

Consumir chucherías es una costumbre muy extendida en la infancia, fomentada a menudo por los familiares que las utilizan como regalo o como forma de recompensa.

La mayoría de las personas sabe que no conviene comer chucherías, pero siguen comprándolas, posiblemente porque no se han parado a comprobar su composición y no conocen su impacto en la nutrición.

De forma coloquial, se llama chucherías a un conjunto de productos alimentarios, dulces y salados, de formas y sabores diversos, que se toma a cualquier hora del día.

El objetivo de éste taller es promover la fruta como alternativa a las chucherías industriales, enseñando diferentes ideas para que su consumo sea divertido y pueda competir con los dulces que encontramos en los quioscos.

PRIMERA PARTE: GOMINOLAS SALUDABLES

Existe una forma rápida y fácil de preparar gominolas en casa, libres de colorantes y conservantes artificiales utilizados en la industria.

INGREDIENTES: Gelatina neutra (en polvo o en láminas), fruta fresca, azúcar para emborrizar, aceite para los moldes.

PREPARACIÓN: Se preparan los zumos de fruta y se mezcla con la gelatina en un cazo. Se calientan a fuego suave durante 10 minutos.

Se pincelan los moldes con un poco de aceite. Se vierte el contenido de la mezcla en los moldes y se deja enfriar. Se puede utilizar como molde cubiteras, cortapastas, etc.

Una vez desmoldada se emborriza con un poco de azúcar.



SEGUNDA PARTE: VASITOS DE FRUTAS

En ocasiones, lo que llama la atención del niño en las chucherías son los colores llamativos y la facilidad con la que se comen estos productos, especialmente

para el niño que es mal comedor. Si cortamos las frutas en trozos pequeños y mezclamos diferentes colores conseguiremos crear una alternativa para ellos mucho más sana:

INGREDIENTES: Frutas de diferentes clases y colores.

PREPARACIÓN: Cortar la fruta en trocitos muy pequeños. Mezclarla en un vaso. Para que resulte todavía más apetecible podemos preparar un sirope de fresa, mango o chocolate y echarlo por encima de la fruta. ¡Está buenísimo!

TERCERA PARTE: CHUPA CHUS DE FRESA

Existe otro problema con las chucherías industriales, los niños con problemas de alergias (celiacos, etc.) no pueden comer la mayoría de éstos productos. Por eso puede ser una buena alternativa para un cumpleaños o una celebración preparar este tipo de recetas.

INGREDIENTES: Fresas, chocolate para cubrir.

PREPARACIÓN: Se pinchan las fresas en un palito, se mojan en el chocolate y se deja enfriar hasta que éste se solidifique.



Para terminar, vamos a daros algunos consejos de cómo celebrar **UN CUMPLEAÑOS "SALUDABLE"**.

- Buscar alternativas a las chuches: fruta, frutos secos,...
- No abusar de los refrescos azucarados, utilizar zumos de frutas o batidos con bajo contenido en azúcar.
- Juegos infantiles que necesiten movimiento: gallinita ciega, el juego de la silla, etc.
- Alternativa a la tarta: bizcocho de yogur y limón.



c/ Ramón Hernández, 15. 29004 Málaga. Teléfono:
951 10 27 48. www.cateringelcantaro.com

Realizado por.

D. Manuel Barros. Cocinero sede central Catering El Cantaro, S.L.

Dña. María Luisa Verdugo, Cocinera CEIP Guadalhorce, gestionado por Catering El Cantaro, S.L.

Dña. Alejandra Leiva. Responsable Catering El Cantaro, S.L.

Información obtenida:

www.perseo.aesan.msps.es/



TALLER DE "CHUCHES" SALUDABLES

25 ANIVERSARIO CEIP GUADALHORCE, PIZARRA
ABRIL 2011

INFORMACIÓN PARA PADRES Y ALUMNOS

ORGANIZA: CATERING EL CÁNTARO, S.L. EMPRESA DE
RESTAURACIÓN PARA COLECTIVIDADES.