



**COCINANDO  
FUTURO**

Cuida el mundo  
con lo que comes

# ¡Assúcar!



**Nivel:**  
1er ciclo de educación  
primaria

**Autoría:**  
María M. González (UAH),  
Rocío García (UC) y Alba  
Méndez (UCM)

## ● Objetivos

### Objetivo general:

- Motivar al alumnado a reducir el consumo de azúcar.

### Objetivos específicos:

- Conocer cómo **afecta el consumo de azúcar** diariamente a nuestro organismo.
- Conocer **la diferencia** entre un alimento alto en azúcar y otro alimentos bajo en azúcar.

## ● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

### Competencias trabajadas:

- **Competencia en el conocimiento de la alimentación saludable:** Los estudiantes aprenden sobre los efectos del consumo de azúcar en el organismo
- **Competencia en el análisis de información:** Los estudiantes clasifican los alimentos según su contenido de azúcar, atendiendo al etiquetado nutricional.
- **Competencia en el aprendizaje permanente:** Se promueve el aprendizaje continuo sobre hábitos alimenticios saludables y la comprensión de cómo afecta el azúcar al organismo.
- **Competencia social y ciudadana:** Los estudiantes trabajan en equipo para clasificar los alimentos y participan en actividades que fomentan el diálogo y la cooperación.

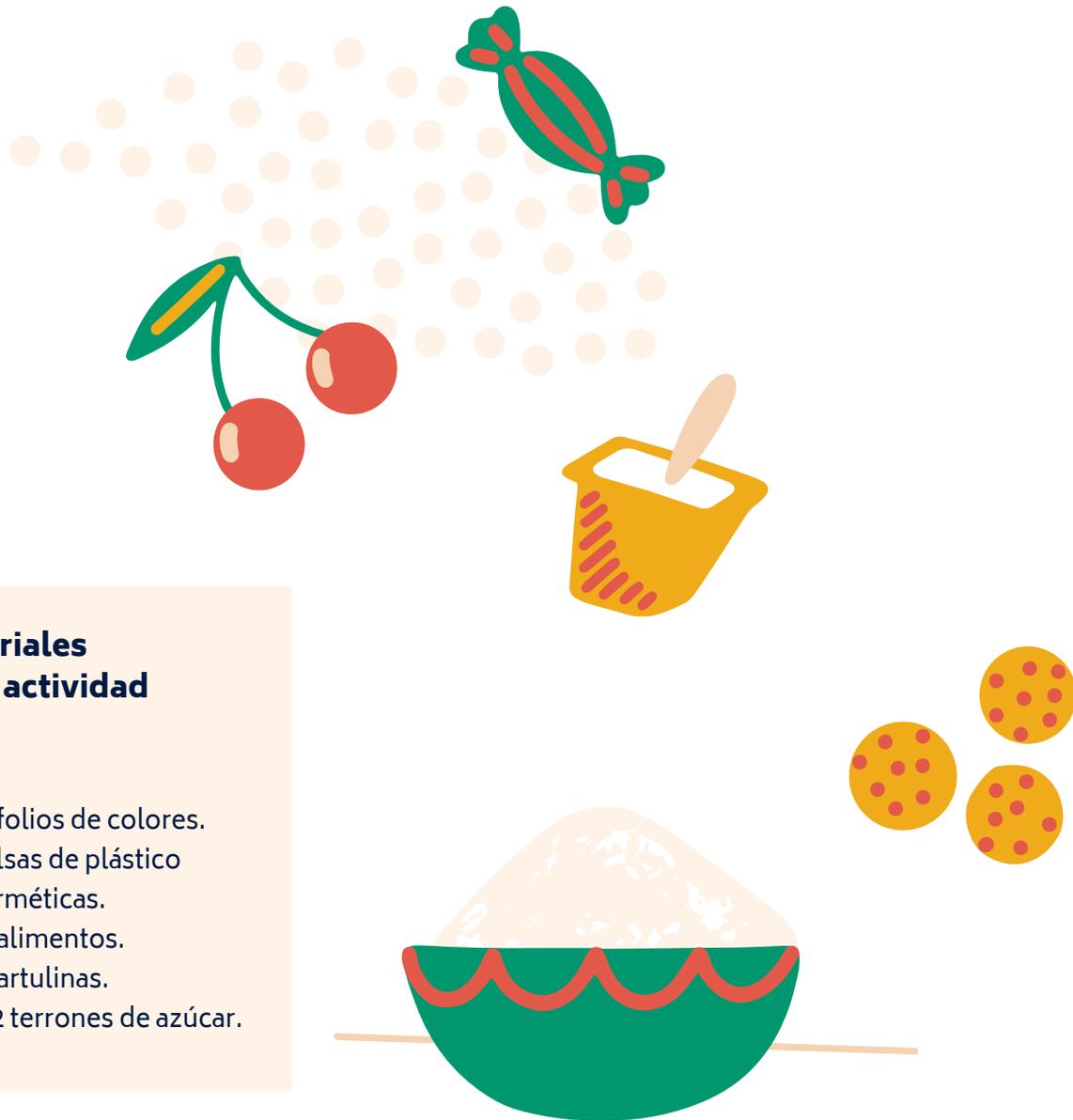
### Enfoques transversales integrados:

- **Igualdad de Género:** Se fomenta la participación equitativa de niños y niñas en todas las actividades del taller, lo que promueve la igualdad de oportunidades.
- **Diversidad:** Se reconoce y respeta la diversidad en las preferencias y hábitos alimenticios de los estudiantes. Además, al trabajar en equipos, se promueve la colaboración entre estudiantes con diferentes habilidades.
- **Cultura de Paz:** El diálogo y la cooperación entre los estudiantes promueven una cultura de respeto y solución de conflictos.
- **Sostenibilidad Ambiental:** Se promueve la elección de alimentos saludables no solo para el bienestar personal, sino también para el cuidado del medio ambiente.

## ● Desarrollo y temporalización

### Materiales de la actividad

- 10 folios de colores.
- bolsas de plástico herméticas.
- 20 alimentos.
- 3 cartulinas.
- 252 terrones de azúcar.



### Desarrollo:

5 MIN

En primer lugar nos vamos a presentar y explicar en qué va a consistir el taller que vamos a llevar a cabo.

5 MIN

Explicaremos cómo **afecta la ingesta de azúcar en nuestro organismo** dando importancia a tres ámbitos (estómago, energía y dientes).

5 MIN

Les pondremos un ejemplo de la actividad que seguidamente van a realizar ellos. Después **escondremos** por el aula diferentes tipos de alimentos metidos en **pequeñas bolsas de plástico pudiendo el alumnado observar sus contenido**.

10 MIN

Una vez encuentran los alimentos, deben clasificar por equipos de trabajo **los alimentos en alto en azúcar y bajo en azúcar**. Para ello encontrarán en todas las mesas dos folios de colores que indiquen dicho nombre.

15 MIN

Seguidamente, dos alimentos serán elegidos por nosotras y **deberán colocarles el número de paquetes de azúcar que creen los alumnos y alumnas que tienen estos alimentos**. Tras tener claro o que significa algunos términos, vamos a realizar el experimento del vaso de azúcar junto con azúcar para que los alumnos observen la cantidad que lleva un alimento y lo denso que se observa en el agua. Comparándolo con nuestro cuerpo.

10 MIN

Por último, cerramos la actividad realizando una conclusión y preguntado que han aprendido y les haremos la **entrega de un mensaje a cada aula en relación al tema del azúcar**.

● **Fotografías de la actividad**



Miramos el etiquetado

Convertimos gramos de azúcar en azucarillos



● **Observaciones y adaptaciones**

En caso de que no nos diese tiempo a realizar el experimento del vaso del agua en el aula, como otra opción llevamos nosotras en una botella dicha mezcla para que así lo observen y podamos hablar sobre ello. Si hubiese algún alumno o alumna con alergias a algún alimento, las bolsas impedirán el contacto con la piel.

Elaborado por:



Financiado por:

