



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

¿Cuánto azúcar tienen los alimentos?



Nivel:
1er ciclo de educación
primaria

Autoría:
alumnado de 1º del Ciclo
Formativo de Grado
Medio de Atención a
Personas en Situación de
Dependencia, turno
matutino, del IES
Leonardo Da Vinci

● Objetivos

Objetivo general:

- Fomentar hábitos de alimentación saludable desde edades tempranas.

Objetivos específicos:

- Aprender a clasificar los alimentos según su contenido en azúcar
- Motivar al alumnado a reducir el consumo de azúcar.

● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

Competencias trabajadas:

- **Competencia matemática básica:** Trabajando la clasificación, comparación y cuantificación de forma intuitiva.
- **Competencia en comunicación lingüística:** Ampliando vocabulario (azúcar, saludable, etiqueta, energía...).
- **Competencia de pensamiento crítico:** Cuestionando ideas previas ("¿este zumo es saludable?"), detectando alimentos con "aparición saludable" pero alto contenido en azúcar y revisando errores colectivamente.
- **Competencia en conciencia y hábitos de salud:** Relacionando alimentos con su consumo cotidiano en meriendas y desayunos
- **Competencia de autonomía personal:** Tomando decisiones individuales dentro de un marco colectivo.

Enfoques transversales integrados:

- **Sostenibilidad Ambiental:** Se promueve la elección de alimentos frescos o poco procesados, que son más saludables y más sostenibles que los ultraprocesados.
- **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 cultural:** Se reconoce y respeta la diversidad en las preferencias y hábitos alimenticios mientras se construyen criterios de salud.
- **Cultura de Paz:** El diálogo y la cooperación entre los estudiantes promueven una cultura de respeto, normalizando el error como parte del aprendizaje.

● Desarrollo y temporalización

Materiales de la actividad

- Alimentos diversos o sus imágenes o envoltorios, seleccionados por su distinto contenido en azúcares libres.
- Tres cajas de colores (verde, amarillo y roja) con expresiones faciales.
- Presentación de apoyo [Anexo: Azúcar y salud](#)

Desarrollo:

5 MIN

Presentación e introducción a la temática: vamos a conocer qué cantidad de azúcar tienen algunos alimentos, para poder elegir alimentos más saludables.

10 MIN

Se pregunta, animando a la participación: ¿En qué alimentos podemos encontrar azúcar?; pudiendo continuar con: "¿Qué nos aporta el azúcar? ¿Os gusta?".

Se explica que la fruta contiene azúcar de manera natural y se dan ejemplos de alimentos que tienen azúcar añadido. Se explica de manera sencilla el papel de los carbohidratos en nuestro organismo y cómo nos afecta negativamente la ingesta excesiva de azúcar, destacando las patologías que el alumnado comprende mejor a su edad. Puede usarse la presentación de apoyo Anexo: Azúcar y salud

5 MIN

Se presentan los materiales, primero comenzando con las 3 cajas:

- **VERDE:** alimentos con bajo contenido en azúcar
- **AMARILLA:** contenido moderado
- **ROJA:** alto contenido en azúcar



A continuación se distribuyen diferentes alimentos, asignando al menos uno a cada niño o niña. Se explica la dinámica: cada persona deberá introducir su alimento en la caja correspondiente según su criterio personal. Las personas dinamizadoras han de conocer la clasificación con anterioridad, por ej. usando la referencia del pictograma más arriba (cantidades de azúcar por 100 g de producto)

15 MIN

Práctica: Cada niño o niña se levanta por turnos para introducir cada alimento en la caja que corresponde. El resto de alumnado podrá expresar si le parece acertado o no, y las personas dinamizadoras, que tienen la información, ayudarán a identificar la caja correcta, facilitando así el ajuste de las percepciones del alumnado respecto a cuánto azúcar tienen los distintos alimentos. Se valorará en conjunto cuáles son saludables o no, fomentando la reflexión colectiva, la argumentación y el diálogo durante la actividad.

10 MIN

Cierre. ¿Qué hemos aprendido sobre el azúcar? Es fundamental cerrar ofreciendo alternativas, compartiendo opciones de alimentos frescos, naturales y saludables, con poco o nada de azúcar, que puedan tomarse en los almuerzos y meriendas.

● **Fotografías de la actividad**



Elegimos alimentos de uso habitual o bien populares en meriendas y desayunos

Algunos grupos se interesaron por el etiquetado



● **Observaciones y adaptaciones**

Elaborado por:



Financiado por:

