

CAMPEONES² DE LA ALIMENTACIÓN

CUADERNO DE TRABAJO



ORGANIZADO POR:



CON LA COLABORACIÓN DE:



Este cuaderno de trabajo forma parte del proyecto Campeones de la alimentación II (FCT-22-17731)

Autores:

Susana Bayarri Fernández (Directora del proyecto)
Regina Lázaro Gistau (Coordinadora del comité científico)
Agustín Ariño Moneva
Susana Lorán Ayala
Marta Herrera Sánchez
Diego Gómez Lozano
Daniel Berdejo Martínez

1^a edición. Zaragoza, 2025.

Edita: Instituto Agroalimentario de Aragón - IA2 (CITA-UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA).

Recurso electrónico

ISBN: 978-84-10169-65-4



Servicio de Publicaciones
Universidad Zaragoza



0 Índice

1. INTRODUCCIÓN DEL PROYECTO

1.1 Presentación del proyecto	4
1.2 Importancia de la autonomía personal y la toma de decisiones informadas	5
1.3 Cómo utilizar el cuaderno de trabajo. Recursos para la explicación y metodología	6

2. RECURSOS DIDÁCTICOS

2.1 Bloque I. Pautas sobre alimentación saludable	7
Concepto	
Preguntas de reflexión	
Fichas didácticas y recursos de explicación para docentes:	
- Plato saludable	8
- Planifica tu menú	13
- Técnicas culinarias y alimentos	19
- Buenos hábitos alimentarios	24
2.2 Bloque II. Pautas sobre higiene y seguridad alimentarias	30
Concepto	
Preguntas de reflexión	
Fichas didácticas y recursos de explicación para docentes:	
- Cadena alimentaria segura	31
- Consejos para comprar	36
- Consejos para manipulación de alimentos	41
- Consejos para almacenar productos en casa	45
2.3 Bloque III. Pautas para leer y comprender las etiquetas de los productos alimenticios	50
Concepto	
Preguntas de reflexión	
Fichas didácticas y recursos de explicación para docentes:	
- ¿Qué información nos dan las etiquetas?	51
- ¿Cómo entender la información nutricional?	55
- Otras maneras de expresar la información nutricional	60
- Consejos para reducir el desperdicio alimentario	65

1 Introducción del proyecto

1.1

Presentación del proyecto y objetivos

"Campeones de la alimentación 2" es la segunda edición de un proyecto educativo de divulgación científica inclusiva que promueve que personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y personas con enfermedad mental consigan una mayor integración social a través de la adopción de actitudes o comportamientos en cuestiones de alimentación, mejorando así su autonomía y optimizando sus capacidades hacia una vida más independiente.

Es un proyecto del Grupo de Investigación de Referencia Análisis y Evaluación de la Seguridad Alimentaria (AES) de la Universidad de Zaragoza (Unizar) perteneciente al Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2) con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) – Ministerio de Ciencia, Innovación y Universidades.

Este proyecto inclusivo pretende involucrar a diversos colectivos en la divulgación y la difusión de conocimientos científicos sobre nutrición, seguridad e higiene alimentarias, y sobre la información relacionada con el etiquetado de los productos alimenticios.

Este cuaderno de trabajo presenta herramientas didácticas actualizadas y adaptadas a las necesidades específicas de la educación especial. La metodología adoptada, enfocada en la práctica y el juego como medios de aprendizaje, busca promover la salud y proporcionar estrategias prácticas para la toma de decisiones relacionadas con alimentos.

Reconociendo la carencia de recursos específicos para este público, este cuaderno se erige como una herramienta completa para facilitar el aprendizaje y aplicación de conocimientos esenciales en la promoción de una alimentación saludable.

¿Qué es un cuaderno de trabajo?

Un cuaderno de trabajo es un recurso didáctico que propone una parte práctica de ejercicios y actividades que sintetizan y esquematizan el contenido que se quiere divulgar, siendo un instrumento que se adecúa de manera perfecta a la divulgación científica.

1.2

Importancia de la autonomía personal y la toma de decisiones informadas

En el contexto específico de "Campeones de la Alimentación 2", la autonomía personal y la capacidad de toma de decisiones informadas emergen como pilares fundamentales de este proyecto educativo. La relevancia intrínseca de estas temáticas se presenta de manera inherente a la misión de promover cambios conductuales positivos en personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y personas con enfermedad mental.

La adquisición de autonomía personal no solo representa un objetivo, sino un medio hacia una vida más independiente. El proyecto reconoce que la alimentación y el estilo de vida desempeñan un papel vital en la salud de las personas y, más aún, en la de aquellas más susceptibles a los efectos de una mala alimentación. Capacitar a este colectivo para tomar decisiones informadas en estas áreas es un paso crucial hacia la mejora de su calidad de vida.

En este cuaderno de trabajo, abordaremos de manera directa y práctica la importancia de la autonomía personal, proporcionando herramientas y conocimientos que capaciten a los y las participantes para tomar decisiones informadas en temas de alimentación. Este enfoque no solo busca incrementar el conocimiento teórico, sino facilitar la aplicación práctica de estos conceptos en la vida diaria, promoviendo así la independencia y la toma de decisiones conscientes.

Entendemos que la autonomía personal no solo se traduce en la capacidad de actuar de manera independiente, sino también en la habilidad de tomar decisiones que impacten positivamente en la salud y el bienestar. Este cuaderno se convierte, por lo tanto, en una herramienta valiosa para potenciar la autonomía y la toma de decisiones informadas, contribuyendo de manera significativa al objetivo global de mejorar la calidad de vida del colectivo destinatario del proyecto.

1.3

Cómo utilizar este cuaderno de trabajo. Recursos para la explicación y metodología.

Esta sección proporciona una orientación clave sobre la eficiente utilización del cuaderno.

El cuaderno de trabajo se organiza en tres bloques diferentes que tratan los tres pilares en los que se fundamenta todo el cuaderno y que son los siguientes:

- Pautas nutricionales y dietéticas para una alimentación saludable.
- Riesgos alimentarios y medidas higiénicas de prevención y control a nivel doméstico.
- Información proporcionada en el etiquetado de los alimentos.

Los recursos y la metodología están estructurados de la siguiente manera: cada concepto asociado a un bloque se presenta incluyendo diversas actividades detalladas a continuación.

1. Concepto clave

Presentación breve y concisa del tema a tratar durante todo el bloque de fichas didácticas.

2. Preguntas introductorias de reflexión

Se introduce el tema mediante preguntas introductorias de reflexión para establecer una comprensión sólida del tema.

3. Fichas didácticas

Cada ficha incluye:

- **Infografía asociada:** condensa conceptos clave en gráficos y textos breves para facilitar la comprensión visual.
- **Actividad 1. Exploración interactiva:** desarrolla el aprendizaje a través de ejercicios interactivos, como preguntas reflexivas, cuestionarios y actividades que aplican los conceptos.
- **Actividad 2. Ejemplo práctico en la vida real:** proporciona ejemplos concretos de aplicación en situaciones cotidianas para conectar teoría y práctica.
- **Actividad 3. Actividades creativas relacionadas:** fomentan la creatividad y la aplicación práctica a través de ejercicios como la elaboración de menús semanales o listas de la compra.
- **Consejos y pautas importantes:** ofrecen recomendaciones prácticas y sugerencias clave relacionadas con el tema de la ficha.
- **Resumen básico:** resumen conciso de puntos clave e ideas principales para consolidar el conocimiento.

Adicionalmente, se contempla un recurso de explicación para docentes. Este recurso está destinado a educadores, facilitadores o cuidadores que utilicen el cuaderno como herramienta educativa. Proporciona sugerencias sobre cómo explicar los conceptos de manera efectiva, enfoques pedagógicos recomendados y cómo abordar posibles dudas o preguntas de los y las participantes.

2 RECURSOS DIDÁCTICOS

2.1

Bloque I. Pautas sobre alimentación saludable

Concepto clave

Es importante alimentarse bien para tener una buena salud.

Preguntas introductorias de reflexión:

- ¿Crees que te alimentas correctamente?
- ¿Qué tipos de alimentos crees que son importantes incluir en tu dieta para mantenerte sano?
- ¿Has notado cómo diferentes alimentos pueden afectar a tu energía o a tu humor?
- ¿Cuáles son tus alimentos favoritos?
- ¿Qué te gustaría aprender sobre la comida y la alimentación que consumes?
- ¿Has oído hablar de la "pirámide alimentaria" o del "plato saludable"?
- ¿Has probado alguna vez nuevos alimentos que no conocías antes?

FICHAS DIDÁCTICAS INCLUIDAS EN ESTE BLOQUE

- Plato saludable
- Planifica tu menú
- Técnicas culinarias y alimentos
- Buenos hábitos alimentarios

Plato saludable

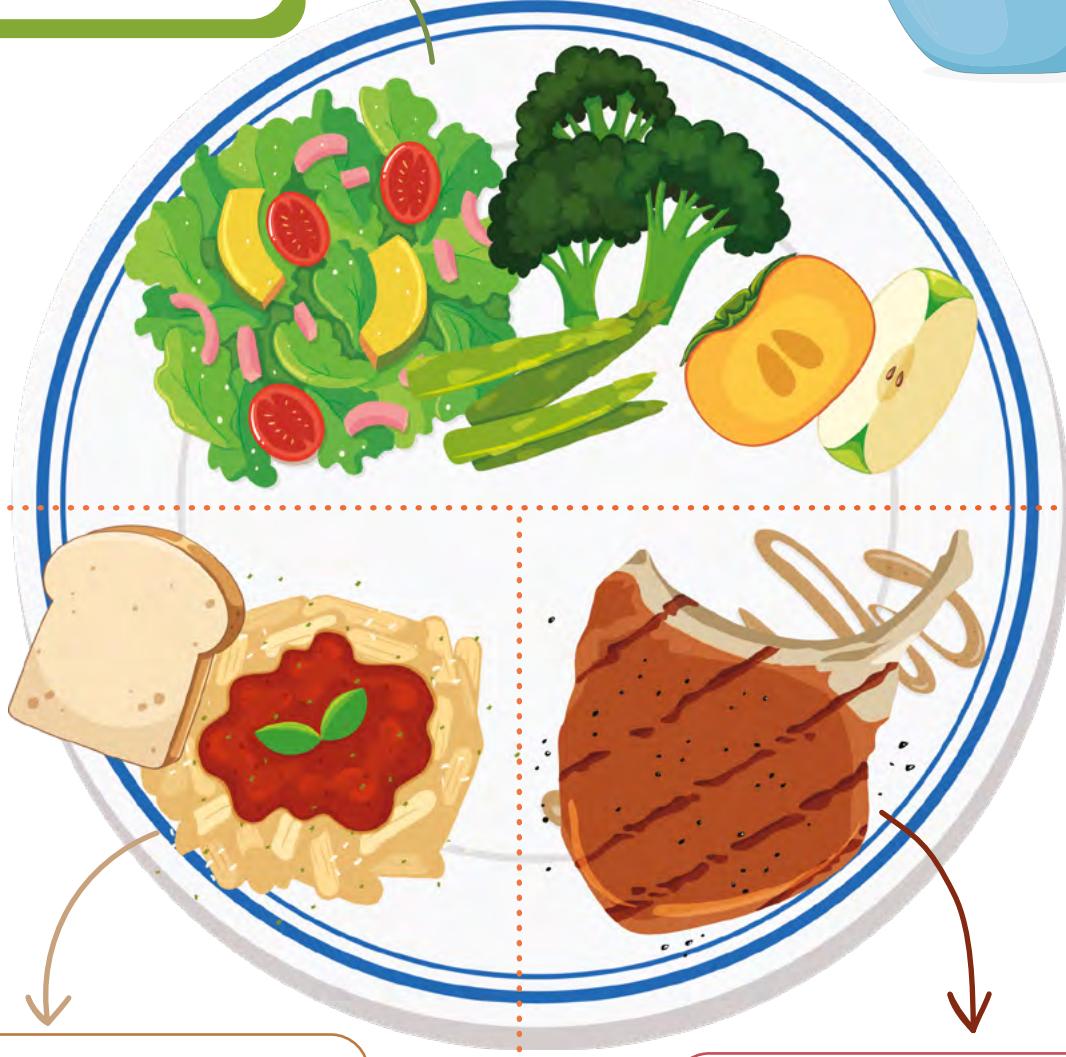
¿Qué debo poner en mi plato de comida?

- El Plato para Comer Saludable nos dice qué cantidades de cada alimento debemos comer o cenar.

Frutas y hortalizas:

Llena medio plato con ellas.

Agua



Cereales o pan:

Llena un cuarto del plato con patata, arroz, pasta o pan integrales

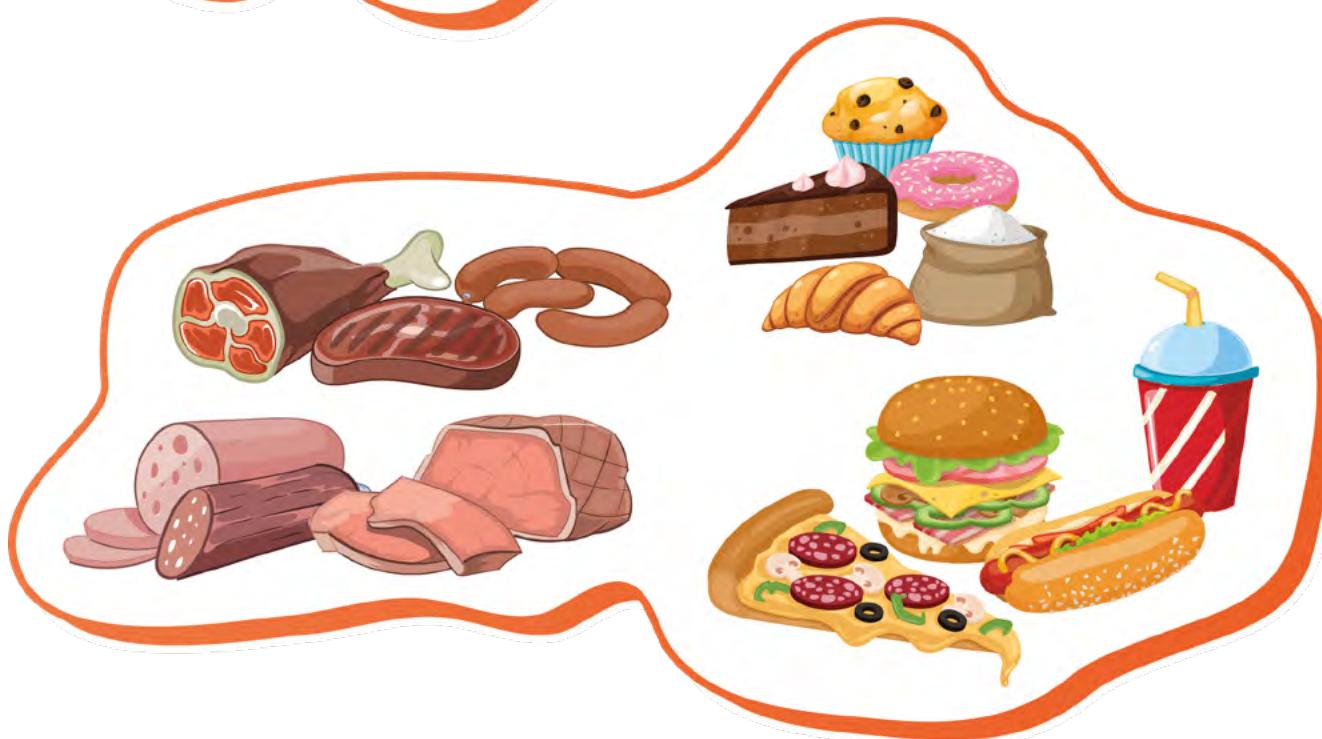
Carne, pescado, legumbres, lácteos o huevos:

Llena un cuarto del plato.



Actividad 1. ¿Qué alimentos debo elegir para crear un plato saludable?

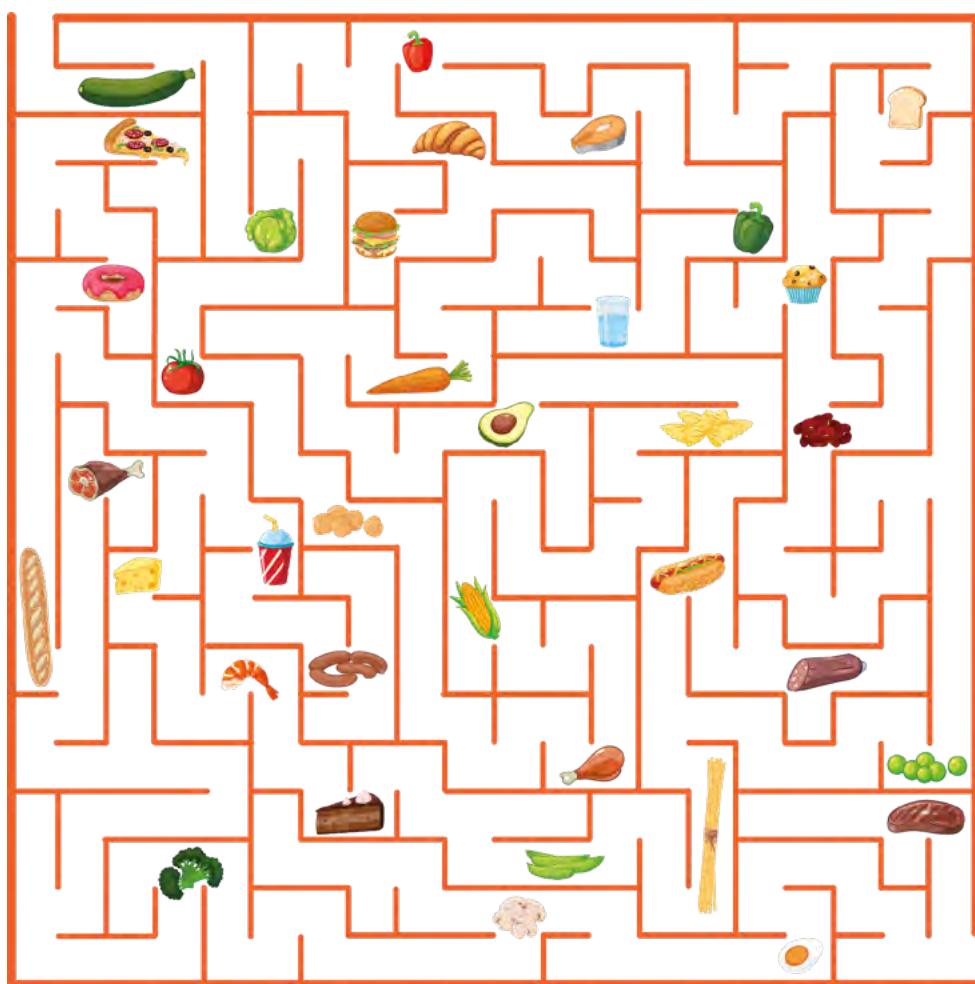
Observa las dos imágenes de alimentos que aparecen a continuación y rodea con un círculo el alimento más saludable que deberías elegir para formar tu plato saludable.



Actividad 2. Crea tu plato Harvard

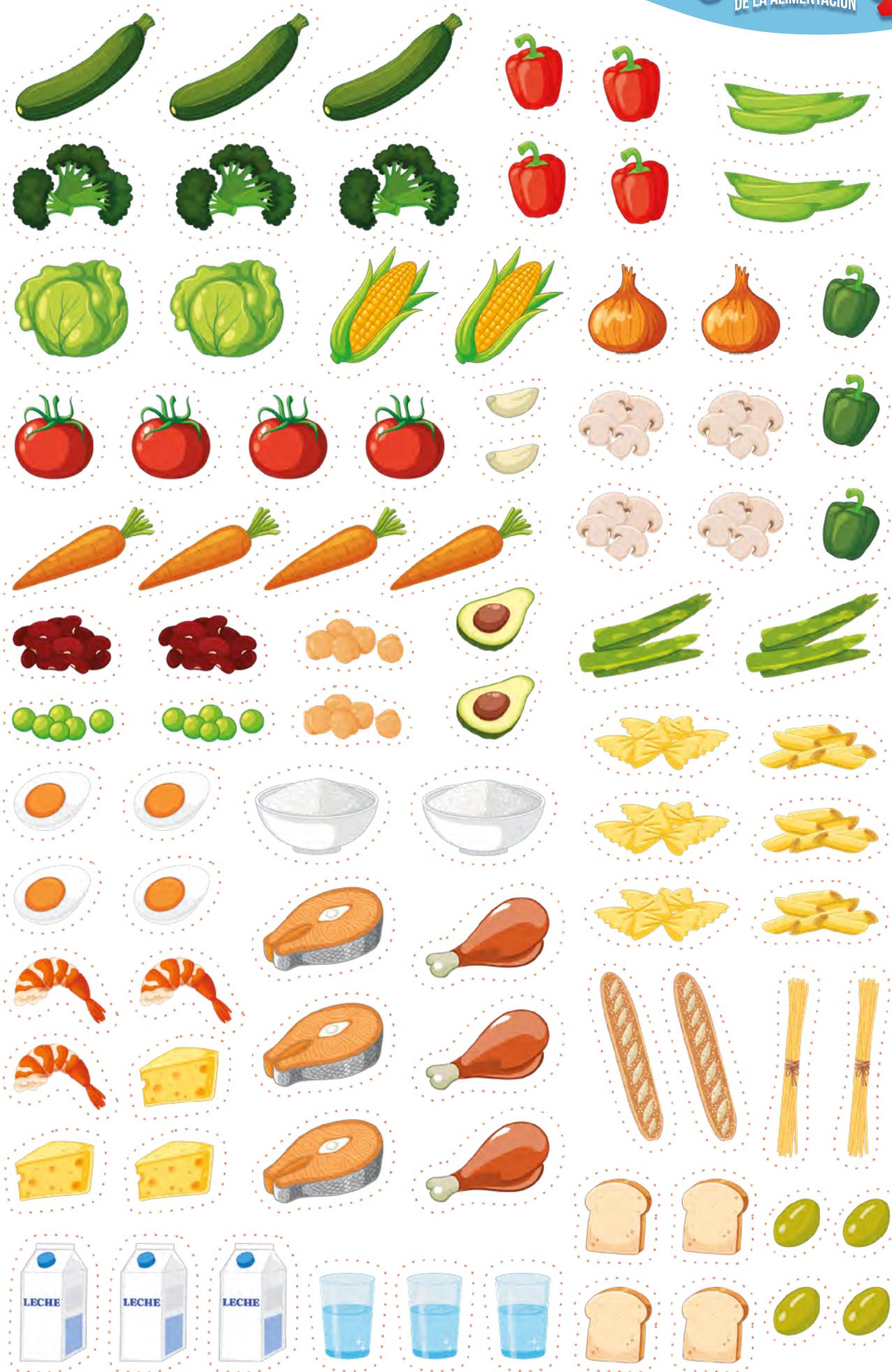
1. En la página siguiente, verás recortes de alimentos como frutas, verduras y otras hortalizas, cereales, pan, pasta, legumbres, leche y lácteos, pescado y carne.
 2. Corta con cuidado los alimentos que más te gusten y que sean buenos para ti.
 3. Después, pégalos en el plato llenándolo con las cantidades que te han enseñado.
 4. ¡Listo! Has hecho tu propio plato saludable con tus comidas favoritas. ¡Buena elección!

Actividad 3. El laberinto de los alimentos



Las carnes magras son variedades de carne que tienen bajos niveles de grasa, como la pechuga de pollo, pavo...

Las carnes rojas como la carne de ternera, cerdo o cordero son más rojas antes de cocinarlas porque tienen más cantidad de una proteína llamada mioglobina. La mioglobina es la responsable del color de la carne.



Resumen básico

Guía para preparar un plato equilibrado: medio plato de verduras y otras hortalizas, un cuarto con cereales o pan, un cuarto con carne, pescado o huevos, acompañado de una fruta, vaso de agua y aceite de oliva.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. ¿Qué debo poner en mi plato para crear un plato saludable?

- ▶ Anima al y la participante a reflexionar sobre sus elecciones, destacando los beneficios para la salud de los alimentos seleccionados.
- ▶ Proporciona ejemplos prácticos de cómo incluir variedad en cada categoría para fomentar la creatividad en las elecciones.

Actividad 2. Crea tu plato Harvard

- ▶ Resalta la importancia de personalizar los platos según las preferencias individuales y necesidades nutricionales.
- ▶ Incentiva la discusión sobre por qué eligieron ciertos alimentos y cómo estos contribuyen a un plato equilibrado.

Actividad 3. Dibuja tu plato saludable ideal

- ▶ Fomenta la autoexpresión y la creatividad al dibujar, alentándoles a agregar detalles personales y únicos a sus platos.
- ▶ Proporciona información sobre la importancia de disfrutar de la comida y cómo esto contribuye a una relación positiva con la alimentación.

Planifica tu menú

Pirámide de la alimentación

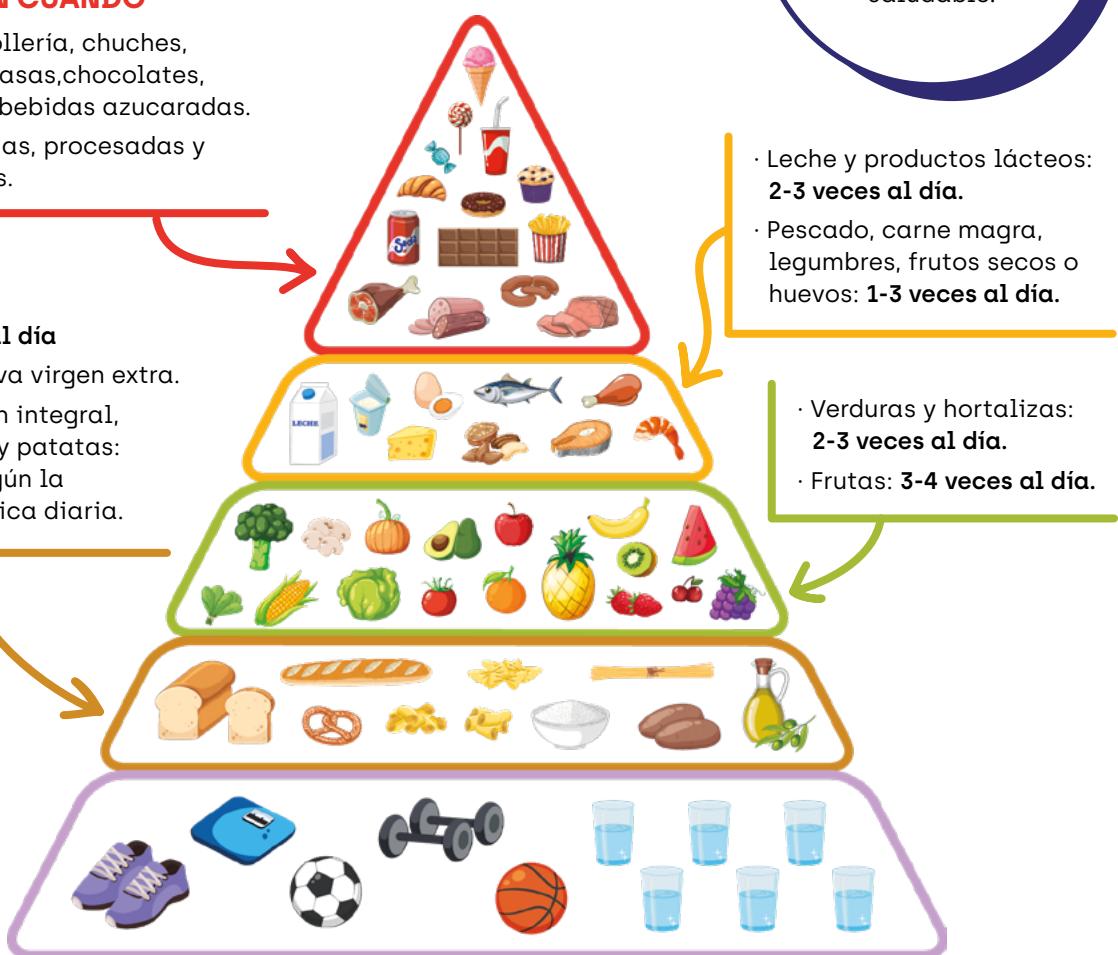
- Haz 5 comidas al día
- Consume fruta y hortalizas de temporada

DE VEZ EN CUANDO

- Dulces, bollería, chuches, snacks, grasas, chocolates, untados, bebidas azucaradas.
- Carnes rojas, procesadas y embutidos.

Varias veces al día

- Aceite de oliva virgen extra.
- Cereales, pan integral, arroz, pasta y patatas: cantidad según la actividad física diaria.



¿Sabías que los alimentos contienen nutrientes?

Son las sustancias que necesita nuestro cuerpo para funcionar



Proteínas

Grasas

Hidratos de carbono

Minerales

Fibra

Vitaminas

- Haz ejercicio o camina de 30 a 60 min al día.
- Cuida tu dieta.
- Mejor cocinar al vapor, al horno o cocido.
- Bebe de 4 a 6 vasos de agua al día.

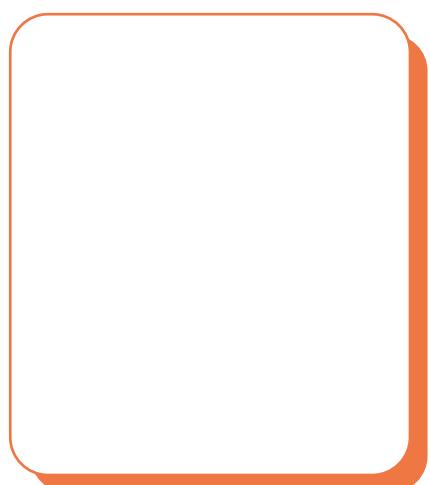
Actividad 1. Los alimentos de tus 5 comidas diarias

¿Sabías que debemos realizar 5 comidas al día para conseguir obtener todos los nutrientes que necesitamos?

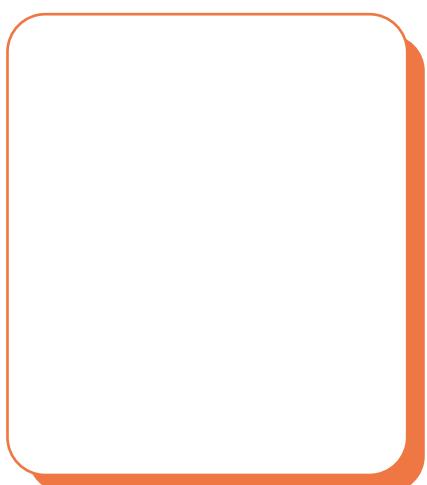
Para clasificar las cartas con alimentos que aparecen como recortables en la página siguiente, piensa en cuándo los comes durante el día. Hay cinco momentos principales para comer: desayuno, almuerzo, merienda, cena y postre. Ahora, coloca cada carta en la categoría que creas que representa mejor el momento típico en el que consumes ese alimento.

¡Diviértete organizando tus cartas de comida! 😊

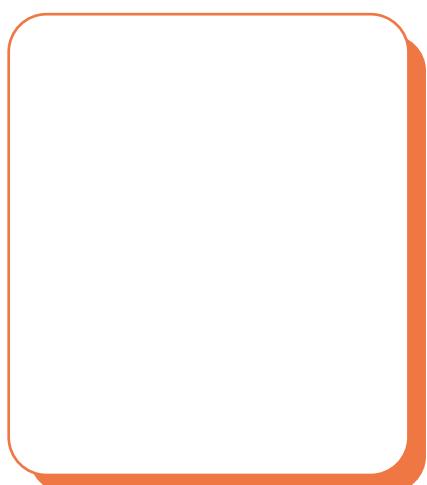
DESAYUNO



ALMUERZO



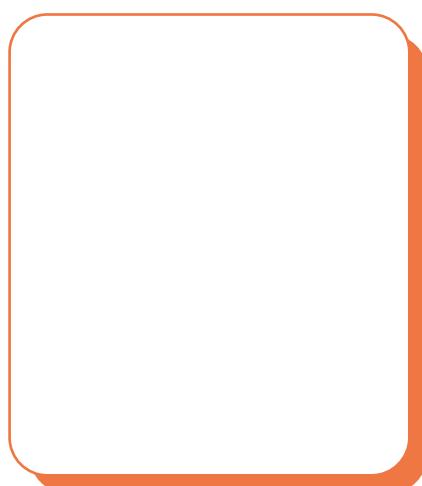
COMIDA



MERIENDA



CENA



Recorta tus cartas de comida:



Actividad 2. Planifica tu menú semanal

Teniendo en cuenta las cantidades que hay que tomar, planifica tu propio menú semanal.

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

Actividad 3: El dueño o dueña del restaurante

¡Imagina que vas a tener a todos tus amigos, amigas y familiares en casa y quieres cocinar algo especial para ellos y ellas! Puedes hacerlo como si fueras el dueño o la dueña de un restaurante. Aquí hay dos formas de hacerlo:

Opción 1. Menú con temática y nombres creativos.

1. Elige una temática: piensa en algo divertido, como una película, un país o incluso tus colores favoritos.
2. Piensa y planifica los platos que vas a cocinar. Recuerda seguir los consejos de la pirámide de la alimentación.
3. Nombra tus platos: para cada comida (primer, segundo y postre), ponle un nombre creativo relacionado con tu temática. Por ejemplo, si eliges de temática la película de Harry Potter, podrías poner "Entrada mágica de las tres escobas" al primer plato, "Estofado de mandrágora" al segundo, "Tarta de calabaza de Gryffindor" al postre.

Opción 2. Menú inspirado en estaciones o épocas del año.

1. Elige estaciones o épocas del año: piensa en las diferentes estaciones como primavera, verano, otoño e invierno, o en eventos especiales como Navidad, Halloween, etc.
2. Crea platos para cada estación: imagina un plato especial para cada estación. Recuerda seguir los consejos de la pirámide de la alimentación. Por ejemplo, una ensalada fresca para la primavera, una barbacoa deliciosa para el verano, algo con calabazas para el otoño y un postre calentito para el invierno.

Resumen básico

Consume alimentos buenos como leche, pescado, verduras y otras hortalizas, frutas, aceite de oliva y cereales. Evita muchos dulces y carnes procesadas. Haz ejercicio todos los días, crea tus comidas siguiendo las pautas que nos da la pirámide de la alimentación, cocina de manera saludable y bebe suficiente agua (de 4 a 6 vasos al día).

Recursos de aplicación para docentes

Actividad 1. Los alimentos de tus 5 comidas diarias

- ▶ Inicia la actividad con una breve charla sobre la importancia de las cinco comidas diarias. Anima al y a la participante a compartir sus comidas favoritas.
- ▶ Asocia los alimentos que aparecen en las tarjetas con ejemplos reales colocados alrededor de la mesa para ayudar al y a la participante a identificar y comprender mejor los elementos de cada comida.

Actividad 2. Planifica tu menú semanal

- ▶ Proporciona una guía clara sobre las cantidades recomendadas para cada tipo de alimento en la tabla del menú semanal para facilitar la planificación nutricional.
- ▶ Anima a los y las participantes a incluir alimentos que les gusten y sean saludables en su menú semanal, fomentando la autonomía y la toma de decisiones.
- ▶ En caso de hacerlo en grupo, crea dos pequeños equipos para planificar un menú semanal conjunto. Esto fomentará la colaboración y la discusión sobre opciones saludables.

Actividad 3. El dueño o dueña del restaurante

- ▶ Explora temáticas que resulten atractivas para los y las estudiantes, permitiéndoles elegir según sus intereses para aumentar la motivación y participación.
- ▶ Ajusta la complejidad de las opciones 1 y 2 según las habilidades y necesidades de cada alumno, brindando opciones para garantizar una participación exitosa, ayudando a los alumnos en la generación de ideas mediante distintas dinámicas de creatividad.
- ▶ En caso de hacerlo en grupo, asigna roles específicos a los y las alumnos durante la actividad, como: encargado de menú o chef principal, para promover la responsabilidad, la participación y el trabajo en equipo.

Técnicas culinarias y alimentos

Técnicas culinarias y alimentos

- ¿Sabes que, para disfrutar de comidas saludables y ricas, es importante preparar y cocinar los alimentos de diferentes formas?
- Utiliza preferentemente aceite de oliva virgen extra.
- Adereza con la cantidad justa de sal, sin abusar.

Frutas y hortalizas



Corta las hortalizas en trozos grandes y no las remojes.

Consume hortalizas crudas a diario.

Lo ideal es cocinarlas al vapor, al baño maría, en olla a presión, asarlas o a la plancha.

Aprovecha el líquido de cocción para elaborar cocidos, sopas, purés, etc.

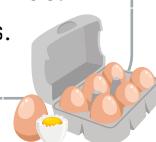
Las frutas, siempre que sea posible, consúmelas con su piel, lavándolas bien.

Los zumos naturales de fruta son una buena opción, aunque no deben sustituir el consumo de fruta.



Huevos

Los huevos son un alimento muy nutritivo y se pueden preparar de muchas formas: cocidos, en tortilla, fritos, revueltos.



Patatas

Cuece las patatas enteras y sin pelar, o asadas con piel.



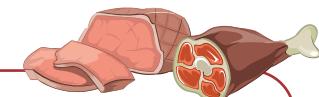
Pastas y arroces

Cuida los ingredientes que añades, porque podrían aportar muchas calorías.



Carnes

A la plancha, hervidas o asadas requieren añadir una menor cantidad de aceite.



Pescados

Las mejores opciones son al vapor, al horno o a la plancha.



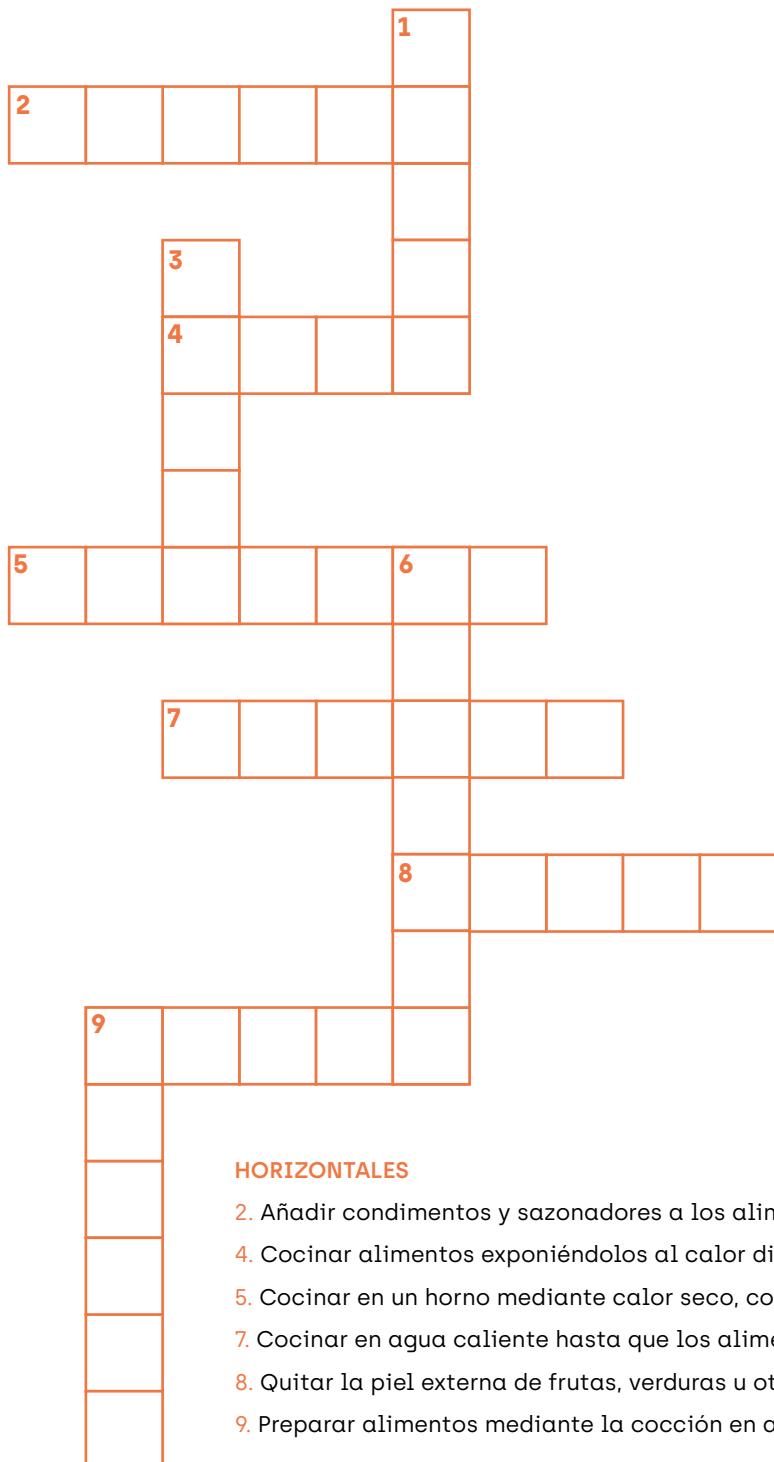
Legumbres

Remoja las legumbres secas entre 6 y 12 horas en agua fría antes de cocinarlas.



Actividad 1. Las técnicas culinarias

Encuentra en el crucigrama, las palabras de la lista:



- Cortar
- Pelar
- Aliñar
- Cocer
- Freír
- Asar
- Batir
- Hornear
- Hervir
- Al vapor

HORIZONTALES

2. Añadir condimentos y sazonadores a los alimentos para darles sabor.
4. Cocinar alimentos exponiéndolos al calor directo, típicamente en un horno o parrilla.
5. Cocinar en un horno mediante calor seco, como hacer pan o pasteles.
7. Cocinar en agua caliente hasta que los alimentos estén completamente cocidos.
8. Quitar la piel externa de frutas, verduras u otros alimentos.
9. Preparar alimentos mediante la cocción en agua caliente.

VERTICALES

1. Cocinar sumergiendo alimentos en aceite caliente.
3. Mezclar ingredientes rápidamente para incorporar aire y lograr una consistencia suave.
6. Cocinar alimentos utilizando vapor de agua caliente, sin sumergirlos en agua.
9. Acción de dividir alimentos en trozos más pequeños.

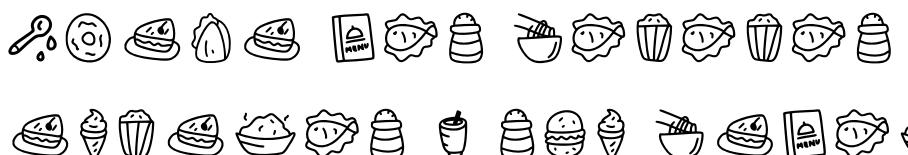
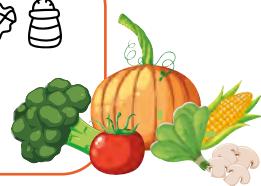
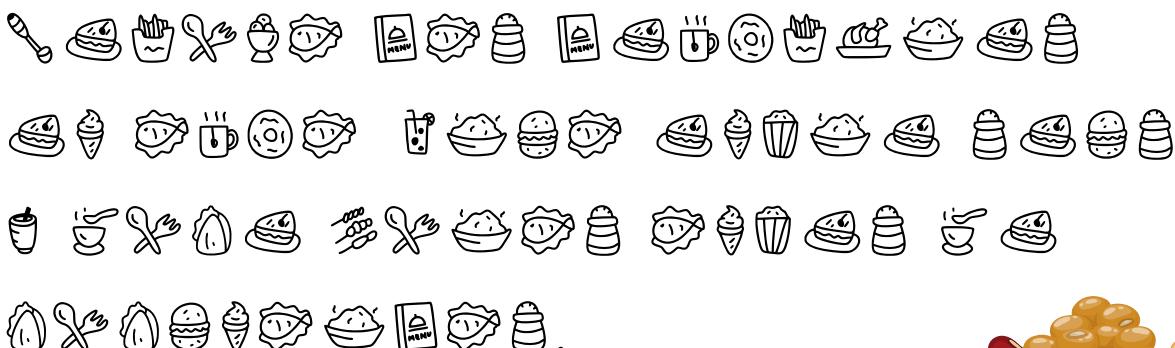
Actividad 2. Encuentra al intruso

En cada grupo de alimentos y técnicas culinarias, hay un intruso que no pertenece al grupo. Encuentra el intruso en cada lista y táchalo:

POLLO				
	Asado al horno	Salteado en sartén	Al baño maría	Parrilla a la barbacoa
PESCADO				
	A la parrilla	Batido	Frito	Horneado en papillote
PASTA				
	Hervida	Salteada	Estofada	Gratinada al horno
VERDURAS				
	Salteadas	Cocinadas al vapor	Asadas al horno	Garrapiñadas
ARROZ				
	Cocido	Al baño maría	Salteado	Horneado en cazuela
CARNE				
	Asada	Estofada	Salteada	Cocida al vapor
HUEVOS				
	Revueltos	Cocidos	Fritos	Salteados
FRUTAS				
	Estofadas	Cocidas para salsas o rellenos	Frescas	Ensalada de frutas

Actividad 3. Los jeroglíficos culinarios

Descubre los 3 consejos que se esconden tras este mensaje cifrado:



CÓDIGO SECRETO

The image displays a grid of 52 icons arranged in two rows. The top row contains icons for A through Z, and the bottom row continues from a through z. Each icon is a simple black outline. The labels are placed directly below their corresponding icons.

Resumen básico

Haz tus comidas de maneras diferentes para que estén ricas y sean buenas para tu salud. Usa preferentemente aceite de oliva virgen extra y muy poca cantidad de sal. Aprende a cocinar al vapor, al baño maría o a la plancha para que las comidas tengan más cosas buenas para ti. Consume verduras y otras hortalizas crudas, frutos secos, y legumbres después de remojarlas. Cocina las patatas sin quitarles la piel y busca maneras saludables de hacer huevos y carnes. Puedes cocinar pescados al vapor, al horno o a la plancha para que sigan siendo saludables.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. Las técnicas culinarias

- ▶ Utiliza una presentación interactiva que incluya imágenes, videos cortos o animaciones para explicar cada técnica culinaria. Puedes mostrar ejemplos visuales de cómo se lleva a cabo cada técnica y proporcionar comentarios en tiempo real.
- ▶ Anima al y la participante a colaborar activamente en la demostración de técnicas culinarias. Organiza grupos pequeños para a continuación explicarles la dinámica del juego de mímica.

En cada turno, un equipo elige una tarjeta sin mirar y tiene que representar la técnica culinaria utilizando solo gestos y mímica.

Los demás miembros de su equipo deben intentar adivinar la técnica representada en un tiempo limitado (por ejemplo, 1-2 minutos).

Esto fomentará la colaboración y el aprendizaje entre pares.

Actividad 2. Encuentra al intruso

- ▶ Organiza un juego de roles donde representen a diferentes alimentos y técnicas culinarias. Los y las docentes pueden guiar la discusión sobre por qué un elemento puede ser considerado un "intruso" en un grupo específico.
- ▶ Despues de que se hayan identificado los "intrusos", fomenta un debate en grupo sobre las características que definen cada grupo y por qué ciertos elementos podrían no pertenecer a ellos.

Actividad 3. Los jeroglíficos culinarios

- ▶ En caso de ser posible, organiza una actividad en grupo donde trabajen juntos y juntas para descifrar los mensajes cifrados. Los y las docentes pueden guiar la discusión sobre la importancia de cada consejo.
- ▶ Despues de descifrar los mensajes, invita al y la participante a crear sus propios jeroglíficos culinarios con consejos saludables. Esto puede ser una actividad creativa y educativa al mismo tiempo.

Buenos hábitos alimentarios



Cuida tu alimentación,
ten una dieta equilibrada



Practica un poco de
ejercicio cada día

Acuérdate de las 5
comidas al día,
ni mas ni menos



Bebe agua

5 raciones de frutas
y hortalizas al día

Come variado y
en las cantidades
adecuadas



Duerme unas
8 horas diarias



Evita los alimentos
ultraprocesados



Cuida la higiene

Sé respetuoso con el
medio ambiente: consume
alimentos de temporada y
sostenibles



Actividad 1. Elige los buenos hábitos alimentarios

Rodea solo las imágenes que muestren buenos hábitos alimentarios.



Actividad 2. ¿Qué buenos hábitos alimentarios practicas?

Rodea los que practiques en tu día a día o hayas practicado alguna vez:

¿Practicas o has practicado alguna vez algunos de estos deportes?



¿Qué comidas realizas al día?



¿Cuántas horas duermes al día?

Anotación: recuerda que se recomienda dormir al menos 8 horas diarias.



6 7 8 9 10

¿Cuántas frutas y hortalizas comes en tu día a día?

Anotación: recuerda que se recomienda comer 5 raciones de frutas y hortalizas al día.



¿Cuál es la fruta que más comes en tu día a día?



¿Cuál es la hortaliza que más comes en tu día a día?



¿Cuántos vasos de agua tomas al día?

Anotación: recuerda que se recomienda beber al menos 2 litros de agua al día, lo que equivale aproximadamente a 4 vasos de 0,5 litros.



Actividad 3. Crea tu propio póster de hábitos alimentarios

¿Te gustaría compartir con el mundo todo lo que estás aprendiendo? Aquí tienes toda una hoja para que diseñes tu propio póster sobre el hábito alimentario que más te haya gustado. Puedes dibujar, pegar recortes, utilizar pegatinas, escribir... ¡Deja volar tu imaginación y cuéntale al mundo la importancia de tener buenos hábitos alimentarios para tu salud!

¿Qué es un póster? Un póster es una imagen grande y bonita que tiene dibujos y palabras para mostrar y explicar cosas importantes de manera fácil.

Resumen básico

Practica hábitos saludables con una dieta equilibrada, 5 comidas diarias, variedad y porciones adecuadas, 5 porciones de frutas y verduras, ejercicio diario, bebe suficiente cantidad de agua, duerme unas 8 horas y presta atención a la higiene, mostrando respeto por el medio ambiente a través de alimentos sostenibles y de temporada y evitando los ultraprocesados. No te olvides de la importancia de beber al menos 2 litros de agua al día.

Un ultraprocesado es un alimento que ha sido transformado muchas veces y tiene ingredientes que no son naturales.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. Elige los buenos hábitos alimentarios

- ▶ Introducción reflexiva: antes de comenzar la actividad, inicia una conversación reflexiva sobre qué significa un hábito alimentario saludable. Pregunta sobre sus conocimientos previos y anima a compartir experiencias.
- ▶ Sesión de colorear guiada: durante la sesión de colorear, guía a los y las estudiantes para que discutan por qué ciertos hábitos son buenos y otros no. Esto refuerza la comprensión de los conceptos mientras se divierten.

Actividad 2. ¿Qué buenos hábitos alimentarios practicas?

- ▶ Organiza un espacio interactivo con imágenes de deportes, comidas diarias, horas de sueño y otros hábitos. Crea un ambiente en el que, en caso de hacer la actividad en grupo, se pueda llevar a cabo una discusión grupal donde el y la participante comparte los hábitos que practica. Esto fomenta la expresión oral y la reflexión.
- ▶ En caso de no ser la experiencia grupal, aprovecha después de la actividad, y mantén conversaciones individuales para entender los hábitos de cada estudiante. Esto permite adaptar el contenido según sus experiencias personales.

Actividad 3. Crea tu propio póster de hábitos alimentarios

- ▶ Comienza la actividad con una breve presentación sobre la importancia de compartir hábitos alimentarios saludables con los demás. Muestra ejemplos de pósters, anuncios e iniciativas (como carreras solidarias) relacionados con el mundo saludable para inspirar la creatividad.
- ▶ Proporciona un entorno creativo con materiales diversos como revistas, periódicos... Fomenta la colaboración y el intercambio de ideas entre los y las estudiantes mientras diseñan sus pósters.

2.2

Bloque II. Pautas sobre higiene y seguridad alimentarias

Concepto clave

Es importante lavarnos las manos y cuidar cómo guardamos y manipulamos la comida para mantenernos sanos. Saber el origen de la comida y cómo almacenarla bien nos ayuda a evitar problemas y estar seguros.

¡Cuidar lo que comemos es esencial para proteger nuestra salud!

Preguntas introductorias de reflexión:

- ¿Has oído hablar de la importancia de lavar tus manos antes de comer? ¿Por qué crees que es necesario?
- Has experimentado alguna vez problemas de salud después de comer algo?
- ¿Alguna vez has pensado en cómo mantener limpios los alimentos que comes?
- ¿Alguna vez te has preguntado de dónde vienen los alimentos que llegan a tu plato?
- ¿Has notado alguna vez la diferencia entre productos frescos y procesados en el supermercado? ¿Cuáles crees que son mejores para ti?

FICHAS DIDÁCTICAS INCLUIDAS EN ESTE BLOQUE

- Cadena alimentaria segura
- Consejos para comprar
- Consejos para manipulación de alimentos
- Consejos para almacenar productos en casa

Cadena alimentaria segura

1

PRODUCCIÓN PRIMARIA Origen de los alimentos

De origen vegetal: Agricultura.
De origen animal: Ganadería,
acuicultura y pesca.



¿Sabías que a lo largo de la cadena se trabaja para garantizar que todos los alimentos que nos llegan sean seguros?

Nosotros debemos completar el proceso a través de una correcta manipulación.



2

PROCESADO Industria alimentaria

Se elabora el alimento a partir de las materias primas de origen. (Ejemplos: de la vaca, el brick de leche; de los cereales, el pan; de las olivas, el aceite).



4

CONSUMIDOR

El consumidor somos nosotros. Antes de consumirlo comprueba que el alimento no presente cambios apreciables y manipula el alimento de forma higiénica para que no se contamine.



3

DISTRIBUCIÓN Comercialización y venta

Manipulación y transporte de los alimentos.



Actividad 1. ¿A qué etapa corresponden estas imágenes?

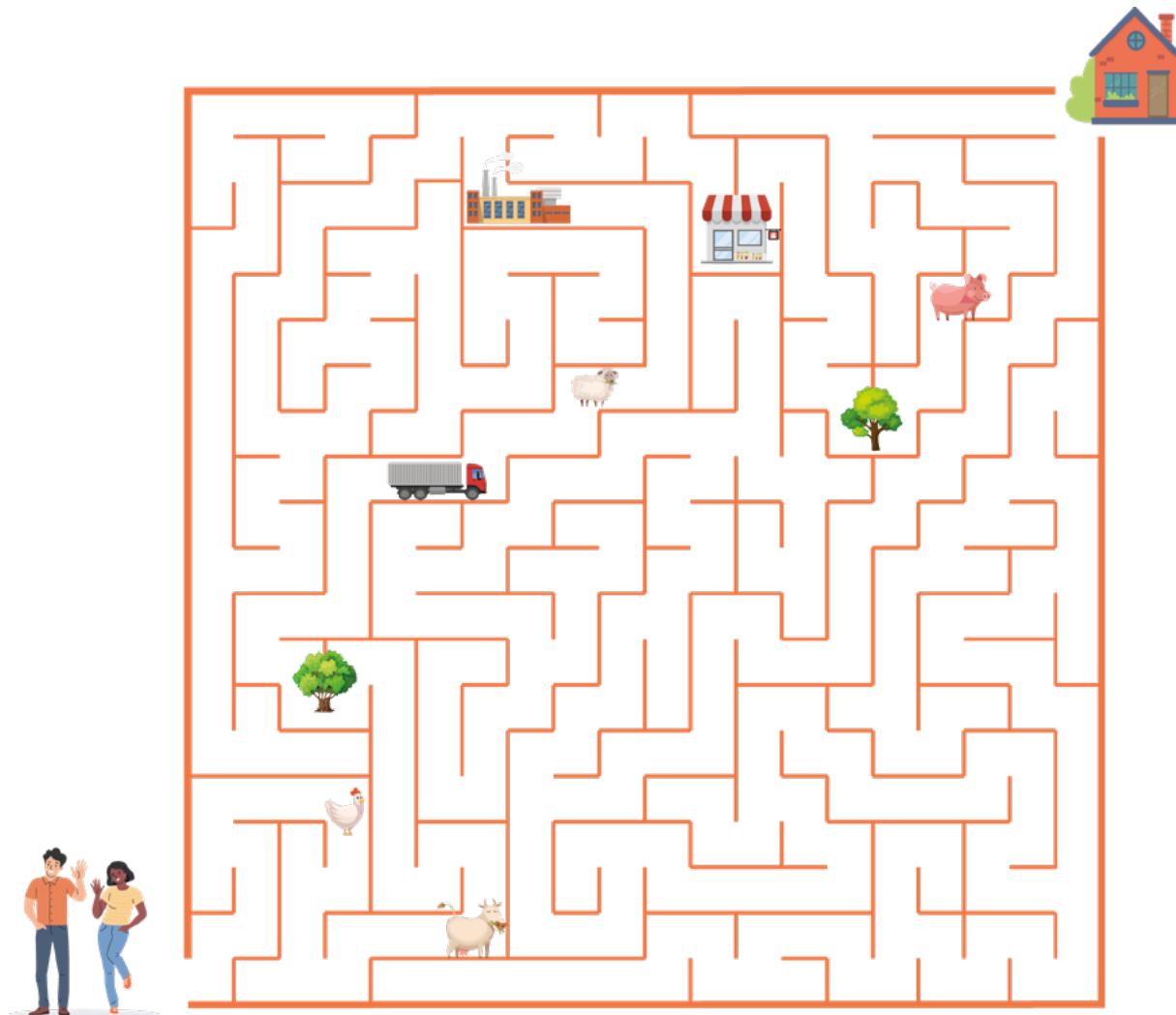
Escribe al lado de cada imagen a qué etapa corresponde cada situación.

1. Producción primaria; 2. Procesado; 3. Distribución; 4. Consumidor



Actividad 2. Laberinto de la realidad

Crea el camino correcto de manera que las personas pasen por todas los dibujos, hasta la casa.



Actividad 3. Explorando el viaje de los alimentos

Vamos a descubrir juntos cómo llegan los alimentos a nuestros platos. A través de dibujos, recortes y palabras, vamos a explorar los lugares de donde vienen los alimentos y cómo llegan hasta nosotros.

1. Producción primaria.

Dibuja o pega imágenes de alimentos que vienen directamente de la naturaleza, como frutas, verduras, huevos y leche.

2. Procesado.

Ahora, identifica alimentos que han sido procesados. ¿Alguna vez has visto tetrabriks de zumo o leche, o una tortilla de patata envasada? Dibuja o pega imágenes de estos alimentos.

3. Distribución.

¿Cómo crees que los alimentos llegan a las tiendas y luego a nuestras casas? Dibuja caminos o carreteras que conecten la producción con el consumidor. Piensa en cómo los alimentos viajan hasta tu mesa.

4. Consumidor.

¡Es tu turno de elegir! Dibuja varios alimentos que provienen directamente de la naturaleza y otros que han sido procesados, en una cesta de la compra.

5. ¡Comparte tus creaciones con el grupo!

Explica el viaje de los alimentos desde su origen hasta llegar a tu casa. Todos podemos aprender sobre la conexión entre los alimentos y nuestras vidas diarias. ¡Diviértete explorando el mundo de los alimentos!

Resumen básico

Los alimentos provienen de plantas y animales, como frutas, verduras y otras hortalizas, leche y carne. La industria alimentaria los transforma en productos como yogur, jamón, pan o aceite. Antes de comer, comprueba que los alimentos estén en buen estado, ya que durante la cadena se trabaja para garantizar su calidad. Completa el proceso con una manipulación correcta de los alimentos.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. ¿A qué etapa corresponden estas imágenes?

- ▶ Antes de comenzar, discute con el y la participante sus propias experiencias al consumir alimentos. Esto ayudará a contextualizar las imágenes y facilitará la identificación de las etapas del proceso alimentario.
- ▶ Incluye imágenes de alimentos y procesos que sean comunes en el entorno local de los y las estudiantes. Esto facilitará su identificación y promoverá una comprensión más cercana del tema.

Actividad 2. Laberinto de la realidad

- ▶ Añade pistas verbales durante la realización del laberinto para ayudar a comprender la relación entre las etapas del viaje de los alimentos. Refuerza el aprendizaje con descripciones verbales claras.
- ▶ Añade elementos visuales y auditivos al laberinto, como sonidos asociados a cada etapa del viaje de los alimentos. Esto proporcionará una experiencia multisensorial que puede beneficiar a estudiantes con diferentes modalidades de aprendizaje.

Actividad 3. Explorando el viaje de los alimentos

- ▶ Proporciona materiales adicionales que puedan encontrar de revistas, o incluso reales como cáscaras de frutas o cartón del propio tetrabrik para proporcionar una estimulación visual y táctil que les permita explorar y comprender mejor el viaje de los alimentos.
- ▶ Que compartan sus propias historias sobre cómo llegan los alimentos a sus casas. Esto crea un ambiente inclusivo y permite que todos y todas participen en la actividad.

Consejos para comprar

ANTES DE LA COMPRA

- Planifica tu menú semanal.
- Comprueba qué alimentos tienes en la nevera y en la despensa.
- No vayas a comprar con hambre.
- Haz una lista de la compra.

DURANTE LA COMPRA

- Compra con tiempo.
- Lee las etiquetas de los alimentos.
- No compres más cosas que las de tu lista.
- Compra productos de temporada: suelen ser de mejor calidad y sabor, y están a mejor precio. Además, respuestas el medio ambiente.

¿EN QUÉ ORDEN COMPRO?

- 1º Los alimentos no perecederos.
- 2º Los alimentos frescos.
- 3º Los alimentos congelados.

Separas los productos de limpieza de los alimentos.



Actividad 1. Usa un lápiz verde para resaltar las frases que crees que son ciertas y uno rojo para aquellas que no

1. Planificar el menú semanal nos ayudará a hacer la compra mejor.
2. Se deben leer las etiquetas de los alimentos antes de comprarlos.
3. Es recomendable hacer la compra muy rápido, así luego tendrás más tiempo para descansar en casa.
4. Ir a comprar con hambre facilita que se haga la compra mejor.
5. Los alimentos congelados deben ser seleccionados al final de la compra.
6. Compra todos los alimentos que veas en el supermercado que te apetecan, no hace falta que sigas la lista de la compra.

Actividad 2. Haz tu propia lista de la compra

Es importante saber qué necesitamos comprar y lo que es verdaderamente necesario. A continuación, se muestra el menú de la inauguración que se servirá en el restaurante de al lado de tu casa pasado mañana. Ayúdale a dejarlo todo listo para el gran día, preparando correctamente la lista de la compra que deben seguir para que no les falte de nada, empezando desde lo primero que deberías escoger (y lo más importante) hasta lo último.

Menú del Día – Inauguración restaurante mexicano:

Entrada:

Aguacate con nachos

Plato Principal:

Tacos de pollo con salsa de cebolla

Arroz con salsa mexicana

Postre:

Helado

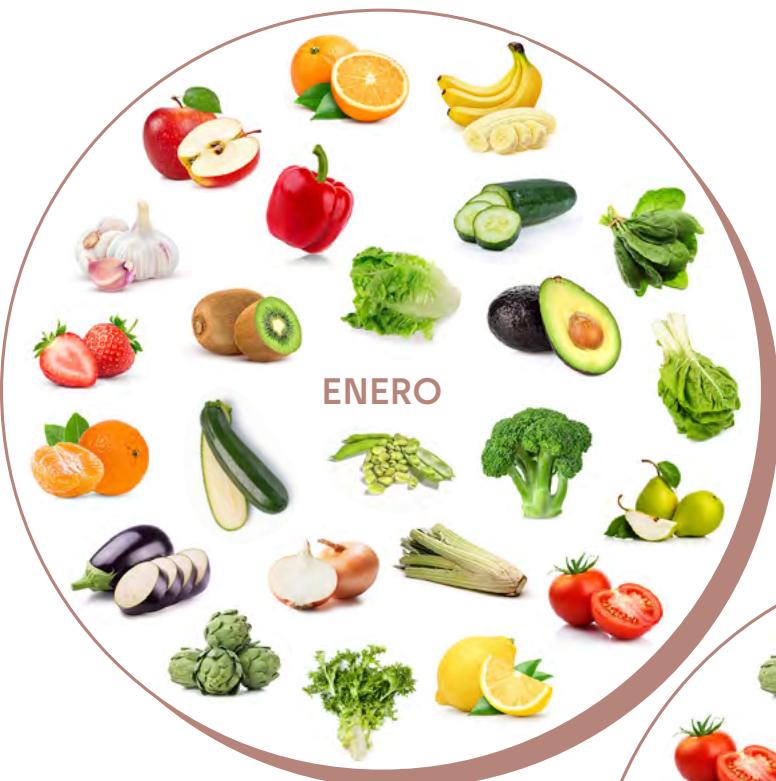
Actividad 3. Las frutas de temporada

Comprar productos de temporada, es decir, que están en su mejor momento para ser recolectadas y consumidas por encontrarse en un determinado periodo del año, es importante, no solo porque suelen ser de mejor calidad y están a mejor precio, sino porque además es más sostenible y respetuoso con el medio ambiente.



El juego consiste en buscar la diferencia entre dos cartas. Cada carta representa un mes con sus frutas y hortalizas de temporada. Tu tarea es encontrar cuál es la fruta u hortaliza que no es igual en ambas cartas.

Nivel 1. Encuentra el alimento que tienen diferente:



Nivel 2. Encuentra los dos alimentos que tienen diferente:



Resumen básico

Antes de comprar: planifica tu menú, revisa la despensa, ve sin hambre y haz una lista. Durante la compra, ve con calma, comprueba fechas y etiquetas, sigue la lista y compra en orden: no perecederos, frescos y congelados. Mantén los productos de limpieza separados. Elige productos de temporada para obtener mejor calidad, sabor y precio, y cuidar el medio ambiente.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. Usa un lápiz verde para resaltar las frases que crees que son ciertas y uno rojo para aquellas que no

- ▶ Proporciona ejemplos visuales junto con las frases para reforzar la comprensión. También, puedes leer las frases en voz alta para ofrecer apoyo auditivo adicional.
- ▶ Anima a explicar por qué eligieron marcar ciertas frases como ciertas o falsas. Esto refuerza la lógica y el razonamiento.

Actividad 2. Haz tu propia lista de la compra

- ▶ Si es necesario, ajusta el formato de la lista para acomodar diferentes niveles de habilidad de escritura. Podrías ofrecer opciones como pegar imágenes en lugar de escribir.
- ▶ En la actividad 2, explora con el y la participante la importancia de priorizar los elementos en la lista de la compra. Para ello, puedes asociar estrellas según la importancia de los ingredientes en la receta. El ingrediente principal 3 estrellas, los secundarios 2 y 1 aquellos que sean más prescindibles. Esto les ayudará a comprender la relevancia y la organización de las necesidades de la compra.
- ▶ Utiliza o enséñales herramientas digitales, si es posible, para la creación de listas, permitiendo a los y las estudiantes experimentar con nuevas tecnologías.

Actividad 3. Las frutas de temporada

- ▶ Si es necesario, simplifica las reglas del juego para que sean comprensibles. Añade flexibilidad para permitir disfrutar del juego a su propio ritmo. Siéntete libre de incorporar niveles de dificultad gradualmente o reglas nuevas, según veas la conexión y el interés de los y las participantes con la dinámica del juego.
- ▶ Antes de comenzar el juego, refuerza conceptos temporales como las estaciones y la idea de productos de temporada. Utiliza ejemplos visuales y discusiones grupales para consolidar estos conceptos.

Consejos para la manipulación de alimentos

- Los alimentos, a veces, pueden contener microorganismos perjudiciales para nuestra salud.



Actividad 1. Sopa de letras

Encuentra estas palabras:

Limpiar
Separar
Cocinar
Refrigerar
Lavar
Tiempo
Temperatura
Microorganismos
Manipular
Consejo

M	T	J	U	O	S	E	P	A	R	A	R	C	N	O
I	V	U	L	U	A	C	T	J	U	R	D	O	O	U
C	A	U	U	A	O	S	Y	R	X	L	D	C	X	V
R	K	D	O	O	Y	Q	E	E	Ñ	E	M	I	U	Z
O	I	I	U	J	F	U	K	F	G	V	O	N	M	V
O	O	I	L	A	E	Z	T	R	T	C	I	A	A	O
R	C	O	N	S	E	J	O	I	I	E	V	R	N	H
G	Q	U	I	P	A	Q	D	G	E	B	J	H	I	N
A	M	J	A	F	D	C	A	E	M	G	G	O	P	Z
N	A	E	G	J	C	T	M	R	P	J	Y	Y	U	G
I	L	I	M	P	I	A	R	A	O	A	U	O	L	U
S	Q	U	L	K	U	B	L	R	V	U	X	Ñ	A	U
M	L	A	V	A	R	X	Z	F	O	U	K	S	R	F
O	I	Q	S	T	E	M	P	E	R	A	T	U	R	A
S	D	X	C	R	O	Z	O	U	L	M	I	N	A	I

Actividad 2. Adivina, adivinanza...

1

En el frío me siento bien, guardo cosas para no perder.
A temperatura baja soy el rey, ¿me abres y adivinas quién soy?

2

En el paquete encuentras mi voz, soy una guía que te da la razón.
Primero me lees, siempre aconsejo, ¿quién soy que te informo?

3

En mí solo se recogen alimentos que solo pueden descansar sin soportar frío ni calor.
Guardo productos sin temor, ¿cuándo abrirás mis puertas?

4

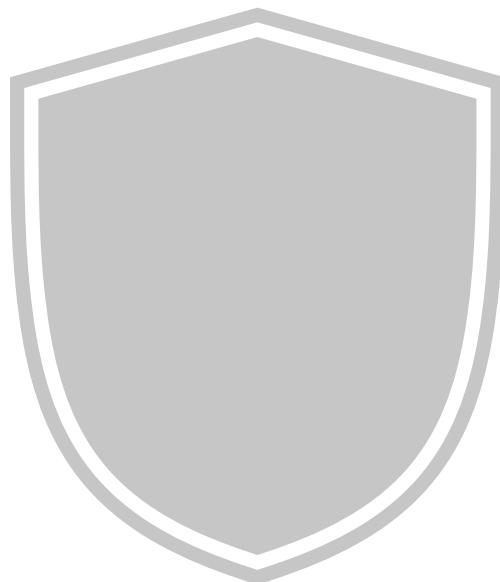
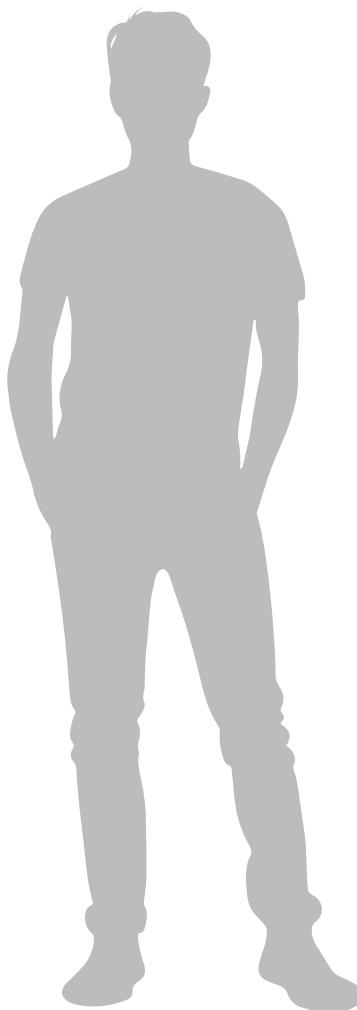
Después de comprar, antes de cenar, me activo para brillar.
Lavo manos y superficies con gran primor, ¿quién soy que garantizo el resplandor?

5

En el horno y en la sartén me siento fuerte, a más de 75 °C soy un experto.
Cocino a fuego alto, tiempo suficiente y bien por dentro, ¿quién soy que vence al frío y al viento?

Actividad 3. Guardianes de la cocina segura

- Dibuja y crea tu propio: guardián de la cocina segura en la siguiente silueta. ¿Cuáles son los poderes especiales que te gustaría que tuviera para proteger a los alimentos contra los microorganismos y las sustancias tóxicas? Escríbelos debajo de ella.
- Utiliza el escudo de al lado para representar o escribir los 3 avisos que te gustaría darle al resto de la población para protegerles de los microorganismos. Por ejemplo: "no olvides lavarte las manos antes de cada comida", o, "no mezcles alimentos crudos y alimentos cocinados".



Resumen básico

Para mantenernos seguros al comer, después de comprar, clasifica y guarda los alimentos. Lávate las manos y las superficies de cocina, no mezcles alimentos crudos y cocinados, cocina a más de 75 °C el tiempo suficiente y asegúrate de que estén bien cocidos por dentro, no dejes alimentos a temperatura ambiente más de 2 horas. A temperaturas muy altas o bajas los organismos no crecen, por lo que procura refrigerarlos o cocinarlos suficientemente para evitar riesgos.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. Sopa de letras

- ▶ Fomenta la colaboración entre participantes mientras realizan la sopa de letras. Anima a que trabajen en equipo para encontrar las palabras y compartir ideas sobre su significado. Esta actividad no solo fortalece las habilidades individuales de búsqueda, sino que también promueve la comunicación efectiva y el trabajo en equipo.
- ▶ Después de completar la sopa de letras, dedica tiempo a una breve discusión reflexiva. Pregunta sobre las palabras encontradas y cómo están relacionadas con la seguridad alimentaria. Esta práctica promueve la reflexión y refuerza el aprendizaje, permitiendo que cada alumno comparta sus pensamientos y comprensión de las palabras clave asociadas a hábitos alimentarios saludables.

Actividad 2. Adivina, adivinanza...

- ▶ Crea un entorno participativo y motivador. Anima a compartir sus respuestas, promoviendo la expresión oral y la participación.
- ▶ Después de resolver las adivinanzas, invita a crear una pequeña historia relacionada con cada elemento mencionado, fomentando la expresión creativa.

Actividad 3. Guardianes de la cocina saludable

- ▶ Alentando pensar en los poderes especiales y avisos, promueves la reflexión personal sobre prácticas seguras, consolidando la comprensión de conceptos clave.
- ▶ Facilita un espacio para que compartan sus propias experiencias relacionadas con la seguridad alimentaria, promoviendo la empatía y el aprendizaje entre pares.

Consejos para almacenar productos en casa

- En tu nevera: coloca los alimentos en recipientes cerrados, los crudos (abajo) separados de los cocinados (arriba).
- Y no te olvides de mantenerla siempre limpia.



EN EL FRIGORÍFICO

- Alimentos ya cocinados que vayamos a consumir en 2-3 días
- Pescado fresco [máx. 2 días]
- Carne fresca [de 2 a 5 días]
- Leche abierta [3 días]
- Huevos y productos lácteos
- Botella de agua

EN EL CONGELADOR (-18 °C)

- Alimentos ya cocinados que sean compatibles [3 meses]
- Alimentos congelados (según etiqueta)
- Alimentos como carne (picada: 1 mes; de cerdo: 6 meses; pollo o caza: 10 meses) y pescados (3-6 meses) que vayan a consumirse a medio plazo
- Pan [3 meses]

EN EL ARMARIO, A TEMPERATURA AMBIENTE

- Pan y productos de panadería
- Frutas exóticas o tropicales, cítricos, judías verdes, pepinos, calabacines, tomates, plátanos, frutas y hortalizas que necesitan madurar
- Conservas
- Pastas, patatas y arroces
- Aceites

Actividad 1. La cesta de la compra

Clasifica los siguientes alimentos según el lugar donde los almacenarías.



aceite



botella de agua



nuggets
de pollo



leche
abierta



paquete
de pasta



bandeja de
carne picada



bolsa de
patatas
del huerto



pimientos



pescado



latas de
conservas



pescado fresco
para comer al
día siguiente



calabacín



paquete
de arroz



pan



Actividad 2. Los alimentos perdidos

Alguien estaba recogiendo la compra y se ha equivocado al colocar una botella de aceite en un lugar que no debería, la nevera. ¿Lograrás localizarla para poder ponerla de nuevo en su lugar? Indícanos cuál sería su nuevo lugar.



Alguien estaba recogiendo la compra y se ha equivocado al colocar un yogur en un lugar que no debería, la despensa. ¿Lograrás localizarlo para poder ponerla de nuevo en su lugar? Indícanos cuál sería su nuevo lugar.



Actividad 3. Recordatorios

Completa las siguientes frases según las reglas que nos indica la infografía:

- Podemos dejar la leche abierta en el frigorífico, como máximo _____.
- Podemos guardar en armario, a temperatura ambiente pastas, _____ y arroces.
- En tu nevera: coloca los alimentos en recipientes cerrados, los crudos _____ separados de los cocinados _____.
- Podemos dejar el pescado fresco en el frigorífico, como máximo _____.
- Podemos congelar pan por un máximo de _____.



"Un alimento perecedero es aquel que se estropea rápidamente, como frutas, verduras, carnes y lácteos, y necesita ser guardado en la nevera para mantenerse fresco.

Los microorganismos patógenos son pequeños seres vivos, como bacterias, virus, hongos y parásitos, que tienen la capacidad de causar enfermedades. Estos microorganismos pueden crecer y multiplicarse en algunos alimentos, como lácteos y carnes, si no se conservan en refrigeración. Por eso, es fundamental guardar los alimentos en la forma correcta, ¡para mantenerlos deliciosos y seguros para todos!

Resumen básico

Antes de guardar alimentos, hazte estas preguntas: ¿son perecederos?, ¿cuándo los vamos a consumir?, ¿dónde guardarlos? Lee la etiqueta y colócalos en el frigorífico, congelador o armario según sus necesidades y fecha de caducidad o de consumo preferente.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. La cesta de la compra

- ▶ Organiza un juego de roles donde cada participante actúe como comprador o compradora y clasifique los alimentos según sea su lugar de almacenamiento en tiempo real. Esto brinda una experiencia práctica y lúdica para comprender mejor dónde almacenar cada alimento.
- ▶ Como actividad posterior a la clasificación, anima a crear un mural visual a lo grande en la pared o corcho de clase con imágenes recortadas de alimentos y los lugares de almacenamiento correspondientes. Esto refuerza el vocabulario visual y la memoria asociativa.

Actividad 2. Los alimentos perdidos

- ▶ Desarrolla una actividad de investigación sobre la importancia de almacenar los alimentos adecuadamente. Pueden indagar sobre cómo afecta el mal almacenamiento a la calidad nutricional y la seguridad alimentaria.
- ▶ Introduce una actividad digital donde los y las estudiantes, puedan investigar y buscar información utilizando herramientas en línea para aprender de forma interactiva más sobre los diferentes tipos de alimentos y la forma de almacenamiento en casa. Esto puede mejorar las habilidades tecnológicas y el compromiso.

Actividad 3. Recordatorios

- ▶ Demostraciones prácticas: realiza demostraciones prácticas en clase sobre cómo almacenar adecuadamente diferentes alimentos reales. Esto proporciona una experiencia práctica y refuerza los conceptos de manera visual y táctil.
- ▶ Pide que apliquen en sus hogares las normas aprendidas y que lo demuestren haciéndose una foto realizando la tarea para que posteriormente, compartan sus experiencias en la siguiente clase. Esto refuerza el aprendizaje mediante la aplicación práctica de las recomendaciones alimentarias.

2.3

Bloque III. Pautas para leer y comprender las etiquetas de los productos alimenticios

Concepto clave

Entender las pautas para leer las etiquetas de productos alimenticios es fundamental para tomar decisiones informadas y conscientes sobre nuestra alimentación y salud.

Preguntas introductorias de reflexión:

- ¿Alguna vez has observado las etiquetas en los envases de los alimentos que compras?
- ¿Sabes por qué es importante entender lo que dice la etiqueta de un alimento antes de comprarlo?
- ¿Qué tipos de información te gustaría encontrar en una etiqueta de producto alimenticio?
- ¿Has oído hablar de los ingredientes y la información nutricional en las etiquetas de alimentos?
- ¿Cómo crees que podrían ayudarte a tomar decisiones más informadas?
- Imagina que tienes que elegir entre dos productos similares. ¿Qué información en las etiquetas te ayudaría a decidir cuál es la mejor opción para ti?

FICHAS DIDÁCTICAS INCLUIDAS EN ESTE BLOQUE

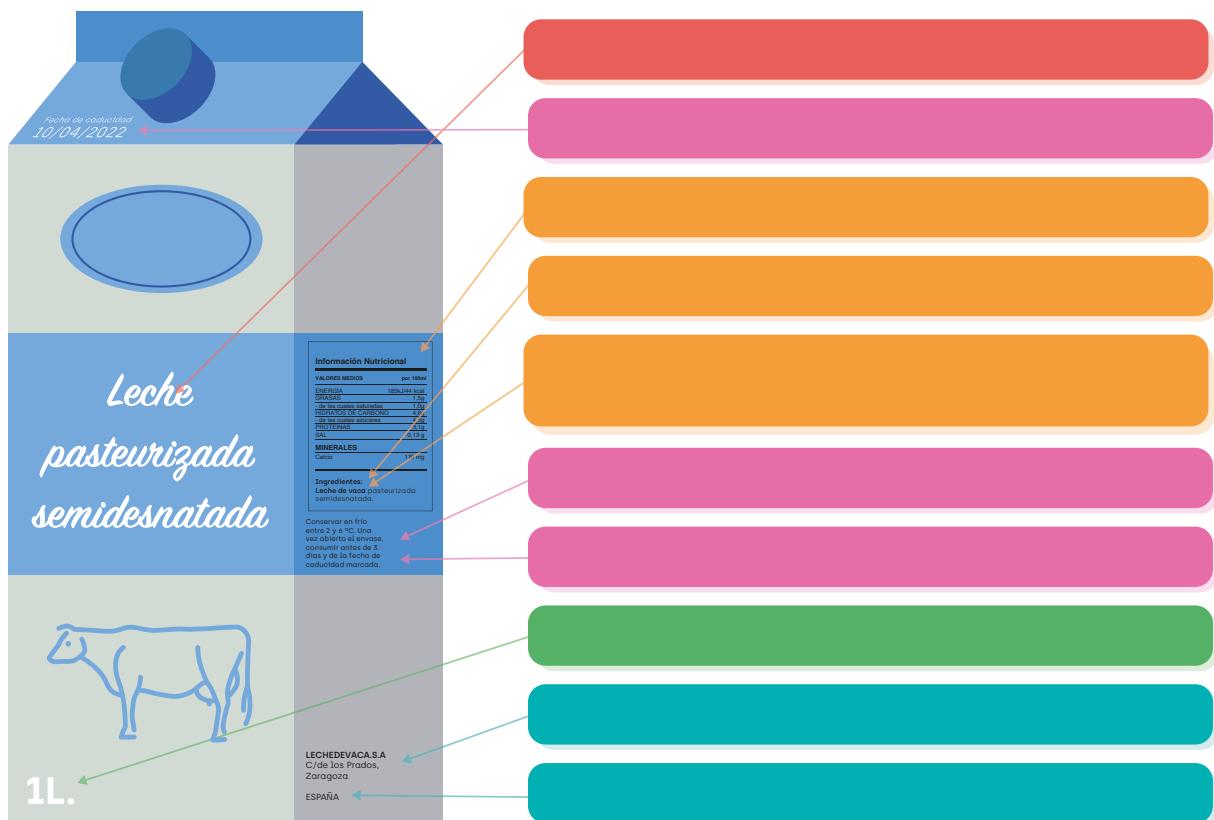
- ¿Qué información nos dan las etiquetas?
- ¿Cómo entender la información nutricional?
- Otras maneras de expresar la información nutricional
- Consejos para reducir el desperdicio alimentario
- Bancos de etiquetas

¿Qué información nos dan las etiquetas?



Actividad 1. SOS, ¡nos han saboteado!

¡Necesitamos tu ayuda! Alguien ha borrado algunos de los campos que definían las flechas. ¿Serías capaz de rellenarlo de nuevo y ayudarnos a recuperarlo?



Actividad 2. Detectives lácteos

Para realizar este ejercicio necesitas traer al aula un envase de leche que tengas por casa. Juntos vamos a descubrir qué pone en su etiqueta y completaremos sus datos aquí.

A continuación, se proporcionan tres espacios para registrar información del envase que has traído, así como de dos envases adicionales proporcionados por tus compañeros. Utiliza esta tabla para recopilar detalles importantes de las etiquetas:

Envase	Marca	Tipo de producto	Fecha de duración mínima	Cantidad neta	Lista de ingredientes
1					
2					
3					

Actividad 3. Inventa el producto de tu vida

Inventa el producto de tu vida... Si tuvieras que lanzar un nuevo producto al mercado, ¿cuál sería?

Diséñalo e incluye detalles como la cantidad que vendría, el nombre de tu nuevo producto, la fecha de duración mínima, la denominación del producto, el país de elaboración y el modo de empleo. En la siguiente ficha didáctica podrás crear la etiqueta de este producto, incluyendo cuáles serán los ingredientes protagonistas de tu nueva creación.

Resumen básico

Leer las etiquetas de los alimentos es esencial porque nos ayuda a elegir alimentos saludables, conocer ingredientes que pueden causar alergias, y entender cómo preparar y consumir los productos de manera segura. Además, nos permite diferenciar entre alimentos procesados saludables y ultra procesados, evitando confusiones y prestando atención a detalles importantes como la fecha de duración y la información nutricional. Recuerda no dejarte influenciar por términos como *bio* o *light* y vigilar la cantidad de sal, azúcares y grasas.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. SOS, ¡nos han saboteado!

- ▶ Introduce la actividad explicando la importancia de las etiquetas alimentarias en la vida diaria. Proporciona ejemplos adicionales y destaca cómo esta información ayuda a tomar decisiones saludables durante las compras.
- ▶ Despues de completar la actividad, fomenta una discusión reflexiva en clase. Anima a compartir sus descubrimientos y a discutir cómo la información de las etiquetas puede influir en sus elecciones alimentarias.

Actividad 2. Detectives lácteos

- ▶ Despues de completar la tabla, organiza una actividad donde los y las estudiantes comparen los resultados de sus investigaciones. Esto promoverá el intercambio de información y permitirá discutir sobre diferentes tipos de leche y sus propiedades.
- ▶ Invita a un o una profesional de la industria láctea para que hable con los y las participantes. Esto puede proporcionar una perspectiva adicional y enriquecer la comprensión sobre la información de las etiquetas.

Actividad 3. Inventa el producto de tu vida

- ▶ Anima a presentar oralmente sus creaciones. Pueden explicar el porqué de la elección de ese sabor, la inspiración detrás del nombre y cómo elaborarían su producto. Esto fortalecerá sus habilidades de expresión oral.
- ▶ Organiza una exposición donde muestren las imágenes de los productos que han creado. Esto fomentará un ambiente de aprendizaje interactivo y permitirá que cada estudiante aprecie y aprenda de las ideas de los demás.

¿Cómo entender la información nutricional?

Lee la Lista de ingredientes:

- Están ordenados de mayor a menor cantidad. Evita productos que tengan entre sus 3 primeros ingredientes azúcar y/o grasas.
- Reconoce los alimentos ultraprocesados: son los que tienen muchas E (aditivos). Evita especialmente los que tienen potenciadores del sabor (del E-620 al E-635) y/o edulcorantes (del E-950 al E-967).
- Los ingredientes que pueden causar alergias o intolerancias estarán destacados de alguna forma, por ejemplo, con distinto tipo de letra, subrayados, etc.

Lista de ingredientes:

Arroz (45%), trigo integral (28%), leche desnatada en polvo, harina de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, sal, emulgente (E 471).

Información Nutricional

	por 100g de producto	por ración de 30 g
Valor energético (kJ/kcal)	1614 kJ 381 kcal	484 kJ 114 kcal
Grasas de las cuales	1,5 g	0,5 g
Saturadas	0,3 g	0,1 g
Monoinesaturadas	0,4 g	0,1 g
Poliinsaturadas	0,8 g	0,2 g
Hidratos de carbono de los cuales	79 g	24 g
Azúcares	15 g	4,5 g
Fibra alimentaria	3,1 g	0,9 g
Proteínas	12 g	3,5 g
Sal	0,46g	0,14g

Vitaminas

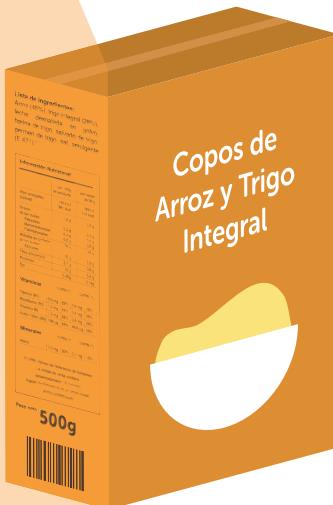
	%VRN (*)	%VRN (*)
Tiamina (B1)	0,9 mg 83%	0,3 mg 25%
Riboflavina (B2)	1,2 mg 83%	0,4 mg 25%
Vitamina B6	1,2 mg 83%	0,4 mg 25%
Ácido Fólico (B9)	166 µg 83%	49,8 µg 25%

Minerales

	%VRN (*)	%VRN (*)
Hierro	7,0 mg 50%	2,1 mg 15%

(*) VRN: Valores de Referencia de Nutrientes
La unidad de venta contiene
aproximadamente 16 raciones
Ingesta de Referencia de un adulto medio
(8400 kJ/2000 kcal)

Peso neto **500g**



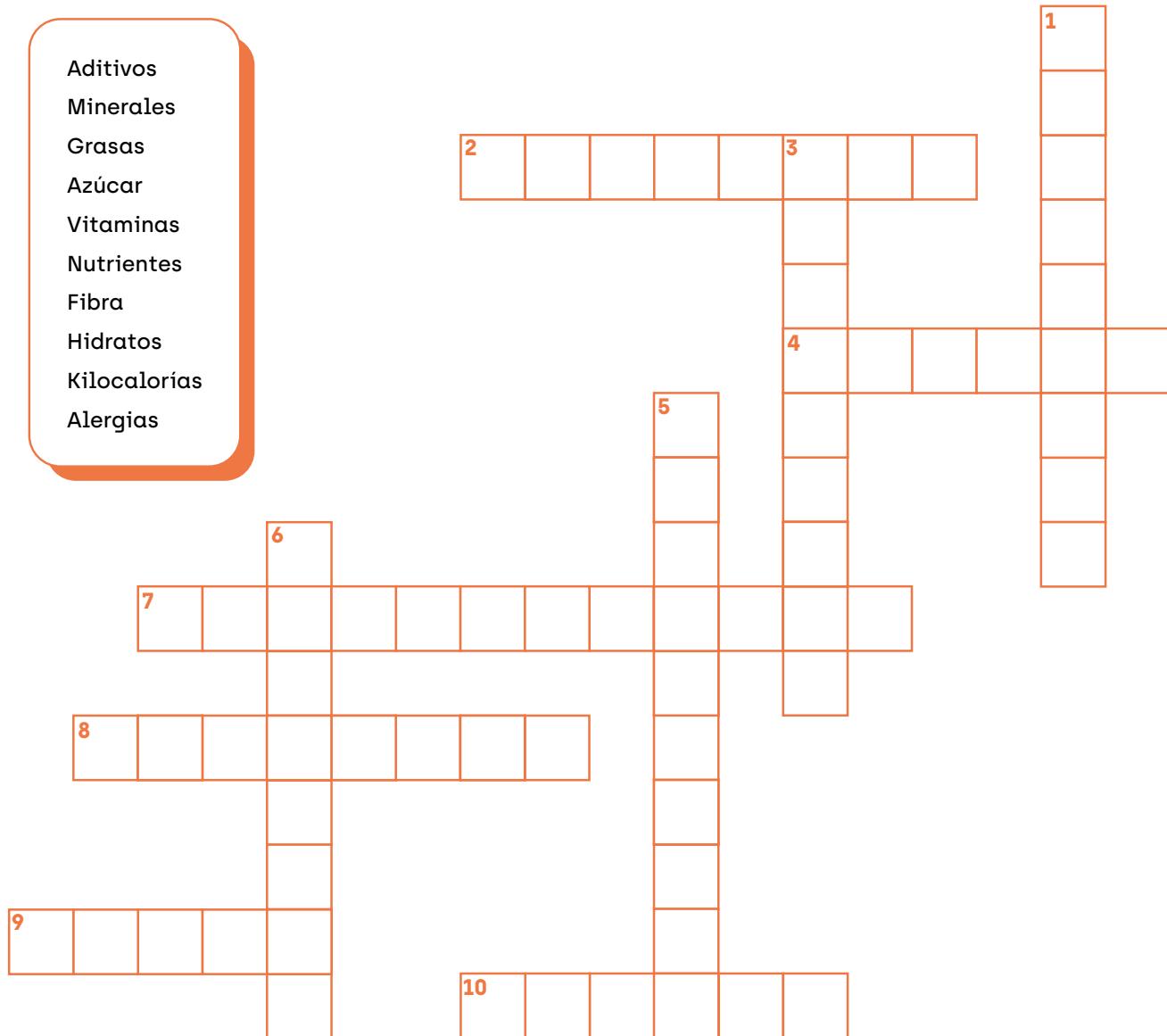
Lee la Tabla nutricional:

- Nos fijaremos en la cantidad de grasas saturadas, de azúcar y de sal. Cuanto menor sea el porcentaje de los tres, más saludable.
- Revisa las kilocalorías del alimento.
- Fíjate, también, en la cantidad de vitaminas y minerales.

Actividad 1. Resuelve el crucigrama

Aquí tienes un juego divertido. Intenta encontrar estas palabras en el crucigrama.
¡Buena suerte!

Aditivos
Minerales
Grasas
Azúcar
Vitaminas
Nutrientes
Fibra
Hidratos
Kilocalorías
Alergias



HORIZONTALES

2. Son ingredientes que se agregan a los alimentos para mejorar su sabor, color o conservación.
4. Un dulce ingrediente que endulza los alimentos, como caramelos y pasteles.
7. La unidad de medida de la energía que obtienes de los alimentos.
8. Abreviatura de carbohidratos, son alimentos como pan, arroz y pasta que te dan energía.
9. Un tipo especial de nutriente que se encuentra en alimentos como frutas, verduras y cereales enteros, y ayuda a tu sistema digestivo.
10. Nutriente que proporciona energía y se encuentra en alimentos como aceites, mantequilla y nueces.

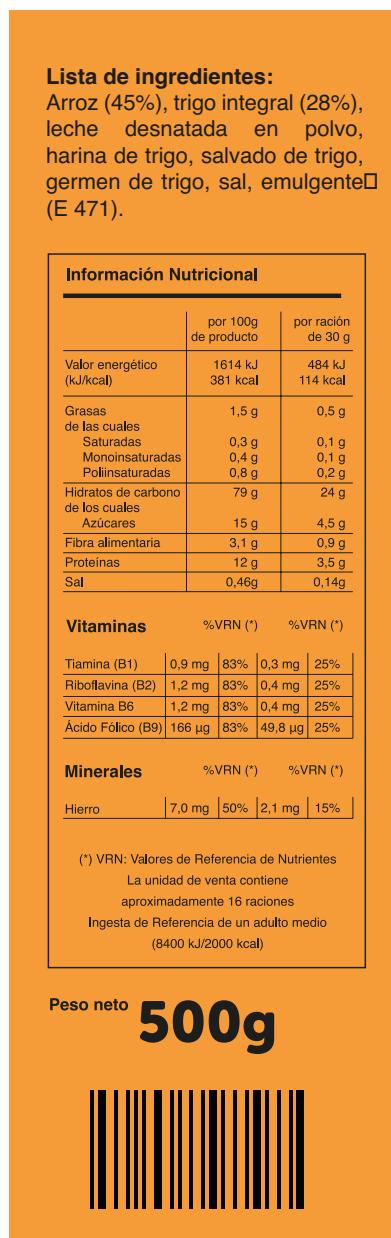
VERTICALES

1. Sustancias importantes para el crecimiento y desarrollo de tu cuerpo que encuentras en alimentos como frutas, verduras y lácteos.
3. Sustancias en los alimentos que ayudan a mantener tu cuerpo saludable y fuerte.
5. Son los componentes de los alimentos que tu cuerpo necesita para crecer, tener energía y mantenerse sano.
6. Reacciones del cuerpo a ciertos alimentos que pueden causar problemas de salud.

Actividad 2. Información nutricional

Fíjate en la información nutricional que aparece en la etiqueta que te enseñamos a continuación. Resalta de los siguientes colores, las siguientes informaciones:

- **De color azul**, la fila donde aparece el valor energético. (ejemplo)
- **De color verde**, la fila de las proteínas.
- **De color amarillo**, la fila del hierro.
- **De color rosa**, todas las vitaminas.
- **De color rojo**, la fila donde aparecen los valores de los hidratos de carbono.
- **De color naranja**, la fila de la sal.
- **De color marrón**, las grasas.

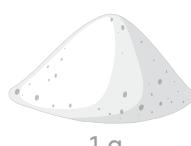


Actividad 3. Elige la opción más saludable

A continuación, se muestran una serie de alimentos junto con la cantidad de azúcares y sal que proporcionan a nuestro organismo. Elige el alimento de cada columna que decidirías incorporar a tu cesta de la compra.



refresco



1 g



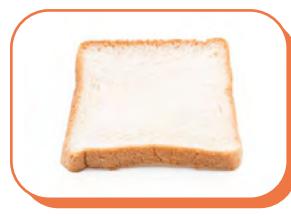
sopa enlatada



galletas con
virutas de
chocolate



0,15 g



rebanada de
pan blanco



yogur de sabor
a fresa



1,7 g



loncha de
jamón cocido



barrita de
chocolate



0,2 g



loncha de
queso cheddar

Resumen básico

Busca en el envase de los alimentos que compres la lista de ingredientes y la información nutricional. Evita productos con azúcares y grasas entre los primeros ingredientes. Observa las porciones, kilocalorías, azúcares, grasas, carbohidratos, proteínas, sal y vitaminas.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. Resuelve el crucigrama

- ▶ Anima a resolver el crucigrama en parejas en caso de que sea posible. La colaboración fomenta la comunicación y el trabajo en equipo, permitiéndoles compartir ideas y conocimientos para completar el desafío.
- ▶ Después de completar el crucigrama, realiza una breve sesión de ampliación de vocabulario. Discute el significado de las palabras clave relacionadas con la nutrición, fortaleciendo la comprensión del tema.

Actividad 2. Información nutricional

- ▶ Antes de resaltar la información, promueve una discusión sobre la importancia de cada elemento resaltado. Fomenta que expresen por qué ciertos componentes son esenciales para una alimentación saludable.
- ▶ Invita a traer etiquetas de productos de casa. En grupos pequeños, pueden comparar y contrastar la información nutricional de diferentes productos, promoviendo una comprensión práctica de las etiquetas.
- ▶ Lleva etiquetas de alimentos reales o imprime algunas antes de la clase. Organiza una simulación de compras donde los y las estudiantes practiquen la lectura de etiquetas y tomen decisiones informadas sobre qué productos comprar.

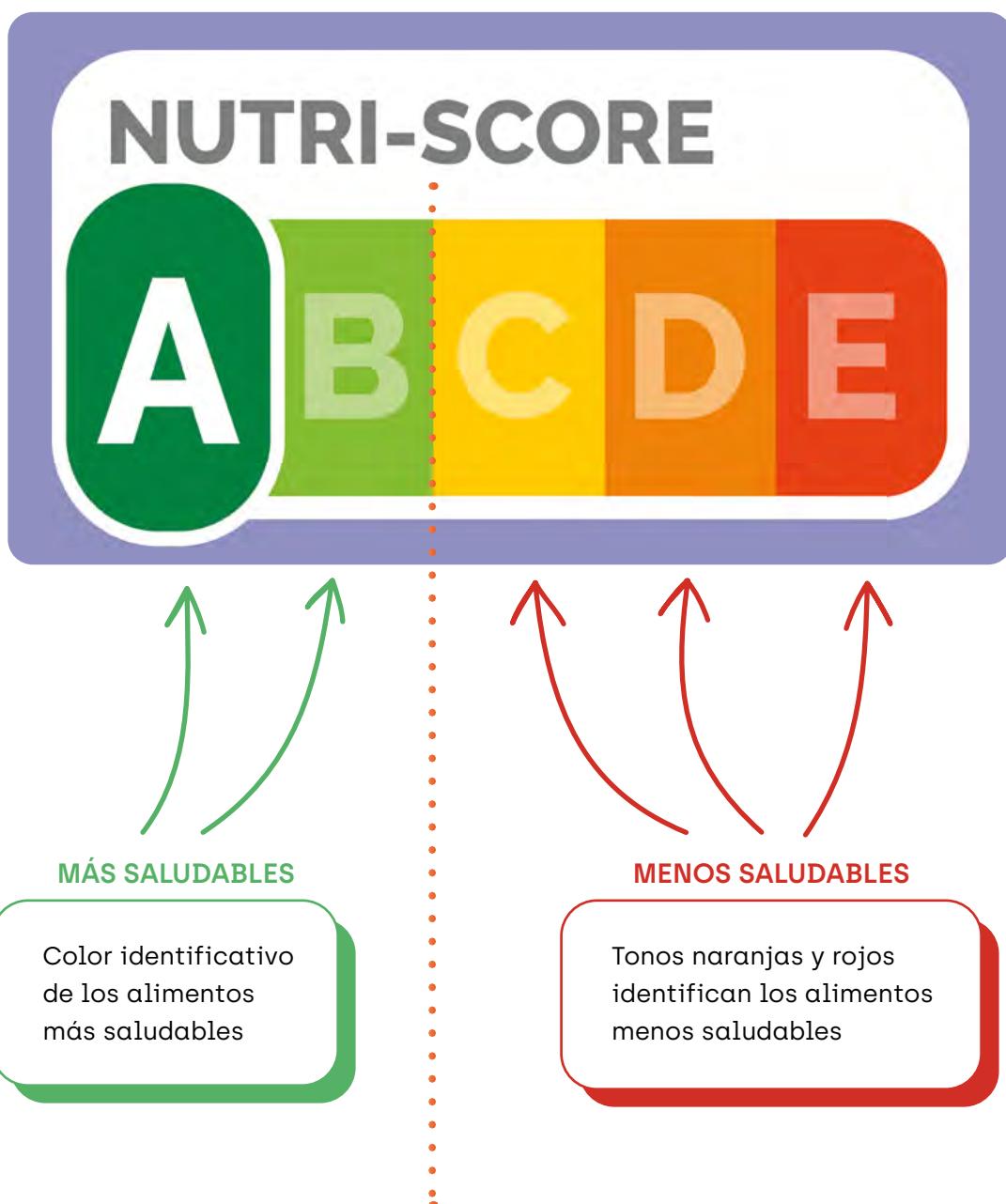
Actividad 3. Elige la opción más saludable

- ▶ Invita a los estudiantes a traer etiquetas de productos similares de casa o proporcionales ejemplos adicionales imprimiendo algunas etiquetas extra. En grupos pequeños, pueden comparar y contrastar la información nutricional, discutiendo las diferencias y similitudes entre las opciones.
- ▶ Organiza una simulación de compras donde los estudiantes, utilizando la información de las etiquetas, elijan los alimentos para su cesta de la compra. Fomenta la reflexión sobre las elecciones realizadas y cómo estas afectan la calidad nutricional general de su compra.

Otras maneras de expresar la información nutricional

El sistema NUTRI-SCORE:

- Utiliza un código de letras [desde la A hasta la E] y colores [desde el verde hasta el rojo].
- Es útil para comparar 2 alimentos similares.



Actividad 1. Toma de decisiones saludables

Observa los productos que se muestran en la imagen y, según su valor de Nutri-Score, decide cuál consideras más saludable. Rodea el alimento que hayas elegido.

El Nutri-Score es una etiqueta colocada en el paquete del alimento que ayuda a saber cómo saludable es. Fíjate en Nutri-Score para elegir alimentos más saludables.



galleta maría



galleta con mantequilla



yogur natural



yogur azucarado



pechuga de pollo



nuggets de pollo



pan integral



pan blanco



frutas frescas



frutas en almíbar



cereales integrales



cereales de chocolate



lechuga fresca



ensalada césar envasada

Actividad 2. Sopa de letras

Encuentra estas palabras:

Yogur
 Galletas
 Fruta
 Leche desnatada
 Patatas
 Golosinas
 Arroz
 Queso
 Cereales
 Hamburguesa
 Salchicha
Croissant

I	E	E	U	M	Z	F	R	U	T	A	A	G	H	D
J	Y	R	F	D	C	J	T	I	O	L	R	O	X	H
V	C	A	S	Y	G	K	L	M	V	E	I	L	Z	A
L	E	H	Y	G	B	R	C	Y	F	C	D	O	G	M
A	R	T	P	Ñ	K	A	R	Y	F	H	F	S	A	B
S	E	N	K	E	S	F	O	M	R	E	I	I	L	U
A	A	Y	O	G	U	R	I	R	H	D	E	N	L	R
R	L	L	B	M	U	O	S	K	R	E	K	A	E	G
R	E	H	C	I	Y	B	S	A	H	S	F	S	T	U
O	S	N	J	H	F	D	A	H	E	N	C	X	A	E
Z	P	L	T	Q	I	Y	N	G	H	A	T	E	S	S
R	W	X	A	T	I	C	T	J	U	T	H	B	L	A
C	E	S	X	T	B	O	H	Y	S	A	G	C	I	L
V	P	Q	U	E	S	O	J	A	I	D	V	R	X	Z
U	S	K	P	A	T	A	S	A	I	J	Z	D		

Actividad 3. Clasifica los siguientes alimentos en función de su valor de Nutri-Score

Escribe en cada columna los alimentos correspondientes a cada valor de Nutri-Score, que tienes en la página siguiente.

| NUTRI-SCORE
A B C D E |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | | |



fresas



pizza



yogur natural



croissant de chocolate



galletas de mantequilla



aguacate



brócoli



patatas fritas



arroz



salchichas



cereales integrales



cereales de chocolate



leche desnatada



refresco azucarado



hamburguesa



huevos



Resumen básico

Nutri-Score clasifica los alimentos como más o menos saludables, utilizando un código de letras (desde A más saludable, hasta E menos saludable) y colores (desde verde más saludable, hasta rojo menos saludable).

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. Toma decisiones saludables

- ▶ Antes de comenzar la actividad, ofrece una breve explicación sobre el Nutri-Score y su utilidad como herramienta de orientación a la hora de tomar decisiones, destacando, alertando e insistiendo, en que no es un sistema infalible y que, por lo tanto, no debe considerarse como único factor determinante a la hora de tomar decisiones alimentarias. Asegúrate de que comprendan cómo funciona y cómo interpretar los valores.
- ▶ Anima a explicar las razones detrás de sus elecciones al comparar alimentos. Esto fomentará el pensamiento crítico y les ayudará a comprender mejor las implicaciones de sus decisiones alimentarias.
- ▶ Proporciona ejemplos adicionales de alimentos con sus respectivos Nutri- Score y pide que encuentren productos similares en su entorno cotidiano. Esto puede fortalecer la conexión entre la actividad y sus elecciones reales de alimentos.

Actividad 2. Sopa de letras

- ▶ Fomenta la colaboración entre participantes. Organiza la actividad de manera que trabajen en parejas o grupos pequeños para resolver la sopa de letras. Esto promoverá la interacción social y el trabajo en equipo.
- ▶ Agrega imágenes o incluso incorpora a la actividad productos reales relacionados con los alimentos de la sopa de letras para hacerla más visualmente atractiva y para apoyar a aquellos y aquellas estudiantes que aprenden mejor a través de estímulos visuales.

Actividad 3. Clasifica los siguientes alimentos en función de su valor de Nutri- Score

- ▶ Despues de la actividad, fomenta la comparación y discusión de las elecciones de clasificación entre los estudiantes. Anima a que compartan sus razones para clasificar ciertos alimentos en categorías específicas y cómo consideran que esto afecta la calidad nutricional.
- ▶ Invita a los estudiantes a reflexionar sobre cómo podrían aplicar el conocimiento del Nutri-Score en su vida diaria al seleccionar alimentos en el supermercado. Proporciona ejemplos adicionales de alimentos con diferentes Nutri-Scores para una comprensión más amplia.

Consejos para reducir el desperdicio alimentario



- Planifica un menú semanal y prioriza los productos frescos.
- Haz una lista de la compra con los productos necesarios.
- Almacena adecuadamente los alimentos.
- Diferencia entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente.
- Congela correctamente los alimentos.
- Calcula adecuadamente las cantidades.
- Coloca los alimentos más viejos delante de los nuevos.
- Aprovecha los alimentos sobrantes para otra comida.

Actividad 1. Encuentra las diferencias

Encuentra las 7 diferencias entre las dos imágenes. Observa detenidamente y rodea con un círculo las cosas que varían entre ambas.



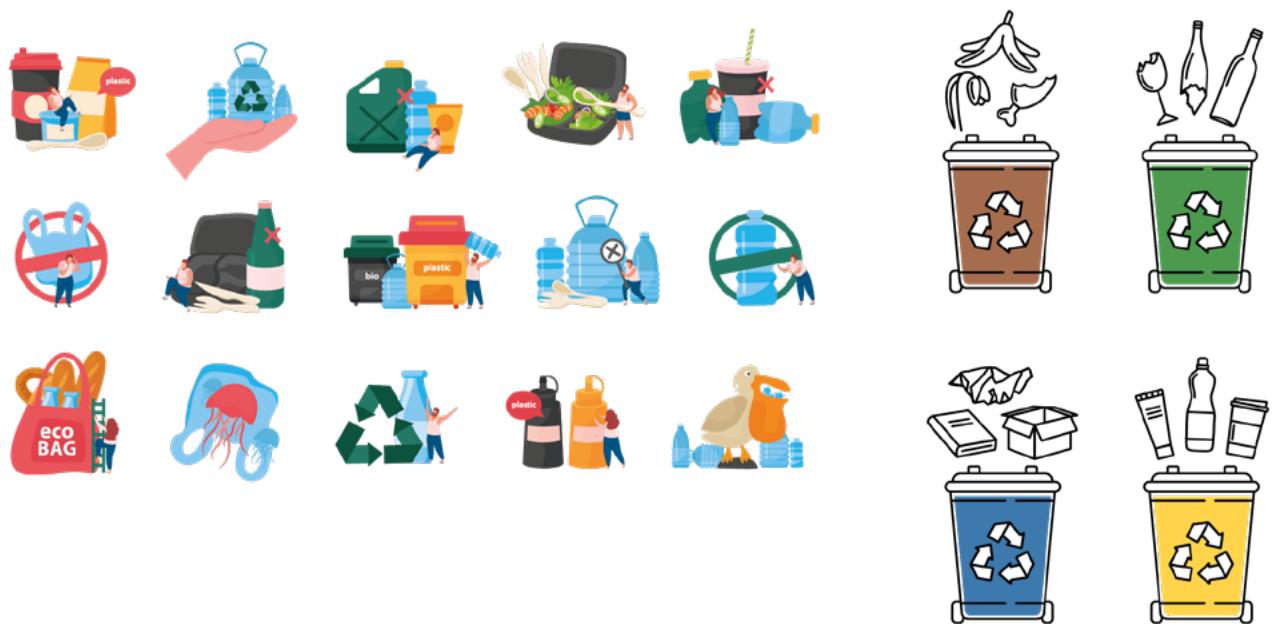
Actividad 2. Rodea los consejos para reducir el desperdicio alimentario

Rodea las imágenes que representan cualquiera de los consejos para reducir el desperdicio alimentario, las que no, déjelas sin pintar.



Actividad 3. Crea tu propio cartel

Dibuja un cartel a tu gusto. Pon mensajes o consejos que quieras compartir con los demás en el espacio que tienes a continuación. ¡Imagina y diviértete! Puedes usar recortes de imágenes que aparecen en la siguiente página para hacerlo aún más genial.



Resumen básico

Organiza tu semana con un menú, haz una lista de la compra, guarda bien los alimentos, conoce las fechas y congela correctamente, calcula cantidades, ordena por fechas, y reutiliza sobras en otras comidas.

Recursos para la explicación para docentes

Actividad 1. Encuentra las diferencias

- ▶ Antes de comenzar la actividad, refuerza el vocabulario relacionado con las imágenes. Anima a los y las estudiantes a identificar y discutir las palabras clave asociadas con cada imagen, lo que facilitará la búsqueda de diferencias.
- ▶ En caso de ser posible, fomenta la colaboración entre los y las estudiantes. Anima a que trabajen en parejas o pequeños grupos, de modo que se apoyen mutuamente para identificar y rodear las diferencias. Esto promoverá la interacción y la resolución de problemas en equipo.

Actividad 2. Colorea los consejos para reducir el desperdicio alimentario

- ▶ Antes de colorear las imágenes, realiza una breve charla sobre la planificación de comidas. Anima a los y las estudiantes a reflexionar sobre cómo la planificación puede ayudar a reducir el desperdicio y mejorar la elección de alimentos.
- ▶ Despues de la actividad, fomenta un diálogo abierto sobre las experiencias de los y las estudiantes con la reducción del desperdicio. Pueden compartir consejos adicionales que practican en sus hogares, promoviendo un intercambio de ideas beneficioso. También, pregunta a los y las estudiantes sobre las imágenes que colorearon y cómo pueden aplicar estos consejos en su vida diaria.

Actividad 3. Crea tu propio cartel

- ▶ Reflexión personal: antes de diseñar el cartel, motiva a los y las estudiantes a reflexionar sobre sus propias elecciones alimentarias y cómo pueden inspirar a otros. Esto les dará una base sólida para transmitir mensajes significativos en sus carteles.
- ▶ Exhibición de carteles: organiza una exhibición de los carteles creados por los y las estudiantes en el aula o en la escuela. Esto les dará la oportunidad de compartir sus mensajes con un público más amplio y promoverá un ambiente positivo y educativo.

CAMPEONES² DE LA ALIMENTACIÓN



ORGANIZADO POR:



CON LA COLABORACIÓN DE:

