



## **AZÚCAR, ESE DULCE ENEMIGO**

Profesoras coordinadoras: María Herminia Navarro Andreu, Begoña Chacón  
Alicia Hernández Rodríguez, Laura Andreu Ardil, María José Martínez Vallejo

**IES San Isidoro**

C/ Juan García, s/n. 30310 Cartagena (Murcia)

Se ha propuesto realizar este trabajo con el fin de comprobar la cantidad de carbohidratos que se añaden a los alimentos debido a las consecuencias que tiene el consumo de azúcar en nuestro organismo. Los consumidores, en general, no son conscientes de las elevadas cantidades que se ingieren diariamente de estos glúcidos, superando con creces los niveles recomendados por las OMS. Por estos motivos se busca que las personas se hagan responsables de los productos que ingieren con el debido conocimiento y que se reduzca el elevado consumo de azúcar (en sus diferentes variedades industriales), además de tener conocimiento de los distintos tipos de ésta, pues cada vez se agrega más cantidad en los productos, para así potenciar su sabor. El objetivo principal es comprobar que las cantidades que se indican en las etiquetas de los envasados realmente coinciden con el azúcar que estos contienen, mediante la experimentación en el laboratorio, que ha sido determinante para establecer las primeras conclusiones. Tras esto se ha realizado el análisis de los resultados mediante la elaboración de tablas de datos y representaciones gráficas. También se quiere comprobar qué alimentos de uso diario, no necesariamente de sabor dulce, llevan azúcares añadidos. Se ha revisado el etiquetado de diferentes productos seleccionados, y se ha investigado los diferentes términos técnicos que se utilizan para declarar, de manera formal, las cantidades de glúcidos que contienen esos productos.

Palabras clave: *OMS, glúcidos, carbohidratos, experimentación.*