.