

EDUCACIÓN PARA LA SALUD Y EL CONSUMO. UNA EXPERIENCIA INTERDISCIPLINAR

MARÍA LUISA GARCÍA RODRÍGUEZ
Escuela Universitaria E.G.B. Salamanca

La experiencia que recoge el presente trabajo, concretada en el taller de repostería, ha tenido lugar en el C.P. «Villar y Macías» de Salamanca, denominado anteriormente Prácticas Femenino.

Permítaseme, desde el punto de vista metodológico, ir exponiendo simultáneamente las actividades realizadas, junto a la reflexión teórica suscitada por las mismas y ciertas sugerencias de cómo plantear un taller de esta naturaleza.

Para comenzar, creemos conveniente situar al lector en el planteamiento global que indujo la puesta en marcha de éste y otros talleres.

Esta actividad se remonta a 1982, cuando en el horario de los ciclos inicial y medio se empieza a dedicar a los talleres una tarde semanal, pretendiendo con ello lograr los siguientes objetivos:

- Dar cabida a actividades esencialmente manipulativas, poniendo en práctica el principio metodológico de actividad.
- Ofrecer al alumno la posibilidad de elegir, entre varias opciones, el tipo de tarea que se le presenta como más atractiva y la materia que prefiere aprender.
- Realizar agrupamientos flexibles de alumnos, que les permitan relacionarse, por una tarde a la semana, con compañeros diferentes a los de su nivel y aula.

Este tipo de agrupamientos interclase ha motivado el que algunos autores denominen a estas actividades «intertalleres».

— Favorecer la participación de padres y madres de alumnos en la tarea escolar, prestándose voluntariamente a colaborar en aquellos talleres para los que se encuentren especialmente motivados y/o preparados.

— Educación para el ocio desde una preparación que permita ir asumiendo la responsabilidad personal en la elección de actividades y el modo de organizar el propio tiempo de los alumnos.

Justificación del taller de Repostería

Al finalizar uno de los turnos de talleres, que tenían una duración trimestral, se pidieron sugerencias a los alumnos sobre nuevos talleres que les gustarían. Querían uno de pastelería. Pero, dado que para realizar bien este taller, se necesitaría un horno del que no se disponía, ni podíamos conseguir por ningún medio, se optó por introducir un taller de repostería, denominación que responde mejor al contenido real de la actividad que se ofrecía.

Así pues, comenzó a funcionar el taller de repostería, convirtiéndose en uno de los talleres más demandados por el alumnado.

Participantes en el taller

Aunque los grupos que se formaban para los talleres de Ciclo Medio estaban integrados por alumnos de los tres niveles, excepcionalmente, el taller de repostería se ofreció exclusivamente a los cursos de 5º nivel, y ello por dos especiales motivos:

- Considerar su mayor madurez, que les capacita para asimilar sin dificultades los contenidos del taller.
- Tener en cuenta los riesgos derivados de trabajar en la proximidad del fuego con recipientes cuyo contenido ha de alcanzar altas temperaturas.

Objetivos del taller

Entre los objetivos que se pretendían con este taller, podemos citar:

- Conocer la composición y valor nutritivo de los principales alimentos empleados en repostería: azúcar, harina, huevos, leche,...
- Interpretar correctamente una receta de cocina escrita.
- Escribir e ilustrar debidamente fichas sobre los alimentos y recetas de cocina.
- Calcular el valor calórico, nutritivo y económico de cada plato.
- Experimentar la importancia que tiene el ser capaz de hacer algo por sí mismos, que más tarde puedan ofrecer a los demás.
- Comparar composición, calidad y precio entre un postre preparado por nosotros y los que nos ofrece el mercado ya preparados.
- Valorar la posibilidad de no depender necesariamente de los alimentos que se nos ofrecen ya elaborados.
- Desarrollar la actitud de no depender excesivamente de la publicidad.
- Despertar el gusto y el interés por la realización de postres.

- Trabajar en equipo, ejercitándose en colaborar.
- Conocer y practicar las normas más elementales sobre higiene y asepsia.
- Comprender y poner en práctica diversas técnicas en la elaboración de postres: masas fritas, baño maría...
- Valorar el esfuerzo y el trabajo de quienes confeccionan los menús y trabajan en la cocina.

Actividades

Lógicamente, la principal actividad del taller es la elaboración de postres por los participantes, empleando distintos procedimientos: sin necesidad de fuego, freír, cocer al baño maría, bizcocho en olla, etc.

Pero también se realizan una serie de fichas relativas a cada uno de los alimentos, que recogen datos sobre proteínas, calorías, vitaminas, etc., además de las normas para su empleo, conservación, etc. y una pequeña colección con las recetas, que incluyen anotaciones sobre utensilios necesarios, precio de las mismas, etc.

Confeccionaremos una portada para el trabajo del «Taller de Repostería» y un cartel para colocar en la puerta del taller, así como esquemas con las advertencias preliminares y finales a tener en cuenta por el cocinero y que son comunes a la elaboración de cualquier plato.

Organización del taller

La primera sesión es radicalmente distinta del resto. Está dedicada fundamentalmente a tareas de organización e información a los participantes, insistiendo de forma especial en la higiene, limpieza y asepsia que deben presidir cuantos utensilios y personas tienen alguna relación con el trabajo en la cocina.

Entre las actividades que se realizan, se encuentran algunas que deben realizarse individualmente, y otras, en equipo. Efectivamente, el primer día de taller se forman equipos libres, de cuatro a seis alumnos, que eligen un nombre para su identificación y buscan un símbolo que lo represente.

En el resto de las sesiones, hay una preparación previa por parte de la profesora responsable del taller, que escribe en el encerado la ficha del alimento correspondiente, junto a la receta que se va a realizar ese día, en la que se especifican:

- ingredientes y cantidades.
- utensilios que se necesitan.
- modo de hacerlo.
- precio de los ingredientes en el mercado.

También se encarga la profesora de efectuar las compras y administrar los fondos del taller.

Otro detalle que se hace necesario cuidar es el referente a la disposición del mobiliario, ya que las mesas y sillas que corresponden a cada equipo se han de encontrar juntas entre ellas, y debidamente separadas de las de los demás equipos. Cada uno de éstos encontrará, al llegar al taller, los utensilios que ese día deberán utilizarse en la realización del postre, así como los ingredientes, casi siempre ya medidos.

Todo esto se considera conveniente debido a que la duración de la sesión —dos horas— hace necesario aprovechar el tiempo al máximo.

Al comienzo de la sesión, se revisa el que todas las personas participantes cumplan las normas de higiene establecidas: delantal y paño de cocina limpios, uñas cortadas, manos limpias y pelo recogido.

Seguidamente la profesora comenta las cualidades del alimento que se estudia ese día, así como las peculiaridades del postre que se pretende realizar.

A continuación cada equipo, siguiendo las indicaciones escritas en el encerado, se dispone a realizar su postre. Los participantes aprovechan los momentos más adecuados (una cocción por ejemplo) para tomar nota de lo escrito en el encerado, o bien se turnan entre ellos para atender el fuego y realizar la copia, el cálculo del precio, etc.

Una vez finalizado el trabajo, cada equipo efectúa la limpieza de cuanto haya utilizado.

Por último, los integrantes del equipo se reparten el postre que, con todo esmero, han confeccionado. Suelen llevarlo a casa, no sin antes invitar a probarlo a profesores y compañeros.

Recursos disponibles

a) Lugar

A falta de otro espacio más adecuado (cocina, laboratorio,...) este taller se llevó a cabo —como todos los demás— en una de las aulas de Ciclo Medio, con la particular dificultad de sus reducidas dimensiones (unos 40 m²) para trabajar con un elevado número de alumnos. Nos parece importante señalar que aunque siempre puedan existir condiciones materiales más favorables, nuestra experiencia pone de manifiesto que las condiciones físicas del lugar no pueden ser argumento decisivo para no poner en marcha un taller de este tipo.

b) Humanos

La profesora responsable del taller ha contado con la colaboración de la madre de una alumna, que ha trabajado durante nueve años en el obrador de una conocida pastelería de la ciudad.

c) Económicos

Al comienzo del curso se forma en cada aula un fondo común, administrado por dos madres de alumnos que se ofrecen voluntariamente para esta tarea, para hacer frente a ciertos gastos colectivos, entre los que se incluyen los materiales necesarios para los talleres.

En el taller de repostería los gastos vienen originados por la compra de alimentos y productos de limpieza.

d) Materiales y menaje

Siempre que ha sido posible, se ha empleado la vajilla y menaje del antiguo comedor escolar del centro. En algunas ocasiones ha sido necesario pedir a los alumnos algún utensilio de casa.

Las cocinas utilizadas han sido de camping gas. Aunque nos hemos arreglado con tres, creemos que lo ideal sería disponer de una por equipo.

Valoración interdisciplinar

Para quienes pudieran albergar alguna duda sobre la cabida que tendría este taller en el currículum escolar, exponemos nuestras razones, pues consideramos que contribuye sin ningún lugar a dudas a lograr los objetivos de las diversas áreas o materias en que se divide el programa escolar.

1. El tema de «Los alimentos» integra el programa de Ciencias Naturales del Ciclo Medio. ¿Qué mejor forma de conocerlos que manipulándolos directamente, con las precauciones debidas, a la vez que se valoran sus cualidades y valor nutritivo?.

2. Medir cantidades, establecer proporciones, calcular el precio de un postre, valorarlo en calorías, etc. pueden perfectamente considerarse actividades del área matemática.

3. Practicar la lectura y escritura, ampliar el vocabulario con motivo de la ficha de un alimento o la receta de un postre, pueden considerarse en la misma línea que otras actividades específicamente clasificadas en el área de lengua.

4. Dado que en la ficha que se realiza sobre el alimento, se incluye un breve apartado sobre datos de producción del mismo: lugares en que se obtiene, proceso de transformación si lo requiere, comercialización, ... entendemos que afecta a objetivos del área social.

5. La realización de ilustraciones en el cuadernillo que realiza cada alumno, contribuye a conseguir objetivos de educación artística.

6. La organización en equipo de los alumnos para la elaboración de los postres, ofrece un medio propicio para favorecer el logro de objetivos de comportamiento cívico-social.

7. Puesto que una correcta nutrición es fundamental para disfrutar del deseable estado de salud, es indudable que una buena información es decisiva en toda educación para la salud.

8. La comparación entre los postres preparados que ofrece el mercado y los realizados en casa, se enmarca en la idea de lograr una educación para el consumo.

9. Una buena escuela tampoco descuidará el ofrecer a los ciudadanos del cada vez menos lejano año 2000, actividades que les ayuden a descubrir aficiones para desarrollar en el tiempo (presumiblemente amplio) que les dejen libre sus obligaciones futuras; encarando de esta forma cierta educación para el ocio.

10. Finalmente, una escuela que realice su misión de «educación para la vida», y dado que para el mantenimiento de ésta es indispensable la aportación diaria de cierta cantidad de alimentos, no puede olvidar entre sus objetivos el de ofrecer cierto «bagaje» a sus alumnos, con el que enfrentarse de una forma racional a su inevitable encuentro diario.

Estudiamos cada día un alimento

Pensamos que es imprescindible dar a los alumnos una información sobre *por qué* conviene que tomen determinados alimentos, eviten otros y consuman algunos en pequeñas cantidades.

Por ello es inevitable dedicar tiempo, en este taller, a la teoría. Lo hacemos del siguiente modo:

En la primera sesión presentamos los cuatro grupos de alimentos y la función de cada uno de ellos. Informamos sobre su valor calórico (grasas: 9 calorías por gramo; hidratos de carbono y proteínas: 4 calorías por gramo) y sobre las necesidades de nuestro organismo (hidratos de carbono: 55% de la dieta; grasas: 30%; proteínas: 15%).

En cada una de las sesiones siguientes nos extendemos en uno de los alimentos que son más usados en repostería. De este modo llegamos a tratar los siguientes alimentos a lo largo de todo el trimestre:

- Proteínas: leche y huevos.
- Grasas: mantequilla y aceite.
- Hidratos de carbono: azúcar, harina y arroz.
- Vitaminas: frutas.
- Especias: canela.

En este trabajo, hemos creído conveniente incluir la ficha del azúcar, por ser el alimento más frecuentemente utilizado en repostería, y que nos sirve de intuitivo modelo para apreciar la forma en que, a nuestro entender, debe ser tratado cada uno de los alimentos.

EL AZÚCAR

Definición

Es un glúcido soluble en agua, de sabor dulce.

Valor nutritivo

Exclusivamente energético, porque es un hidrato de carbono.

Valor calórico

Cien gramos de azúcar blanco: 400 calorías.

Cien gramos de azúcar moreno: 350 calorías.

Distintas clases de azúcares

Glucosa: procede de la transformación del almidón.

Fructosa: procede de las frutas.

Lactosa: procede de la leche.

Sacarosa: se extrae de algunas plantas cultivadas.

La sacarosa

Es el azúcar más frecuente. Se extrae de la caña de azúcar y de la remolacha azucarera.

La caña de azúcar es un cultivo muy antiguo. Ahora se cultiva sobre todo en Cuba, Brasil e India.

La remolacha azucarera es más reciente. Se cultiva en la Unión Soviética y también en nuestro país. Castilla y León, nuestra Comunidad Autónoma, dedica a su cultivo grandes extensiones de terreno.

Distintas presentaciones del azúcar

Azúcar blanco: el más frecuente, tiene aspecto de pequeños cristalitos blancos.

- Terroncillos: azúcar blanca estuchado.
- Azúcar integral o moreno: no ha sufrido un proceso de refinado tan intenso como el blanco, por lo que conserva algunas sales minerales y tiene menos calorías.
 - Azúcar lustre: molido, con aspecto de polvo, se usa en pastelería.
 - Azúcar «glacé»: azúcar lustre mezclado con almidón.
 - Azúcar candi: se ha sometido a un proceso lento de evaporación de jarabes, tiene aspecto de cristales grandes de color oscuro.
 - Caramelo: aspecto de crema y color oscuro; se emplea para recubrir flanes.
 - Almíbar: azúcar diluido en agua, se usa para conservar algunas frutas.

El azúcar en la alimentación humana

El consumo excesivo de azúcar produce muchas enfermedades, algunas muy frecuentes como la caries dental y la obesidad.

La mayoría de las personas hacen una vida de poco ejercicio físico, por lo que no necesitan consumir gran cantidad de azúcar.

Debemos tomar por tanto, moderadas cantidades de azúcar y menos postres de repostería y pastelería que constituidos por frutas frescas.

Un postre: Flan de coco

El orden de realización de las distintas recetas se lleva a cabo teniendo en cuenta la graduación de la dificultad.

La receta que incluimos a continuación se realiza el cuarto día que se cocina, es decir, en la quinta sesión de taller.

— Ingredientes y cantidades por equipo

3/4 l. de leche
 3 cucharadas de harina
 8 cucharadas de azúcar.
 100 gr. de coco rallado.
 5 huevos
 un poco de agua

— Modo de hacerlo

Caramelo en la flanera: dos cucharadas de azúcar y una y media de agua.

En un poco de leche fría, disolver tres cucharadas de harina. Poner a hervir el resto de la leche e incorporar la mezcla de leche y harina. Hervir esta crema

removiendo con una cuchara de madera. Incorporar el resto del azúcar y el coco. Mezclar bien y dejar enfriar.

Batir los huevos, añadir la crema poco a poco, mezclando bien.

Ponerlo en la flanera y cocer durante 45 minutos al baño maría.

La experiencia demuestra que, aunque todos los alumnos pertenecen a quinto nivel, no existe homogeneidad en el grado de dificultad que encuentra cada uno de los equipos en la realización de un mismo postre. Efectivamente, dependiendo de la mayor o menor madurez y habilidad de sus componentes, hay equipos que realizan prácticamente solos todas y cada una de las tareas del proceso; mientras otros requieren con mayor frecuencia la presencia del adulto.

La función de los adultos, además de orientar y sugerir las acciones más aconsejables en cada momento, consiste en velar especialmente por la seguridad de las personas, cuidando cuantos detalles puedan contribuir a evitar riesgos de posibles accidentes.

La repostería como profesión

En el afán de presentar a los participantes, las diversas implicaciones de la actividad que nos ocupa, y dado que entre nuestros objetivos escolares, nos planteamos el conocimiento del medio próximo, decidí gestionar la visita a un obrador de pastelería que se encuentra enclavado en nuestro barrio, el barrio de San Bernardo.

A esta visita dedicamos una tarde de taller, no sin antes haber preparado, entre todos, las preguntas que haríamos al dueño y los empleados, y pensado los detalles que debíamos observar, etc.

Las actividades posteriores se concretaron en una puesta en común de cada grupo y cada niño, y en trabajos individuales posteriores, de los cuales incluimos al final uno.

La opinión de los participantes y la evaluación del taller

Se ha estimado a través de una encuesta que ha sido contestada por veintiocho, de los treinta y dos alumnos asistentes al primer turno del taller.

De ella se desprende una valoración altamente positiva de este taller. Podemos observar algunos datos:

- Dicen haber aprendido mucho, 20 alumnos
- Han aprendido bastante, 6 alumnos
- En 51 ocasiones han repetido la receta en sus casas. De ellas, en 23 casos lo han hecho en colaboración con la madre, siendo los postres preferidos rosquillas fritas y natillas. Cuando han trabajado sin ayuda han preparado, generalmente, natillas o flan.
- También las natillas han sido con mayor frecuencia objeto de comparación con las que ofrece el mercado.
- Parecen haber asimilado perfectamente las nociones sobre nutrición 24, la misma cifra que aseguran haberse encontrado cómodos en el equipo de compañeros.
- De tener oportunidad, todos volverían a inscribirse en este taller, aunque coinciden en que podría mejorarse con la existencia de más cocinas y un local un poco mayor.

Visita a un obrador de pastelería

El día 20 de marzo por la tarde, con motivo del taller de repostería fuimos a ver cómo trabajaban en un obrador.

Salimos a las tres y media del colegio. Todos estábamos muy contentos. Marisa, que es la profesora, nos reunió en el parque de S. Bernardo, donde nos repartimos las preguntas que pensábamos hacer y nos recordó que nos portáramos bien.

En el obrador un empleado muy amable nos enseñó con detalle las máquinas, el horno y todo lo demás. Las preguntas nos las contestó el dueño. Así supimos, por ejemplo, que el único especialista que tienen es el hornero y que los demás empleados saben hacer de todo. Nos regalaron una rosquilla, que, por cierto, estaba buenísima.

Toda la visita la hicimos en grupos, porque el obrador es pequeño. Luego, los compañeros que quisieron, compraron algo.

De regreso, volvimos a reunirnos en el parque para comentar lo que habíamos visto y aprendido. En clase hicimos dibujos, redacciones, etc.

Una alumna

Bibliografía utilizada por los alumnos

- *Cartilla escolar de alimentación* (Para niños de 7 a 10 años).
Ministerio de Consumo y Turismo. Instituto Nacional de Consumo.
- *La alimentación de los niños de 6 a 12 años*
Folleto divulgativo, Ministerio de Sanidad.