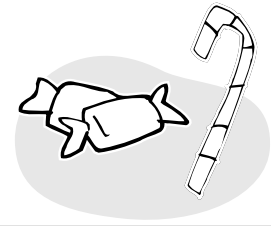


Aditivos en los alimentos

4c.



Objetivos

- ▶ Comprobar que ciertos alimentos contienen aditivos que no suponen aporte nutricional alguno.
- ▶ Comprobar que el sabor de un alimento en ocasiones no está relacionado con su contenido.

Áreas

Biología y Geología. Laboratorio.Tutoría.

Desarrollo

Se lanzan al grupo las siguientes preguntas y se debaten las contestaciones.

- ▶ ¿Consumes habitualmente yogures, productos lácteos, bebidas, chucherías o golosinas con sabor a frutas?
- ▶ ¿Crees que estos alimentos contienen las frutas a las cuales saben?
- ▶ ¿Piensas que son alimentos con un importante valor nutricional?

El/la profesor/a muestra a los/as alumnos/as los diferentes aditivos y explica cómo cambian los alimentos cuando les añadimos estas sustancias.

Plantea al grupo a continuación un juego que consiste en adivinar qué es lo que se están comiendo.

Para ello tendremos yogures de frutas y yogures naturales a los que posteriormente se les van añadiendo los aditivos.

El juego consiste en que diferentes alumnos/as, con los ojos tapados, vayan descubriendo qué tipo de yogur están probando (de frutas o de sabores) y que sepan la diferencia nutricional entre ambos.

Se pueden elegir yogures de distintos sabores, bebidas con diferentes sabores e incluso golosinas o chucherías con diferentes sabores y dar a probar a los/as alumnos/as. Y luego se les pregunta si creen que realmente están tomando fresa, limón, vainilla, naranja y menta.

A continuación también se puede coger un yogur natural y probarlo; luego se toman varias porciones del mismo y se añaden diferentes aditivos (sabor fresa, limón, vainilla, naranja, menta...) para luego volver a probarlo. Entonces se pregunta al grupo si creen que realmente hemos añadido al yogur natural algún nutriente adicional con los aditivos.

Otro experimento puede ser probar con una gaseosa a la que añadiremos aditivos de diferentes sabores, y dar a tomar a los/as alumnos/as, preguntándoles entonces si creen que están tomando gaseosa de limón o de naranja, en su zumo natural.

El/la profesor/a concluye que algunos de los alimentos que consumimos contienen aditivos que realmente no nos aportan ningún valor nutritivo, sólo nos lo hacen más agradable en cuanto al sabor, pero hemos de tener claro que de esta forma no estamos ingiriendo ninguna porción de frutas o cualquier otro tipo de alimento.

Al igual que ocurre con el yogur, el uso de estos aditivos también aparece frecuentemente en las bebidas refrescantes, chucherías o golosinas.

Conceptos básicos

Los Aditivos, pueden solicitarse en Sanidad—(PROP). Tlf. 965 93 40 00; Plaza de España 6, Dirección Territorial de Sanidad: C/ Gerona, 26.

Ver página 78 del material para el/la profesor/a.