

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

Talleres didácticos



Estos talleres didácticos forman parte del proyecto Campeones de la alimentación (FCT- 20- 15673)

Autores:

Susana Bayarri Fernández (Directora del proyecto)
Regina Lázaro Gistau (Coordinadora del comité científico)
Agustín Ariño Moneva
Antonio Herrera Marteache
Susana Lorán Ayala
Marta Herrera Sánchez

1ª edición. Zaragoza, 2025.

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

Recurso electrónico

ISBN 978-84-10169-75-3



Servicio de Publicaciones
Universidad Zaragoza



INTRODUCCION

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

“Campeones de la Alimentación” es un proyecto de divulgación científica inclusiva y de fomento de pensamiento crítico para personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental. Ha sido realizado por el Grupo de Investigación de Referencia Análisis y Evaluación de la Seguridad Alimentaria (AES) de la Universidad de Zaragoza, reconocido por el Gobierno de Aragón y perteneciente al Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2), con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) – Ministerio de Ciencia e Innovación y Fundación Down Zaragoza. El proyecto ha sido diseñado con el objetivo de promover la autonomía y optimizar las capacidades de personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental hacia una vida independiente a través de la toma de decisiones informadas y basadas en la evidencia científica. También se busca formar a sus familiares y a voluntarios/as para que puedan colaborar a su vez en la formación y asistencia de este colectivo.

Estos talleres didácticos están diseñados para trabajar de forma específica cada una de las temáticas del proyecto:

- (1) pautas nutricionales y dietéticas para una alimentación saludable;
- (2) los riesgos alimentarios y medidas higiénicas de prevención y control a nivel doméstico;
- (3) la información proporcionada en el etiquetado de los alimentos.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

WORKSHOP 1

Taller participativo de pautas nutricionales y dietéticas para una alimentación variada y equilibrada.





DESCRIPCIÓN

Este taller está dirigido a personas con necesidades especiales pero que sean usuarios autónomos o bastante autónomos con nivel de comprensión bueno y nivel de lectoescritura. En él se realizarán varias dinámicas para dar a conocer los principales grupos de alimentos y consejos para hacer la compra.



ESTRUCTURA

- Bienvenida y presentación 5 min
- Juego: ¿Qué alimento es qué? 15 min
- Un cuento breve sobre los nutrientes 5 min
- Dinámica Pirámide de los alimentos 10 min
- Dinámica Plato saludable 5 min
- Roleplaying game: cómo hacer la compra 15 min
- Conclusiones: juego de preguntas y respuestas on line 5 min

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

1.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

5 MINUTOS





1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN (5 MINUTOS)

Divulgando

¡Bienvenidas y bienvenidos a este taller de Campeones de la Alimentación! Venga, vamos a repasar algunas palabras importantes: **¿Alguien sabe qué son los nutrientes? ¿Y qué nutrientes hay? (Participantes responden)**

Además, los nutrientes, aunque están en todos los alimentos, no están en todos por igual... Si dividimos los **alimentos en grupos**, tenemos:

- Las frutas y hortalizas
- Los cereales, pasta y patatas
- Las legumbres
- Los aceites
- Los huevos, carne y pescado
- Los lácteos.



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

2.

JUEGO: ¿QUÉ ALIMENTO ES QUÉ?

15 MINUTOS





2. JUEGO: ¿QUÉ ALIMENTO ES QUÉ? (15 MIN)

Divulgando:

Seguro que a todos os suena eso de que hay que comer cinco raciones de verduras y hortalizas al día. Bueno ¿Y cómo vamos a hacerlo sin saber qué alimentos son frutas y hortalizas?

Ahora vamos a hacer **un juego** a ver si sabéis adivinar los alimentos usando información como esta... Voy a necesitar **una persona voluntaria que salga y elija una carta de alimento, que va a mirar en secreto**. El resto tenéis que hacer preguntas de sí o no para conseguir información de su alimento. Por ejemplo ¿Es una legumbre? ¿Tiene muchos hidratos? Hasta que no sepáis el grupo y sus nutrientes, no podéis preguntar por su aspecto. ¿Listos?



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

3.

UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA

5 MINUTOS





3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Tomás era un niño al que le encantaba comer, sobre todo dulces y bombones. Por eso el postre era su parte favorita de las comidas. Había veces que ni siquiera tomaba el resto, sólo el postre. Decía que no tenía hambre o ganas de comer y después... Se tomaba ración doble de sus dulces preferidos.

Su madre no sabía qué hacer, así que comenzó a buscar ayuda para hacer que su hijo comiera mejor. Así fue como encontró a un médico que le ofreció un jarabe para que Tomás tuviera más ganas de comer otros alimentos.



3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

-Una cucharadita en cada comida y en menos de un mes estará comiendo de todo- dijo el médico

Y la madre de Tomás le empezó a echar un poco en cada comida. Él al principio no se dio cuenta, pero hubo un día que mientras comía se sintió raro. Como si no le terminase de gustar el bizcocho que estaba tomando. ¡Pero si era su favorito!

Así que Tomás decidió probar otro dulce distinto y cogió una galleta casera. Pero al morder, le empezaron a doler los dientes. Hacía poco que había ido al dentista, así que no podían ser caries. ¿Qué podía haber pasado?



3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Tomás miró a sus padres y vio que estaban tomando fruta de postre. ¡Y a los dos les gustaba! Miró su bizcocho, su galleta y la cesta de fruta que había traído su padre y decidió que tampoco tenía tanta hambre, así que se fue directamente a la cama. Y cuando se durmió... soñó con un señor muy parecido al médico que había visitado su madre, aunque claro, Tomás no lo sabía.

-Tomás, tu madre ha venido a verme. Cree que soy médico, pero en realidad soy brujo y lo que le he dado no es un jarabe, es una poción del equilibrio.- le dijo- Sólo si comes de manera equilibrada todos los nutrientes que necesitas te podrás librar de sus efectos.





3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Tomás se despertó asustado. ¿Que le iba a dejar de gustar el bizcocho y no podría comer más galletas? ¡No podía ser! Tenía que hacer lo que dijera ese brujo, lo que fuera con tal de volver a disfrutar de sus dulces favoritos. Y así fue como decidió que al día siguiente comería de todo, para saborear de nuevo sus bollos.

Tomás comió pescado con verduras por primera vez en mucho tiempo y se sorprendió de lo bueno que estaba. Y después, imitando a sus padres, cogió una fruta de la cesta como postre. Su madre no se lo podía creer. Y nada más terminar de comerla, fue directo a por una galleta como la del día anterior.





3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Pero al morderla... Otra vez estaba ahí ese dolor, aunque un poco más suave. ¡Pero si comido como sus padres por un día! ¿Qué más hacía falta? Así que Tomás buscó cuál era la mezcla equilibrada de nutrientes. Y se dio cuenta de que tendría que seguir así por lo menos una semana más.

Tomás siguió comiendo variado y se dio cuenta de que había muchas recetas de sus padres que nunca había probado y estaban muy buenas. ¡Y lo mejor era la fruta del postre! Cuando pasó una semana y por fin podía tomar de nuevo su bizcocho favorito, se dio cuenta de que le gustaba mucho más que nunca antes.





3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Pero también... Que no le apetecía tomarlo todos los días. No después de haber descubierto lo bien que podía sentirse y comer con una dieta equilibrada. Y así fue como Tomás dejó sus bizcochos para ocasiones especiales en lugar de comerlos continuamente. Y también fue así como empezó a disfrutarlos mucho más.



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

4.

DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS
ALIMENTOS 10 MINUTOS + DINÁMICA
PLATO SALUDABLE 5 MINUTOS





4. DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS (10 MIN) + DINÁMICA PLATO SALUDABLE (5 MIN)

Divulgando

Ya hemos visto que no todos los alimentos tienen los mismos nutrientes, ni las mismas cantidades. Por eso, cada alimento es distinto y es importante que comamos de todo y variado, para tener una alimentación saludable.

¿Sabéis que significa comer de forma saludable? (*Los participantes responden*).

Significa tomar alimentos variados, que incluyan mucha fruta y hortalizas y pocas grasas saturadas y pocos azúcares. Además hay que combinarlos con unos hábitos de vida saludables como son tener una buena hidratación y hacer ejercicio todos los días.





4. DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS (10 MIN) + DINÁMICA PLATO SALUDABLE (5 MIN)

Pirámide los Alimentos

Para ver cuánto sabéis de hacer una dieta saludable, os voy a dar estas tarjetas que son como un semáforo, y vamos a usarlas para señalar cómo de saludables son los alimentos que hay en estos tres platos.

(Se señalan los platos uno por uno y los evalúan con los colores preguntándoles sus motivos)

Ahora que tenemos nuestros tres platos de más a menos saludables. **¿Creéis que todos los alimentos de todos los platos son muy saludables o poco saludables? ¿O habrá alguno bueno en medio del resto?** Vamos a ir uno por uno y los colocaremos en 3 cajas según lo buenos o malos que sean
(Guaremos la clasificación de los alimentos con preguntas)





4. DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS (10 MIN) + DINÁMICA PLATO SALUDABLE (5 MIN)

Plato saludable

Vamos a crear con estos alimentos un plato saludable. Según los expertos en nutrición deberíamos dividir nuestro plato en 4 partes e incluir en cada comida:

- 2 partes de frutas y hortalizas.
- 1 parte de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales integrales (pasta integral, arroz integral, ...), patata o legumbres (lentejas, alubias, ...)
- 1 parte de proteína saludable (pescado, pollo, legumbres o huevos).



4. DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS (10 MIN) + DINÁMICA PLATO SALUDABLE (5 MIN)

¿Qué plato saludable
haríais con estos
ingredientes?



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA 15 MINUTOS





5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA (15 MIN)

Hacer el menú

Para hacer un buen menú hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- Para cuánto tiempo va a ser el menú
- Cuánto tiempo vas a poder dedicar a preparar alimentos
- Elegir platos que usen lo que ya tenemos



5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA (15 MIN)

Hacer la compra

A la hora de hacer la compra, hay una serie de consejos que nos pueden ayudar por un lado a reducir los gastos imprevistos y por otro, a mejorar la calidad de las cosas que compramos.

- Evitar ir con hambre o prisas
- Observa el etiquetado de los alimentos
- Sigue la misma estructura del plato de Harvard
- Evita los ultraprocesados
- Sigue la lista de la compra
- Sigue un orden para coger los productos



5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA (15 MIN)

Procedimiento:

Las situaciones de partida son las siguientes:

- **Al hacer el menú:** tenemos bastante comida en la despensa y la nevera y esta semana hemos quedado para cenar fuera de casa dos veces.
- **Al hacer la compra:** son las 13:30 horas, aún no hemos comido y no tenemos una idea de menú.





5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA (15 MIN)

Divulgando:

Vamos con la siguiente situación: Imaginad que son las 13:30 y que aún no habéis comido y no tenéis una idea del menú de la semana. La persona saludable tendrá que decidir qué hace y la otra aconsejar para que siga opciones menos saludables.

(Los participantes hacen el roleplay).



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

6.

CONCLUSIONES: JUEGO DE
PREGUNTAS Y RESPUESTAS
ONLINE
5 MINUTOS





6. CONCLUSIONES: JUEGO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS ON LINE (5 MIN)

Procedimiento:

En todos los casos se mostrarán las preguntas en la pantalla o proyector para que puedan seguirlas. El enlace de acceso es el siguiente:

<https://create.kahoot.it/details/f0cb6f5c-760f-4d12-beb6-b911263d46d0>

Tras el concurso se hace una breve recapitulación para cerrar y se hace la despedida.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

FALSOS MITOS



FALSOS MITOS

Comer sano es caro:

Como se suele decir “**lo barato sale caro**” y esto es cierto cuando compramos mucha cantidad de un producto de baja calidad, que finalmente desecharemos. Lo más caro tampoco es siempre lo mejor y, por eso, debemos planificar nuestras compras eligiendo aquello que es saludable y nos gusta, conociendo nuevos productos seleccionándolos por su calidad, anteponiendo los frescos a los ultraprocesados, evitando los envases más llamativos o los productos que estén especialmente publicitados ya que el coste de la publicidad tiene impacto en el valor del producto.

FALSOS MITOS

Se debe tomar la fruta fuera de las comidas:

Siempre es un buen momento para tomar una ración de fruta, además contienen vitaminas y minerales, muy necesarios para nuestra salud.

La ventaja que obtenemos al tomarlas entre las comidas, es que no comemos otro tipo de alimentos con mayor contenido calórico, como dulces, snacks que sean saciantes y lleguemos a la siguiente comida con menor sensación de hambre.



FALSOS MITOS

Es mejor beber agua fuera de las comidas, que en las comidas:

La sed que aparece durante las comidas debe ser saciada, tanto para nuestra correcta hidratación, como para ayudarnos a percibir mejor los sabores de los alimentos que ingerimos.

El agua no tiene calorías, aunque sí se considera saciante debido a que proporciona sensación de plenitud.



FALSOS MITOS

El huevo es malo para el colesterol:

El huevo ha sido tratado injustamente, ya que es un alimento muy completo y saludable. Es cierto que su yema es rica en colesterol, pero no hay que olvidar que el huevo tiene también proteínas, vitaminas y minerales. Además, puede consumirse a cualquier edad.

Por eso, es muy importante llevar una dieta variada y aumentar la actividad física.



FALSOS MITOS

Se debe tomar complementos alimenticios para mejorar la salud:

No es necesario, salvo en casos muy concretos (p.e. embarazo o determinadas patologías y siempre con prescripción médica), tomar ningún tipo de suplemento si se toma una alimentación sana, variada y equilibrada. Tampoco, en épocas en las que nos sentimos con menos energía, en la que tenemos una actividad más intensa o cuando nos resfriamos con frecuencia.

El consumo de complementos nunca debe sustituir una dieta equilibrada y variada.





FALSOS MITOS

Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera

La actividad física es imprescindible para la salud. Son muchísimos los motivos para llevar una vida activa. Sin embargo, una alimentación no saludable, tendrá consecuencias sobre nuestra salud difícilmente compensables con la práctica de ejercicio físico.



FALSOS MITOS

Los alimentos que llevan grasas vegetales son siempre más saludables que los que contienen grasas animales:

De forma general podemos decir que las grasas vegetales tienen mayor proporción de ácidos grados insaturados, cardiosaludables y las grasas animales tienen mayor proporción de ácidos grados saturados, que hay que consumir en menor proporción. Sin embargo, **hay excepciones**, puesto que existen grasas saturadas como las de coco y palma que tienen un origen vegetal.

FALSOS MITOS

El pan es un alimento no saludable:

El pan se encuentra en la base de nuestra alimentación mediterránea y se aconseja como acompañamiento en comidas y cenas y como integrante saludable de nuestros desayunos y meriendas. Vigila el tamaño de las raciones (1 ración = 2 rebanadas = 40 g = 104 kcal) y con qué alimentos lo acompañas (salsas grasas, embutido ...).



FALSOS MITOS

Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos:

El proceso de congelación no modifica las cualidades de los alimentos, por lo que un pescado o una carne congelada tienen las mismas propiedades que si los comemos frescos.

Por tanto, **no existe ninguna razón para no comprar alimentos congelados**, ya que esta puede ser una buena forma de tener alimentos saludables siempre a mano.

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

WORKSHOP 2

Taller participativo sobre riesgos alimentarios y medidas higiénicas de prevención y control a nivel doméstico.





DESCRIPCIÓN

En este taller:

Se prepararán 2 recetas sencillas para dar a conocer algunos consejos sobre cómo almacenar y preparar y cocinar los alimentos y consejos para planificar los menús.



ESTRUCTURA

- Bienvenida y presentación
- Preparamos un menú
- Taller de cocina: preparación de una receta
- Juego interactivo de preguntas y respuestas

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

1.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN



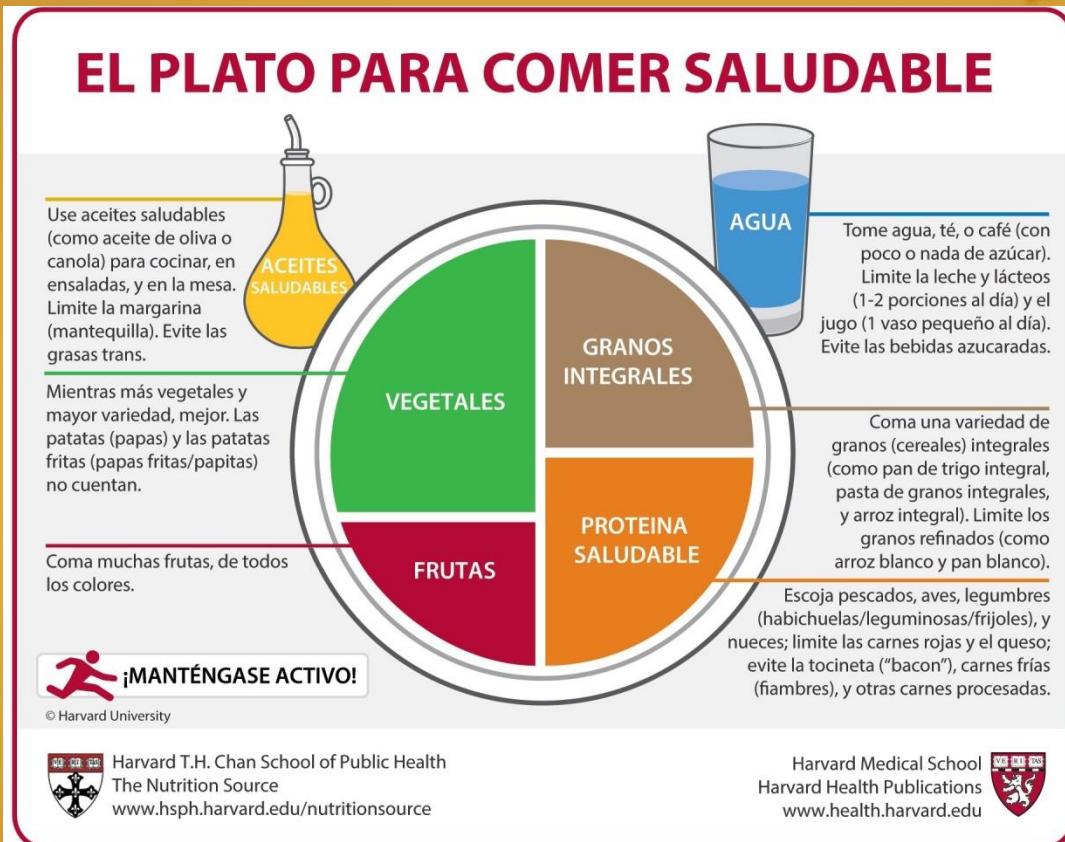
1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN



CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

2.

PREPARAMOS UN MENÚ



2. PREPARAMOS UN MENÚ

- **Frutas y hortalizas**

- Tomate
- Lechuga
- Zanahoria
- Pimiento
- Cebolla
- Patata
- Maíz
- Calabaza
- Puerro
- Apio
- Brócoli
- Fruta

- **Carnes**

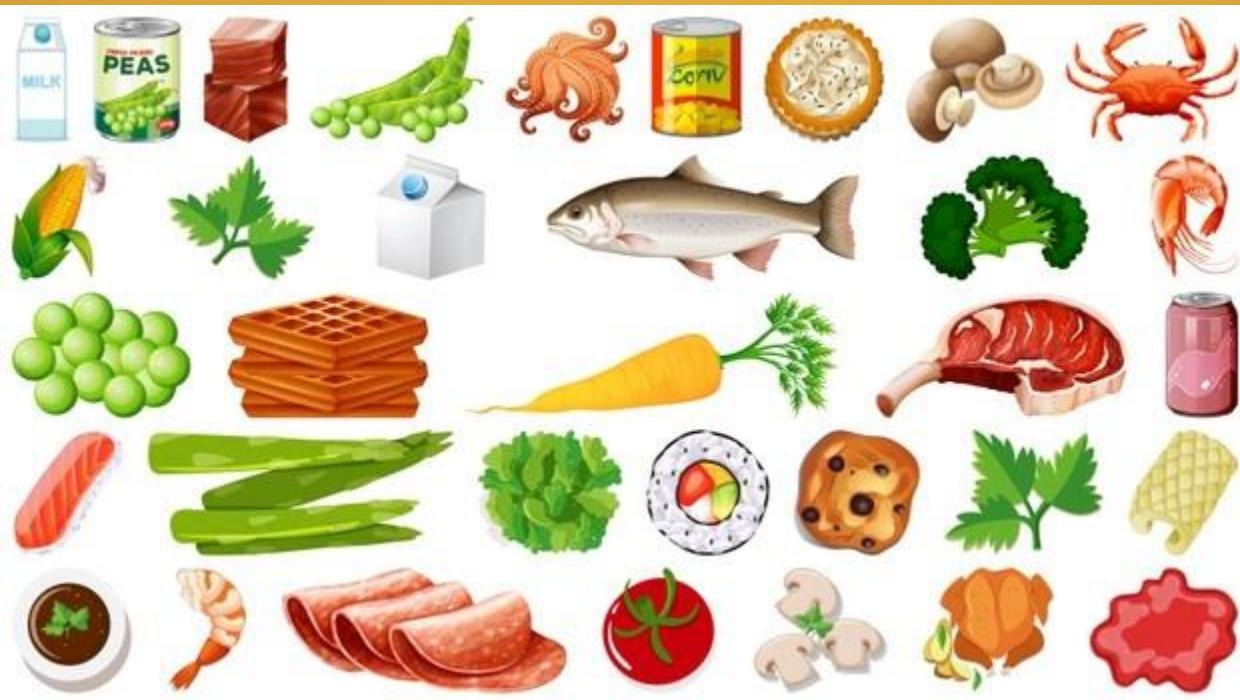
- Tacos de cerdo/ternera
- Pollo
- Cordero
- Conejo
- Jamón
- Embutido

- **Pescado / Marisco**

- Merluza
- Salmón
- Trucha
- Dorada
- Gambas

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

2. PREPARAMOS UN MENÚ



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Recetas propuestas:

Carne guisada con verduras y patata asada

Ingredientes:

- 300 gramos de ternera
- 120 gramos de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 150 gramos de tomate triturado (o frito)
- 500 ml de caldo de carne
- Bote de 500 gramos de menestra o menestra congelada
- 3 patatas medianas

2. PREPARAMOS UN MENÚ

Recetas propuestas:

Carne guisada con verduras y patata asada

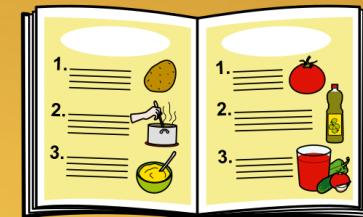


2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Picar la cebolla y los ajos
- Sofreír la cebolla y los ajos hasta que esté blando
- Mientras se sofrien, salpimentar la carne (Si no está en dados pequeños, cortarla)
- Añadir la carne al sofrito de cebolla y ajos hasta que se quede marrón por todos lados
- Añadir tomate frito y pimentón removiendo hasta que hierva ligeramente
- Añadir el caldo de carne y dejar cocer a fuego medio 15 minutos
- Añadir la menestra y dejar cocerse durante 25 minutos a fuego medio.
- Cuando queden 15 minutos para sacar la carne, limpiar las patatas y pincharlas con un tenedor 15-20 veces, para que queden agujeros por todos lados.
- Una vez pinchadas, envolver bien en papel film y meter 10 minutos al microondas.
- Sacar las patatas y quitar el papel film con cuidado.

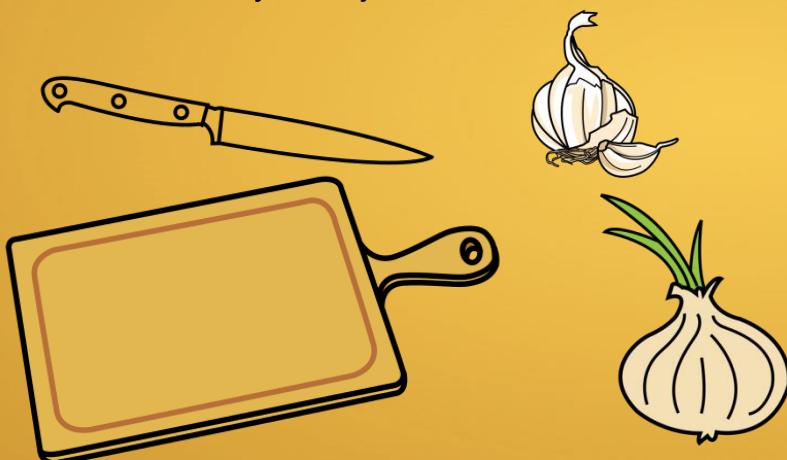


2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Picar la cebolla y los ajos



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Sofreír la cebolla y los ajos hasta que esté blando

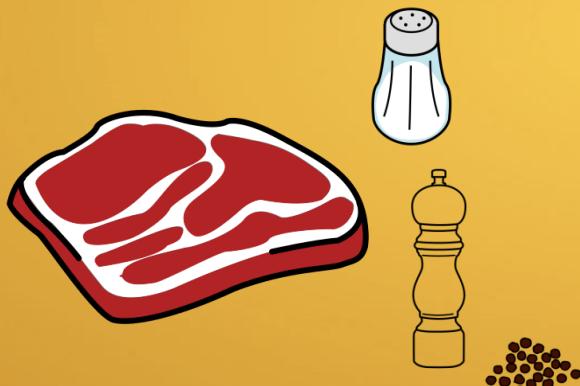


2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Mientras se sofrien, salpimentar la carne (Si no está en dados pequeños, cortarla)



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Añadir la carne al sofrito de cebolla y ajos hasta que se quede marrón por todos lados



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Añadir tomate frito y pimentón removiendo hasta que hierva ligeramente



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Añadir el caldo de carne y dejar cocer a fuego medio 15 minutos



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Añadir la menestra y dejar cocerse durante 25 minutos a fuego medio.



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Cuando queden 15 minutos para sacar la carne, limpiar las patatas y pincharlas con un tenedor 15-20 veces, para que queden agujeros por todos lados.

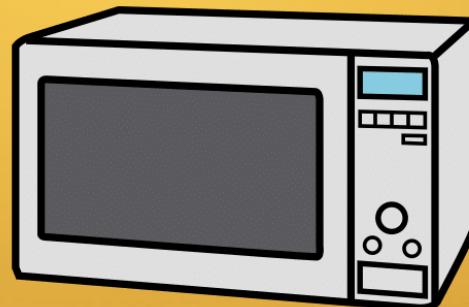
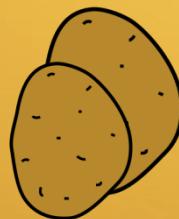


2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Una vez pinchadas, envolver bien en papel film y meter 10 minutos al microondas.
- Sacar las patatas y quitar el papel film con cuidado.





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Consejos

- Lávate bien las manos y los alimentos
- Utilizar únicamente para la preparación de alimentos superficies y utensilios que previamente se hayan limpiado y desinfectado.
- Almacenar las basuras en recipientes con tapa y apartados de las superficies de manipulación de los alimentos.
- Hay que separar los alimentos para evitar contaminaciones entre ellos durante su preparación.
- Utiliza utensilios diferentes para manipular alimentos de distinta naturaleza.
- Si se cae algo al suelo, no se utiliza.
- Evitar la entrada de animales en la cocina mientras se están preparando alimentos.





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Recetas propuestas:

Guiso de calabaza

Ingredientes:

- 200-250 gramos de calabaza
- Media cebolla
- Medio pimiento verde
- Un cuarto de pimiento rojo
- Medio tomate
- 2 zanahorias
- 1 patata mediana (Se pueden añadir dos si se prefiere)
- 1 bote de garbanzos cocinados (Puede cambiarse por judías)



2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Recetas propuestas:

Guiso de calabaza





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Cortamos la zanahoria en rodajas finas y la calabaza en tacos.
- Sofreímos a fuego medio la calabaza y las zanahorias hasta que cojan un poco de color.
- Mientras, cortamos la media cebolla en rodajas y las partimos por la mitad. Cortamos en trozos finos los pimientos.
- Añadimos la cebolla, los pimientos y un poco de pimentón a la olla mientras removemos para mezclarlo todo.
- Cortamos el tomate en tacos pequeños y lo añadimos. Movemos durante 5 minutos.
- Añadimos agua hasta cubrir todos los ingredientes y tapamos. Dejamos a fuego medio 5 minutos.
- Cortamos la patata en trozos pequeños y los añadimos. 10 minutos a fuego alto.
- Añadimos los garbanzos, removemos y dejamos otros 15 minutos a fuego medio.
- Cuando las zanahorias y las patatas estén blandas, retiramos del fuego y ya tenemos el plato listo para servir.





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Materiales:

En función de la receta escogida, harán falta unos ingredientes u otros. Para cualquiera de los casos, será necesario tener como material los útiles básicos de cocina:

- Placa calefactora
- Sartén
- Olla
- Espátula, espumadera...
- Jarras medidoras
- Báscula
- Microondas

Por otro lado, para que los participantes puedan escribir sus propios menús también es necesario que cuenten con papel y lápiz.





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Divulgando:

Muy bien, ahora que hemos visto qué es lo que hay en la pirámide y cuántas veces tenemos que consumir cada alimento a la semana, vamos a probar a hacer nuestros propios menús. Vamos a pensar uno para los cinco días laborables de la semana, es decir, de lunes a viernes.

Si a alguna persona le hacen falta ideas porque no se le ocurren, podemos utilizar esta lista de ingredientes, que son cosas que podemos encontrar con facilidad en nuestro supermercado. (*Entregamos la lista*).

Se deja a los participantes elaborar sus menús y luego se comparten y comparan los que han elaborado todos. Preguntar por cuánto se acercan a la pirámide nutricional y si están todas las raciones que hacen falta de todos los tipos de alimentos.





EN CASO DE NO PODER HACER LA RECETA

Juego tipo concurso, de manera que los participantes tendrán que dividirse por grupos, que competirán entre sí.

El concurso tendrá dos fases, una primera de preguntas con varias opciones de respuesta y una segunda de preguntas de verdadero o falso.

En la primera parte, las preguntas tendrán cuatro posibles respuestas, de las cuales sólo una es correcta. En caso de acertar, el grupo se llevará 10 puntos. En caso de fallo, el siguiente equipo podrá responder y si acierta, ganará 5 puntos. Si vuelve a fallar, un último equipo tendrá la oportunidad de responder por 2 puntos.





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

1 ¿A qué grupo de alimentos pertenecen las zanahorias?

- A Frutas y hortalizas
- B Legumbres
- C Carnes
- D Lácteos

2 ¿A qué grupo de alimentos pertenecen los yogures?

- A Frutas y verduras
- B Legumbres
- C Carnes
- D Lácteos





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

3 ¿Con qué frecuencia hay que tomar pescado?

- A 1 vez al día
- B 5 veces por semana
- C 2-3 veces por semana
- D 1 vez a la semana (o menos)

4 ¿Cuál de estos alimentos no está por debajo del pescado en la pirámide alimentaria?

- A Leche
- B Patatas
- C Fruta
- D Harina





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

5 ¿Cuál de estos alimentos está por encima de los embutidos en la pirámide alimentaria?

- A Pescado
- B Patatas
- C Fruta
- D Grasas untables.

6 ¿Cuál de los siguientes es un alimento ultraprocesado?

- A Lata de guisantes
- B Ensalada
- C Magdalena industrial
- D Tomate triturado





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

7 ¿Cuál es el principal nutriente de la pasta?

- A Proteínas
- B Hidratos de carbono
- C Grasas
- D Vitaminas

8 ¿Cuál es el principal nutriente de las legumbres?

- A Proteínas
- B Carbohidratos
- C Grasas
- D Vitaminas





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

9 ¿Cuántos vasos de agua hay que beber por día?

- A 2-3
- B 4-5
- C 6-8
- D 8-10

10 Se recomienda consumir frutos secos...

- A 1 vez a la semana
- B 3-7 veces por semana
- C 2-3 veces al día
- D 3-7 veces por día





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

11 ¿Qué debes limpiar antes de cocinar?

- A Los alimentos
- B Tus manos
- C Las superficies y utensilios
- D Todas las anteriores

12 ¿Hay que separar alimentos crudos de cocinados?

- A Sí, siempre
- B No, nunca
- C Depende del alimento
- D Solo si han estado congelados





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

Las **medidas de higiene esenciales que nunca debes de olvidar** son:

- La limpieza de manos, utensilios y superficies
- La separación de los alimentos crudos y cocinados
- El cocinado completo de los alimentos
- El mantenimiento de los alimentos a temperaturas adecuadas
- No consumir alimentos de origen desconocido o pasada su fecha de caducidad





SEGUNDA FASE: PREGUNTAS DE V O F

1. Es mejor beber agua fuera de las comidas
2. Comer sano es caro
3. Da igual comer fruta durante las comidas o después de terminar
4. Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera
5. Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos
6. En la cría de pollos no se pueden utilizar hormonas
7. No pasa nada por no lavarse las manos una vez antes de cocinar
8. Solo hay que lavar las frutas y hortalizas verdes
9. Hay que guardar todos los productos refrigerados nada más lleguemos de la compra
10. No pasa nada por guardar comida junto a productos de limpieza
11. La fecha de caducidad se ha pasado, pero puedo comer este producto
12. Puedo dejar la carne picada de las hamburguesas fuera de la nevera varias horas





SEGUNDA FASE: PREGUNTAS DE V O F

La dinámica del concurso propuesta sería la siguiente: Los participantes hacen grupos de máximo 4-5 integrantes. Todos ellos se distribuyen por la clase de manera que puedan debatir las respuestas en voz baja sin que les oigan bien el resto al hacerlo. Cada uno de los grupos se pone un nombre y se hace un marcador en la pizarra. Después de cada pregunta se van añadiendo los puntos a los grupos que toquen, de manera que se pueda ver en todo momento la puntuación.

Se pueden dar 2 puntos extra en caso de razonar mejor alguna respuesta. Cuando se termine la primera ronda, se hace una recapitulación de puntos y se pasa a la segunda fase de preguntas, que es más rápida.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

WORKSHOP 3

-

Taller participativo sobre la información
proporcionada en el etiquetado de los alimentos.





DESCRIPCIÓN

En este taller se plantea una actividad (ya sea presencial o su adaptación virtual) similar a un **juego de pistas** en el que deberán poner en práctica todo lo aprendido hasta ahora y además conseguirán conocer lo más importante del etiquetado de alimentos.



CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

ESTRUCTURA

- Bienvenida y presentación 5 minutos.
- Juego sobre etiquetado 15 minutos.
- Taller tipo escape room 30 minutos.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

1.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

5 MINUTOS





1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN (5 MINUTOS)

Divulgando:

¡Hola de nuevo campeones! Hoy vamos a hacer el último taller de este programa y como es el último, vamos a hacer que sea muy especial y distinto... **¿Sabéis alguno qué es lo que vamos a hacer?** (*Les dejamos que intenten adivinar*).

Bueno, hemos visto ideas muy divertidas, pero... ¡Lo que vamos a hacer realmente es un escaperoom! **¿Alguno sabe lo que es?** (*Dejamos que respondan*). Bien, alguna idea sí que tenéis... En este taller vamos a poner a prueba todo lo que habéis aprendido hasta ahora, desde la pirámide de la alimentación, los trucos para hacer comidas saludables y cómo hacer mejor la compra...

Pero antes de hacer el escaperoom nos queda una última cosa que aprender, una cosa que es súper importante: El etiquetado. Así que vamos a hacer un juego sobre las etiquetas de los alimentos y después haremos el escaperoom.



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

2.

JUEGO SOBRE ETIQUETADO

15 MINUTOS





2. JUEGO SOBRE ETIQUETADO (15 MIN)

Resumen de la actividad:

Esta actividad consiste en **saber mirar el contenido de una serie de etiquetas** para comprobar los valores nutricionales de los alimentos y los alérgenos que contienen, de manera que los participantes se acostumbren a leer el contenido de las etiquetas.





2. JUEGO SOBRE ETIQUETADO (15 MIN)

Fundamento científico:

- Ofrecer al consumidor información nutricional de importancia
- Fecha de caducidad o consumo preferente del alimento
- Cómo conservarlo y utilizarlo
- Alérgeno. Estos últimos se marcan mediante de forma diferente al resto de ingredientes: en negrita, con letras mayúsculas, subrayados....



2. JUEGO SOBRE ETIQUETADO (15 MIN)

Etiqueta:

La etiqueta tiene que contener como mínimo los siguientes datos:

Información básica: identidad, composición, propiedades y otras características del alimento.

Protección y uso seguro: efectos sobre la salud, alérgenos, duración, almacenamiento y uso seguro.

Nutrición: información nutricional, también para consumidores con necesidades dietéticas especiales.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml

Valor energético

Grasas

de las cuales:

- Saturadas

Hidratos de carbono

de los cuales:

- Azúcares

Proteínas

Sal

2. JUEGO SOBRE ETIQUETADO (15 MIN)

Otras expresiones de información nutricional:



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?





¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

1. Fijarnos en la denominación del producto y completar dicha información con la lista de ingredientes

En algunos casos, el nombre comercial del producto puede hacer pensar que es un tipo de alimento distinto al que realmente es.

2. Leer la lista de ingredientes

Podremos ver los ingredientes que se han utilizado en la fabricación del alimento y que permanecen en el producto final: materia prima, especias, aditivos....





¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

3. Identificar los aditivos

Es importante recordar que todos los aditivos son seguros en las cantidades que se encuentran en los alimentos, pero muchos de ellos nos indican que es un producto ultraprocesado, que puede tener un valor nutricional menor.

Que un alimento lleve un aditivo no lo hace menos recomendable (a veces es necesario incluir algún aditivo para conservar el alimento), como por ejemplo el E-330 (ácido cítrico), que se extrae de las naranjas o de los limones, y se utiliza para evitar la oxidación de ciertos productos. Por el contrario, en alimentos ultraprocesados se usan mucho los potenciadores de sabor (E-620 a E-635), como el glutamato monosódico, o de los edulcorantes (E-950 a E-967), que hacen al alimento menos saludable.



¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

4. Identificar los alérgenos

Estas sustancias aparecerán en la lista de ingredientes con distinto tipo de letra, estilo o color de fondo para que se distinga bien del resto de la lista de ingredientes. Y si no hay lista, nos los nombrarán en otra parte de la etiqueta.

Copos de Arroz y Trigo Integral

INGREDIENTES

Arroz (45%), trigo integral (28%), azúcar, leche desnatada en polvo, harina de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, sal, emulgente (mono y diglicéridos de ácidos grasos), niacina (B3), vitamina E, vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico (B9), vitamina B12 y sales de hierro.

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

5. Leer la tabla nutricional

De forma general, es bueno fijarnos y comparar la cantidad de ácidos grasos saturados, de azúcar y de sal en alimentos similares. En principio, cuanto menor sea el porcentaje de los tres, mejor.

6. Comparar la tabla nutricional con la lista de ingredientes

La información que ofrecen la tabla nutricional y la lista de ingredientes es complementaria. Por ejemplo, en la tabla nutricional puede aparecer un porcentaje de azúcar propio del alimento (como los azúcares del zumo de naranja) sin que este tenga azúcar añadido. Si al producto se le añade azúcar, tendrá que aparecer en la lista de ingredientes.



¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

7. Reconocer las declaraciones nutricionales más frecuentes

	Declaraciones	Condición
ENERGÍA	Bajo valor energético	Menos de 20 kcal/100 g en sólidos y menos de 40 kcal/100 g en líquidos
	Valor energético reducido (light o ligero)	Reducción del 30% de kcal con respecto al producto estándar
	Sin aporte energético (sin calorías)	Máximo 4 kcal/100 g
AZÚCAR	Bajo contenido de azúcares	No contiene más de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos
	Sin azúcares	No contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.
	Sin azúcares añadidos	Si no se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes.
FIBRA	Fuente de fibra	Mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal.
	Alto en fibra	Mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 kcal.

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

8. Reconocer las etiquetas “trampa”

A veces se incluyen en la etiqueta términos no recogidos en la legislación, como “casero” o “rústico” o se destaca mediante dibujos algún componente natural. Otras veces, se incluyen términos reconocidos por la legislación, como “natural” o “artesano” aunque sea bollería industrial. Así, podemos confundirnos y elegir un producto creyendo que es sano cuando en realidad no lo es tanto.

9. Revisar la fecha de consumo preferente o la fecha de caducidad

La “Fecha de consumo preferente” es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades y conserva la calidad prevista por el fabricante. La “Fecha de caducidad” se utiliza en alimentos muy perecederos e indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura. No hay que consumir ningún alimento una vez pasada la fecha de caducidad. No confundirlas.



¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

10. Compara etiquetas de productos parecidos

Si podemos comparar dos productos que son similares (por ejemplo, dos marcas distintas de gazpacho), podemos ver cuál de ambos tiene una lista de ingredientes mejor o cuál tiene una mejor calidad nutricional para escoger la opción más saludable.





¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

PRESENCIAL

En este juego cada participante tiene un rol a nivel alimentario: Un límite de calorías, azúcares, grasas o proteínas, una alergia o intolerancia. Adicionalmente, a cada uno se le entrega una etiqueta, que puede ser compatible o no. En caso de que no sea compatible, tienen que encontrar a un compañero que tenga la etiqueta de un alimento que podrían tomar (como si fuera un intercambio de cromos), y en caso de que sí sea compatible, asegurarse de que sus compañeros también tengan una etiqueta compatible con su limitación, de manera que tengan que contarse qué tiene la etiqueta y fijarse en ellas.





PRESENCIAL

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

**Material:
Etiquetas de distintos
productos**

Leche UHT
Leche pasteurizada (fresca)
Huevos
Ketchup
Salchicha tipo Frankfurt
Coca-cola
Pasta seca (espaguetis, etc.)
Legumbres secas

Queso en lonchas
Snack: Patatas fritas Pringles o ganchitos
Cereales de desayuno
Conserva de atún
Burger mea





PRESENCIAL

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Divulgando:

¿Sabéis para qué vale la etiqueta de un alimento

La etiqueta nos proporciona información nutricional, la lista de ingredientes, fecha de caducidad, cómo usar o guardar el producto de manera segura... Y esto, en realidad, es un montón de información, así que cuando miramos las etiquetas, es importante saber qué estamos buscando.





PRESENCIAL

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Importante:

Ingredientes y la información nutricional

Alérgeno





PRESENCIAL

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Nutrientes

¿Sabéis cuáles son?

PROTEÍNAS

FIBRA

GRASAS

VITAMINAS

HIDRATOS DE CARBONO

MINERALES



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

WEBINAR:

En este juego se harán una serie de clasificaciones de etiquetas en función de cuál tiene más grasas, cuál tiene más azúcares en total, cuál tiene más proteínas, cuál tiene un determinado alérgeno, una clasificación en función de la fecha de consumo preferente y fecha de caducidad.

Desarrollo:

Los participantes se distribuyen por grupos de 2-3 personas y se les reparte por grupos todas las etiquetas hasta el número 10. Cada una de las etiquetas se eliminará en una ronda, de manera que en cada ronda hay una menos para elegir y en la última habrá sólo 2.



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Una vez que los participantes hayan leído todas las tarjetas, las condiciones que iremos poniendo y los resultados correctos son:

1. Más calorías –
2. Menos calorías –
3. Más fibra –
4. Más sal –
5. Más azúcar –
6. Tiene sésamo –
7. No tiene gluten –
8. No tiene huevo –
9. Tiene más proteínas –
10. Fecha de consumo _



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Divulgando:

¿Sabéis para qué vale la etiqueta de un alimento

La etiqueta nos proporciona información nutricional, la lista de ingredientes, fecha de caducidad, cómo usar o guardar el producto de manera segura... Y esto, en realidad, es un montón de información, así que cuando miramos las etiquetas, es importante saber qué estamos buscando.



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Importante:

Ingredientes y la información nutricional

Alérgeno



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Nutrientes

¿Sabéis cuáles son?

PROTEÍNAS

FIBRA

GRASAS

VITAMINAS

HIDRATOS DE CARBONO

MINERALES



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Ahora, para ver si de verdad os habéis convertido en auténticos lectores de etiquetas, vamos a hacer un juego con ellas... Vais a tener 10 etiquetas y vamos a jugar 9 rondas. En cada ronda eliminaremos un alimento con una condición que os voy a decir. El primer equipo en encontrar el alimento conseguirá 3 puntos y el segundo 1 punto. Y el que haya conseguido más puntos al final será el equipo ganador. Vamos a leer primero todas las etiquetas y en cuanto lo hayáis hecho, empezamos. **¿Estáis listos?**

Vamos allá, el primer alimento que vamos a buscar es el que tenga...



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

1. Más calorías –
2. Menos calorías –
3. Más fibra –
4. Más sal –
5. Más azúcar –
6. Tiene sésamo –
7. No tiene gluten –
8. No tiene huevo –
9. Tiene más proteínas –



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

3.

TALLER TIPO ESCAPE ROOM





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM (30 MIN)

Presentación del escape room:

Sois un grupo de chefs de primera que está buscando el libro de recetas definitivo: Las recetas saludables súper sabrosas. Os han llevado hasta la caja fuerte que lo contiene, pero sólo una persona conoce la clave... ¿Conseguiremos encontrarla?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM (30 MIN)

Prueba 1:

Encontrar los tres elementos que están colocados en un lugar que no les corresponde de la pirámide de la alimentación saludable.

Por suerte, tenemos una pista para encontrar los nombres de las personas que pueden conocer la clave. Han escondido en la pirámide de la alimentación saludable tres alimentos que no están donde deberían. Hay que encontrarlos y dibujarlos en el escalón que les corresponde de la pirámide en blanco. Los nombres que haya en esos escalones serán los que nos lleven a la siguiente pista.



Pirámide de la Alimentación Saludable

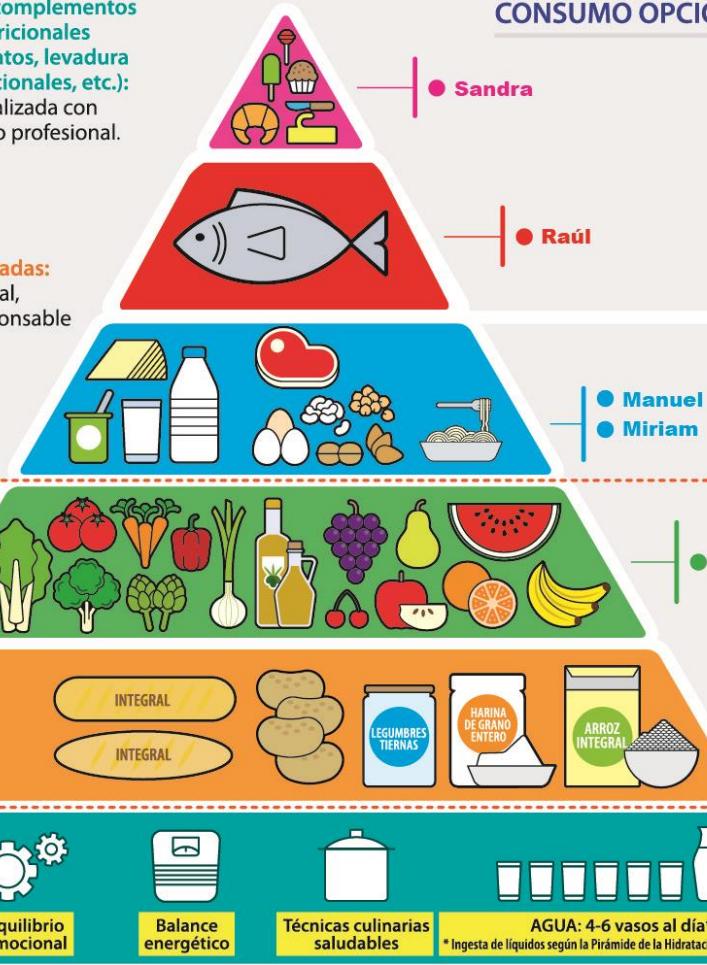
de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



● Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales (vitamina D, folatos, levadura de cerveza, funcionales, etc.): opción individualizada con consejo dietético profesional.



● Bebidas fermentadas: Consumo opcional, moderado y responsable
Adultos



- Fraccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares.
- Intentar cocinar y comer en compañía

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...

AUTOR:

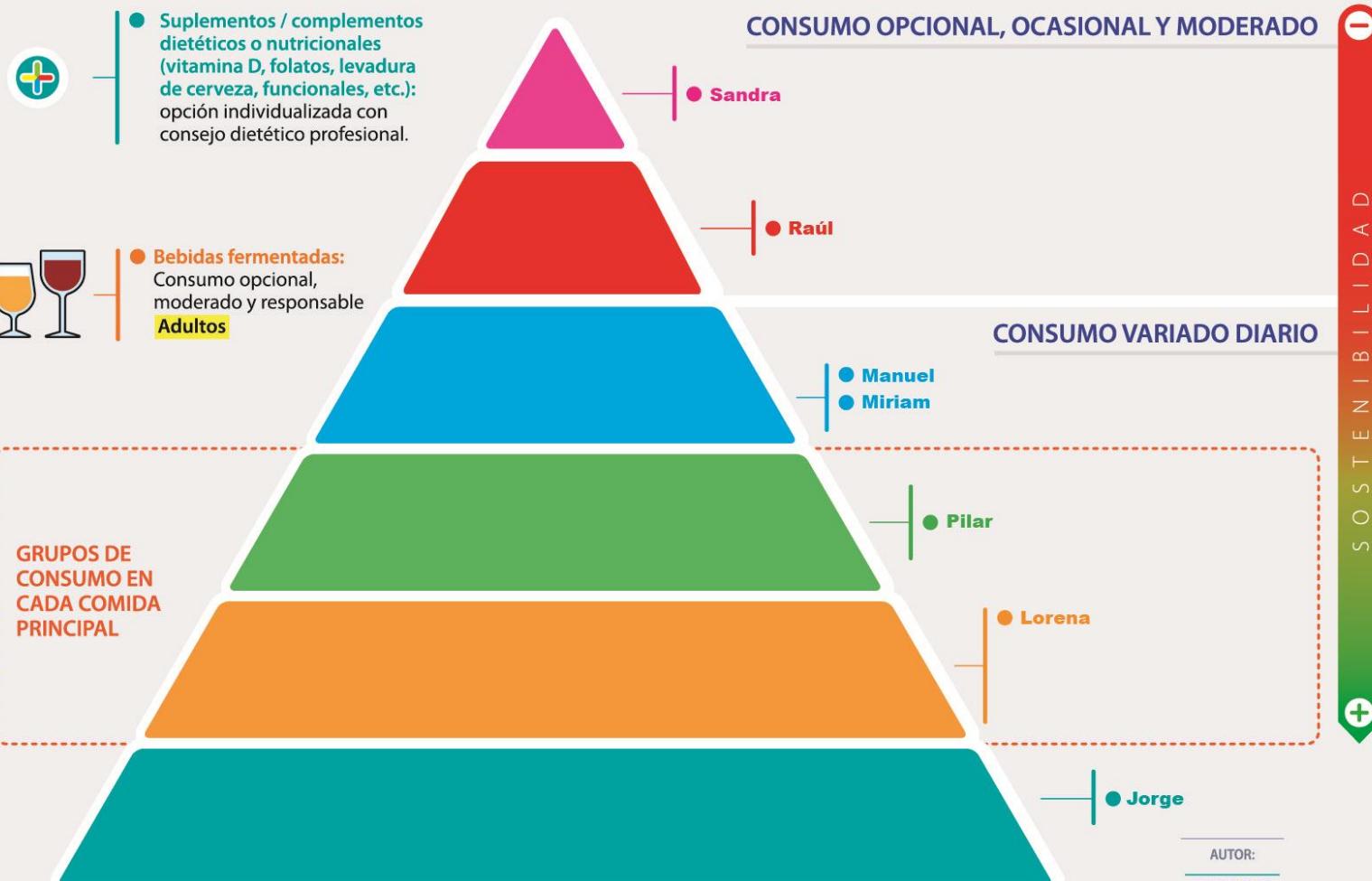
SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



AUTOR:

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM (30 MIN)

Prueba 2:

Prueba de lógica con 3 comidas y 3 personas, cada uno con una alergia. Hay que descubrir cuál pueden comer los tres.

- Raúl tiene alergia a los frutos secos
 - Lorena tiene alergia a la mostaza
 - Miriam tiene alergia a los huevos
-
- **Plato 1 (Favorito de Raúl):** Costillas con salsa BBQ light
 - **Plato 2 (Favorito de Lorena):** Tortilla de patata
 - **Plato 3 (Favorito de Miriam):** Guiso de calabaza casero (Con calabaza, cebolla, zanahoria, judías y ternera)



3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM (30 MIN)

La segunda pista que tenemos es una lista de 3 platos, que son los favoritos de las tres personas que hemos encontrado. Todas tienen alguna alergia alimentaria, pero hay un plato que podrían comer todos... Y es el favorito de la persona que conoce la clave ¿Cuál será?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Prueba 3:

En esta prueba, los participantes deberán recordar los consejos para hacer una compra saludable. Tendrán que elegir entre una lista de situaciones para hacer la compra y guardarla después en casa para ver cuáles de ellas no son correctas. Los números asociados serán la clave final.

Antes de hacer la compra:

1. Reviso siempre la despensa
2. Reviso la nevera
3. Me hago una lista de lo que necesito
4. Me preparo para salir antes de comer





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Prueba 3:

Haciendo la compra:

1. Compro todo lo que está en la lista
2. Intento tardar lo mínimo posible porque voy con prisa
3. Comparo etiquetas de productos similares
4. Evito alimentos ultraprocesados





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Prueba 3:

Después de la compra:

1. Para descansar, me tomo un aperitivo antes de guardar las cosas
2. Guardo las cosas refrigeradas en la nevera y los congelados en el congelador
3. Me preparo snacks saludables, como palitos de zanahoria y hummus
4. Intento cocinar por adelantado si tengo tiempo





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Ahora que sabemos que Miriam es la persona que conoce la clave, hemos contactado con ella y nos ha dejado este mensaje: “¡Muy bien campeones! Veo que me habéis encontrado. Pero saber sobre alimentación saludable no es todo lo que os hará falta para poder conseguir esa clave. Yo soy una persona que conoce muy bien los hábitos para hacer una compra saludable, así que os he hecho tres listas de las cosas que hago al comprar. Pero he escondido una incorrecta en cada una. Si las encontráis, tendréis la clave. ¡Suerte!”. ¿Podremos encontrar la clave?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Divulgando:

¡Y ha llegado la prueba final para ver que de verdad habéis aprendido mucho a lo largo de estos talleres! Es el momento de demostrar que sois unos auténticos campeones de la alimentación con esta Escaperoom. ¿Estáis listos? ¡Pues vamos allá! La historia es la siguiente:

Sois un grupo de chefs de primera que está buscando el libro de recetas definitivo: Las recetas saludables súper sabrosas. Os han llevado hasta la caja fuerte que lo contiene, pero sólo una persona conoce la clave... ¿Conseguiremos encontrarla?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Divulgando:

Por suerte, tenemos una pista para encontrar los nombres de las personas que pueden conocer la clave. Han escondido en la pirámide de la alimentación saludable tres alimentos que no están donde deberían. Hay que encontrarlos y dibujarlos en el escalón que les corresponde de la pirámide en blanco. Los nombres que haya en esos escalones serán los que nos lleven a la siguiente pista.





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

PRUEBA 1

¡Muy bien! Hemos reducido a sólo tres las personas que podrían conocer la clave para conseguir este libro de recetas súper saludables. Pero necesitamos saber exactamente quién es...

La segunda pista que tenemos es una lista de 3 platos, que son los favoritos de las tres personas que hemos encontrado. Todas tienen alguna alergia alimentaria, pero hay un plato que podrían comer todos... Y es el favorito de la persona que conoce la clave ¿Cuál será?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

PRUEBA 2

¡Perfecto! Ya sabemos quién es la persona que nos puede dar la clave... Ahora que sabemos que Miriam es la persona que conoce la clave, hemos contactado con ella y nos ha dejado este mensaje: “¡Muy bien campeones! Veo que me habéis encontrado. Pero saber sobre alimentación saludable no es todo lo que os hará falta para poder conseguir esa clave. Yo soy una persona que conoce muy bien los hábitos para hacer una compra saludable, así que os he hecho tres listas de las cosas que hago al comprar. Pero he escondido una incorrecta en cada una. Si las encontráis, tendréis la clave. ¡Suerte!”. ¿Podremos encontrar la clave?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

PRUEBA 3

¡Felicitaciones campeones! ¡Hemos conseguido el libro de recetas y podremos tener las mejores recetas súper saludables en nuestros restaurantes!



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

FALSOS MITOS





FALSOS MITOS

«Si pone light es sano»

Los alimentos light en algún nutriente poseen un 30% menos de ese nutriente que el resto de alimentos similares. El problema es que muchas personas abusan de su consumo simplemente porque creen que no engordan. Las consecuencias de ello pueden ser un consumo alto de azúcares u otros ingredientes que no son buenos para la salud.





FALSOS MITOS

«Un alimento light es lo mismo que uno 0,0 (0%)»

No es cierto. Como acabamos de decir, los alimentos light tienen menos cantidad de un nutriente determinado, pero dicho nutriente no está ausente. El concepto 0% puede hacer referencia a la materia grasa, los azúcares..., en algunos casos, como el tomate 0,0, significa que no lleva sal ni azúcares añadidos, aunque suelen llevar un asterisco que advierte que contiene sal y azúcares presentes de manera natural en el tomate. La ley dice que un alimento "sin azúcar" no significa 0 gramos, sino menos de 0,5 gramos de azúcar por 100 gramos de producto. Lo mismo pasa con las grasas: 0,5 gramos de grasas por 100 gramos o 100 mililitros de producto.





FALSOS MITOS

«Cualquier alimento sin gluten es mejor»

El gluten es una proteína naturalmente presente en la composición de diversos cereales. Hay personas no celíacas que afirman haber perdido peso al eliminar el gluten de su alimentación. Pero lo que realmente ha ocurrido para que esas personas hayan adelgazado es que se ha reducido la ingesta calórica de forma inconsciente al dejar de consumir la mayor parte de las fuentes de hidratos de carbono, que son los alimentos que lo contienen. Por otro lado, los alimentos que contienen gluten son ricos en otros nutrientes como fibra, vitaminas y minerales que sí son necesarios, por lo que no es saludable dejar de ingerirlos.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN



Estos talleres didácticos forman parte del proyecto Campeones de la alimentación (FCT- 20- 15673)

Autores:

Susana Bayarri Fernández (Directora del proyecto)
Regina Lázaro Gistau (Coordinadora del comité científico)
Agustín Ariño Moneva
Antonio Herrera Marteache
Susana Lorán Ayala
Marta Herrera Sánchez

1ª edición. Zaragoza, 2025.

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

Recurso electrónico

ISBN 978-84-10169-75-3



Servicio de Publicaciones
Universidad Zaragoza



INTRODUCCION

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

“Campeones de la Alimentación” es un proyecto de divulgación científica inclusiva y de fomento de pensamiento crítico para personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental. Ha sido realizado por el Grupo de Investigación de Referencia Análisis y Evaluación de la Seguridad Alimentaria (AES) de la Universidad de Zaragoza, reconocido por el Gobierno de Aragón y perteneciente al Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2), con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) – Ministerio de Ciencia e Innovación y Fundación Down Zaragoza. El proyecto ha sido diseñado con el objetivo de promover la autonomía y optimizar las capacidades de personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental hacia una vida independiente a través de la toma de decisiones informadas y basadas en la evidencia científica. También se busca formar a sus familiares y a voluntarios/as para que puedan colaborar a su vez en la formación y asistencia de este colectivo.

Estos talleres didácticos están diseñados para trabajar de forma específica cada una de las temáticas del proyecto:

- (1) pautas nutricionales y dietéticas para una alimentación saludable;
- (2) los riesgos alimentarios y medidas higiénicas de prevención y control a nivel doméstico;
- (3) la información proporcionada en el etiquetado de los alimentos.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

WORKSHOP 1

Taller participativo de pautas nutricionales y dietéticas para una alimentación variada y equilibrada.





DESCRIPCIÓN

Este taller está dirigido a personas con necesidades especiales pero que sean usuarios autónomos o bastante autónomos con nivel de comprensión bueno y nivel de lectoescritura. En él se realizarán varias dinámicas para dar a conocer los principales grupos de alimentos y consejos para hacer la compra.



ESTRUCTURA

- Bienvenida y presentación 5 min
- Juego: ¿Qué alimento es qué? 15 min
- Un cuento breve sobre los nutrientes 5 min
- Dinámica Pirámide de los alimentos 10 min
- Dinámica Plato saludable 5 min
- Roleplaying game: cómo hacer la compra 15 min
- Conclusiones: juego de preguntas y respuestas on line 5 min

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

1.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

5 MINUTOS





1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN (5 MINUTOS)

Divulgando

¡Bienvenidas y bienvenidos a este taller de Campeones de la Alimentación! Venga, vamos a repasar algunas palabras importantes: **¿Alguien sabe qué son los nutrientes? ¿Y qué nutrientes hay? (Participantes responden)**

Además, los nutrientes, aunque están en todos los alimentos, no están en todos por igual... Si dividimos los **alimentos en grupos**, tenemos:

- Las frutas y hortalizas
- Los cereales, pasta y patatas
- Las legumbres
- Los aceites
- Los huevos, carne y pescado
- Los lácteos.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

2.

JUEGO: ¿QUÉ ALIMENTO ES QUÉ?

15 MINUTOS





2. JUEGO: ¿QUÉ ALIMENTO ES QUÉ? (15 MIN)

Divulgando:

Seguro que a todos os suena eso de que hay que comer cinco raciones de verduras y hortalizas al día. Bueno ¿Y cómo vamos a hacerlo sin saber qué alimentos son frutas y hortalizas?

Ahora vamos a hacer **un juego** a ver si sabéis adivinar los alimentos usando información como esta... Voy a necesitar **una persona voluntaria que salga y elija una carta de alimento, que va a mirar en secreto**. El resto tenéis que hacer preguntas de sí o no para conseguir información de su alimento. Por ejemplo ¿Es una legumbre? ¿Tiene muchos hidratos? Hasta que no sepáis el grupo y sus nutrientes, no podéis preguntar por su aspecto. ¿Listos?



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

3.

UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA

5 MINUTOS





3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Tomás era un niño al que le encantaba comer, sobre todo dulces y bombones. Por eso el postre era su parte favorita de las comidas. Había veces que ni siquiera tomaba el resto, sólo el postre. Decía que no tenía hambre o ganas de comer y después... Se tomaba ración doble de sus dulces preferidos.

Su madre no sabía qué hacer, así que comenzó a buscar ayuda para hacer que su hijo comiera mejor. Así fue como encontró a un médico que le ofreció un jarabe para que Tomás tuviera más ganas de comer otros alimentos.





3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

-Una cucharadita en cada comida y en menos de un mes estará comiendo de todo- dijo el médico

Y la madre de Tomás le empezó a echar un poco en cada comida. Él al principio no se dio cuenta, pero hubo un día que mientras comía se sintió raro. Como si no le terminase de gustar el bizcocho que estaba tomando. ¡Pero si era su favorito!

Así que Tomás decidió probar otro dulce distinto y cogió una galleta casera. Pero al morder, le empezaron a doler los dientes. Hacía poco que había ido al dentista, así que no podían ser caries. ¿Qué podía haber pasado?



3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Tomás miró a sus padres y vio que estaban tomando fruta de postre. ¡Y a los dos les gustaba! Miró su bizcocho, su galleta y la cesta de fruta que había traído su padre y decidió que tampoco tenía tanta hambre, así que se fue directamente a la cama. Y cuando se durmió... soñó con un señor muy parecido al médico que había visitado su madre, aunque claro, Tomás no lo sabía.

-Tomás, tu madre ha venido a verme. Cree que soy médico, pero en realidad soy brujo y lo que le he dado no es un jarabe, es una poción del equilibrio.- le dijo- Sólo si comes de manera equilibrada todos los nutrientes que necesitas te podrás librar de sus efectos.





3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Tomás se despertó asustado. ¿Que le iba a dejar de gustar el bizcocho y no podría comer más galletas? ¡No podía ser! Tenía que hacer lo que dijera ese brujo, lo que fuera con tal de volver a disfrutar de sus dulces favoritos. Y así fue como decidió que al día siguiente comería de todo, para saborear de nuevo sus bollos.

Tomás comió pescado con verduras por primera vez en mucho tiempo y se sorprendió de lo bueno que estaba. Y después, imitando a sus padres, cogió una fruta de la cesta como postre. Su madre no se lo podía creer. Y nada más terminar de comerla, fue directo a por una galleta como la del día anterior.





3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Pero al morderla... Otra vez estaba ahí ese dolor, aunque un poco más suave. ¡Pero si comido como sus padres por un día! ¿Qué más hacía falta? Así que Tomás buscó cuál era la mezcla equilibrada de nutrientes. Y se dio cuenta de que tendría que seguir así por lo menos una semana más.

Tomás siguió comiendo variado y se dio cuenta de que había muchas recetas de sus padres que nunca había probado y estaban muy buenas. ¡Y lo mejor era la fruta del postre! Cuando pasó una semana y por fin podía tomar de nuevo su bizcocho favorito, se dio cuenta de que le gustaba mucho más que nunca antes.





3. UN CUENTO BREVE SOBRE LA DIETA EQUILIBRADA (5 MIN)

Pero también... Que no le apetecía tomarlo todos los días. No después de haber descubierto lo bien que podía sentirse y comer con una dieta equilibrada. Y así fue como Tomás dejó sus bizcochos para ocasiones especiales en lugar de comerlos continuamente. Y también fue así como empezó a disfrutarlos mucho más.



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

4.

DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS
ALIMENTOS 10 MINUTOS + DINÁMICA
PLATO SALUDABLE 5 MINUTOS





4. DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS (10 MIN) + DINÁMICA PLATO SALUDABLE (5 MIN)

Divulgando

Ya hemos visto que no todos los alimentos tienen los mismos nutrientes, ni las mismas cantidades. Por eso, cada alimento es distinto y es importante que comamos de todo y variado, para tener una alimentación saludable.

¿Sabéis que significa comer de forma saludable? (*Los participantes responden*).

Significa tomar alimentos variados, que incluyan mucha fruta y hortalizas y pocas grasas saturadas y pocos azúcares. Además hay que combinarlos con unos hábitos de vida saludables como son tener una buena hidratación y hacer ejercicio todos los días.





4. DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS (10 MIN) + DINÁMICA PLATO SALUDABLE (5 MIN)

Pirámide los Alimentos

Para ver cuánto sabéis de hacer una dieta saludable, os voy a dar estas tarjetas que son como un semáforo, y vamos a usarlas para señalar cómo de saludables son los alimentos que hay en estos tres platos.

(Se señalan los platos uno por uno y los evalúan con los colores preguntándoles sus motivos)

Ahora que tenemos nuestros tres platos de más a menos saludables. **¿Creéis que todos los alimentos de todos los platos son muy saludables o poco saludables? ¿O habrá alguno bueno en medio del resto?** Vamos a ir uno por uno y los colocaremos en 3 cajas según lo buenos o malos que sean
(Guaremos la clasificación de los alimentos con preguntas)





4. DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS (10 MIN) + DINÁMICA PLATO SALUDABLE (5 MIN)

Plato saludable

Vamos a crear con estos alimentos un plato saludable. Según los expertos en nutrición deberíamos dividir nuestro plato en 4 partes e incluir en cada comida:

- 2 partes de frutas y hortalizas.
- 1 parte de alimentos ricos en hidratos de carbono: cereales integrales (pasta integral, arroz integral, ...), patata o legumbres (lentejas, alubias, ...)
- 1 parte de proteína saludable (pescado, pollo, legumbres o huevos).



4. DINÁMICA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS (10 MIN) + DINÁMICA PLATO SALUDABLE (5 MIN)

¿Qué plato saludable
haríais con estos
ingredientes?



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA 15 MINUTOS



5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA (15 MIN)

Hacer el menú

Para hacer un buen menú hay que tener en cuenta los siguientes factores:

- Para cuánto tiempo va a ser el menú
- Cuánto tiempo vas a poder dedicar a preparar alimentos
- Elegir platos que usen lo que ya tenemos

5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA (15 MIN)

Hacer la compra

A la hora de hacer la compra, hay una serie de consejos que nos pueden ayudar por un lado a reducir los gastos imprevistos y por otro, a mejorar la calidad de las cosas que compramos.

- Evitar ir con hambre o prisas
- Observa el etiquetado de los alimentos
- Sigue la misma estructura del plato de Harvard
- Evita los ultraprocesados
- Sigue la lista de la compra
- Sigue un orden para coger los productos



5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA (15 MIN)

Procedimiento:

Las situaciones de partida son las siguientes:

- **Al hacer el menú:** tenemos bastante comida en la despensa y la nevera y esta semana hemos quedado para cenar fuera de casa dos veces.
- **Al hacer la compra:** son las 13:30 horas, aún no hemos comido y no tenemos una idea de menú.





5. ROLEPLAYING GAME: CÓMO HACER LA COMPRA (15 MIN)

Divulgando:

Vamos con la siguiente situación: Imaginad que son las 13:30 y que aún no habéis comido y no tenéis una idea del menú de la semana. La persona saludable tendrá que decidir qué hace y la otra aconsejar para que siga opciones menos saludables.

(Los participantes hacen el roleplay).



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

6.

CONCLUSIONES: JUEGO DE
PREGUNTAS Y RESPUESTAS
ONLINE
5 MINUTOS





6. CONCLUSIONES: JUEGO DE PREGUNTAS Y RESPUESTAS ON LINE (5 MIN)

Procedimiento:

En todos los casos se mostrarán las preguntas en la pantalla o proyector para que puedan seguirlas. El enlace de acceso es el siguiente:

<https://create.kahoot.it/details/f0cb6f5c-760f-4d12-beb6-b911263d46d0>

Tras el concurso se hace una breve recapitulación para cerrar y se hace la despedida.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

FALSOS MITOS



FALSOS MITOS

Comer sano es caro:

Como se suele decir “**lo barato sale caro**” y esto es cierto cuando compramos mucha cantidad de un producto de baja calidad, que finalmente desecharemos. Lo más caro tampoco es siempre lo mejor y, por eso, debemos planificar nuestras compras eligiendo aquello que es saludable y nos gusta, conociendo nuevos productos seleccionándolos por su calidad, anteponiendo los frescos a los ultraprocesados, evitando los envases más llamativos o los productos que estén especialmente publicitados ya que el coste de la publicidad tiene impacto en el valor del producto.



FALSOS MITOS

Se debe tomar la fruta fuera de las comidas:

Siempre es un buen momento para tomar una ración de fruta, además contienen vitaminas y minerales, muy necesarios para nuestra salud.

La ventaja que obtenemos al tomarlas entre las comidas, es que no comemos otro tipo de alimentos con mayor contenido calórico, como dulces, snacks que sean saciantes y lleguemos a la siguiente comida con menor sensación de hambre.





FALSOS MITOS

Es mejor beber agua fuera de las comidas, que en las comidas:

La sed que aparece durante las comidas debe ser saciada, tanto para nuestra correcta hidratación, como para ayudarnos a percibir mejor los sabores de los alimentos que ingerimos.

El agua no tiene calorías, aunque sí se considera saciante debido a que proporciona sensación de plenitud.



FALSOS MITOS

El huevo es malo para el colesterol:

El huevo ha sido tratado injustamente, ya que es un alimento muy completo y saludable. Es cierto que su yema es rica en colesterol, pero no hay que olvidar que el huevo tiene también proteínas, vitaminas y minerales. Además, puede consumirse a cualquier edad.

Por eso, es muy importante llevar una dieta variada y aumentar la actividad física.



FALSOS MITOS

Se debe tomar complementos alimenticios para mejorar la salud:

No es necesario, salvo en casos muy concretos (p.e. embarazo o determinadas patologías y siempre con prescripción médica), tomar ningún tipo de suplemento si se toma una alimentación sana, variada y equilibrada. Tampoco, en épocas en las que nos sentimos con menos energía, en la que tenemos una actividad más intensa o cuando nos resfriamos con frecuencia.

El consumo de complementos nunca debe sustituir una dieta equilibrada y variada.





FALSOS MITOS

Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera

La actividad física es imprescindible para la salud. Son muchísimos los motivos para llevar una vida activa. Sin embargo, una alimentación no saludable, tendrá consecuencias sobre nuestra salud difícilmente compensables con la práctica de ejercicio físico.



FALSOS MITOS

Los alimentos que llevan grasas vegetales son siempre más saludables que los que contienen grasas animales:

De forma general podemos decir que las grasas vegetales tienen mayor proporción de ácidos grados insaturados, cardiosaludables y las grasas animales tienen mayor proporción de ácidos grados saturados, que hay que consumir en menor proporción. Sin embargo, **hay excepciones**, puesto que existen grasas saturadas como las de coco y palma que tienen un origen vegetal.

FALSOS MITOS

El pan es un alimento no saludable:

El pan se encuentra en la base de nuestra alimentación mediterránea y se aconseja como acompañamiento en comidas y cenas y como integrante saludable de nuestros desayunos y meriendas. Vigila el tamaño de las raciones (1 ración = 2 rebanadas = 40 g = 104 kcal) y con qué alimentos lo acompañas (salsas grasas, embutido ...).



FALSOS MITOS

Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos:

El proceso de congelación no modifica las cualidades de los alimentos, por lo que un pescado o una carne congelada tienen las mismas propiedades que si los comemos frescos.

Por tanto, **no existe ninguna razón para no comprar alimentos congelados**, ya que esta puede ser una buena forma de tener alimentos saludables siempre a mano.

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

WORKSHOP 2

Taller participativo sobre riesgos alimentarios y medidas higiénicas de prevención y control a nivel doméstico.





DESCRIPCIÓN

En este taller:

Se prepararán 2 recetas sencillas para dar a conocer algunos consejos sobre cómo almacenar y preparar y cocinar los alimentos y consejos para planificar los menús.



ESTRUCTURA

- Bienvenida y presentación
- Preparamos un menú
- Taller de cocina: preparación de una receta
- Juego interactivo de preguntas y respuestas

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

1.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN



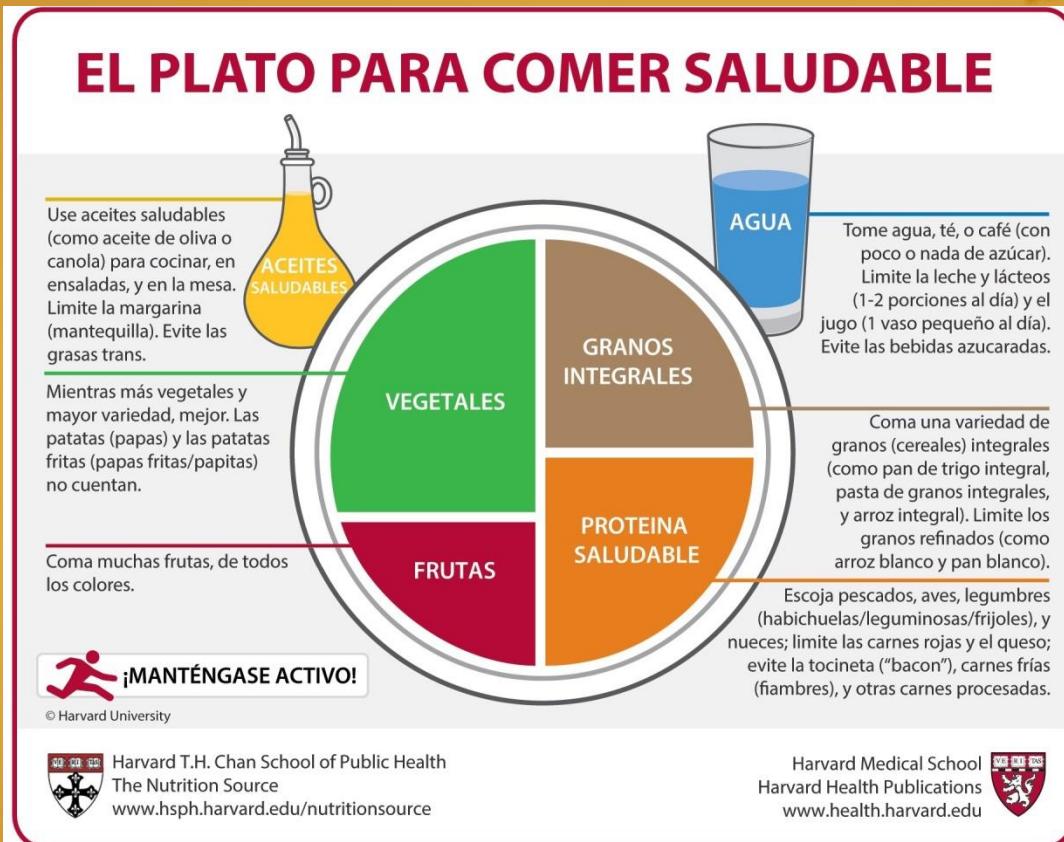
1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN



CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

2.

PREPARAMOS UN MENÚ



2. PREPARAMOS UN MENÚ

- **Frutas y hortalizas**

- Tomate
- Lechuga
- Zanahoria
- Pimiento
- Cebolla
- Patata
- Maíz
- Calabaza
- Puerro
- Apio
- Brócoli
- Fruta

- **Carnes**

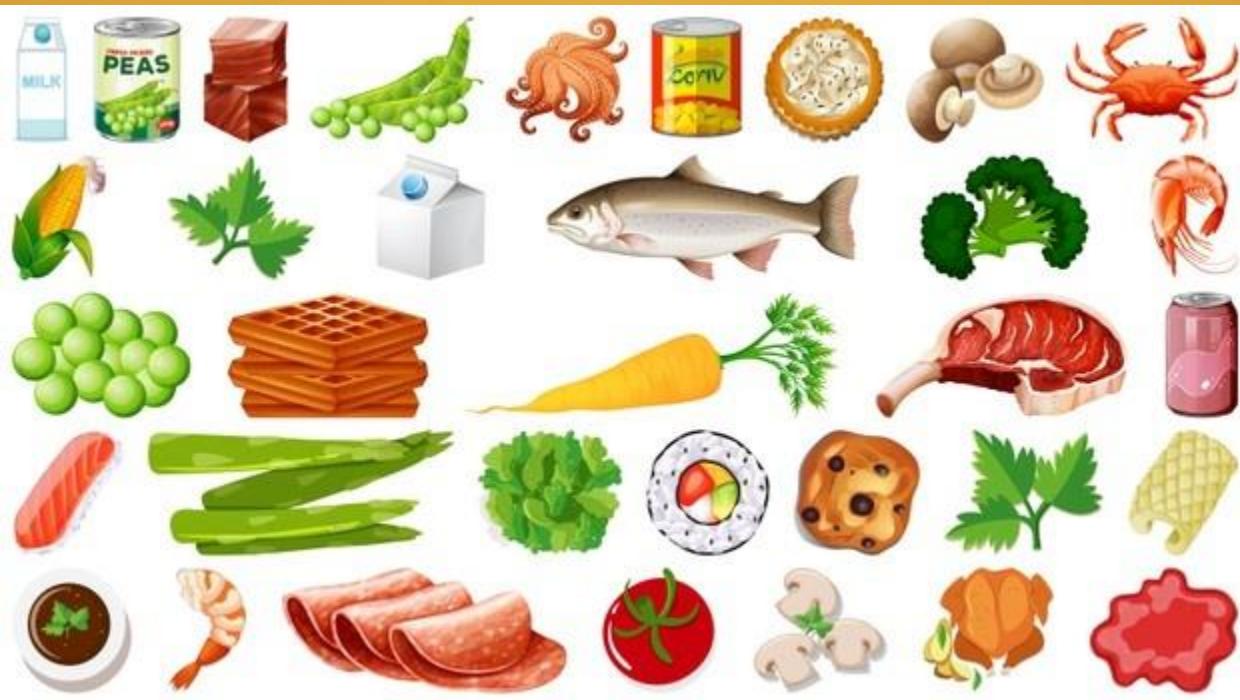
- Tacos de cerdo/ternera
- Pollo
- Cordero
- Conejo
- Jamón
- Embutido

- **Pescado / Marisco**

- Merluza
- Salmón
- Trucha
- Dorada
- Gambas

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

2. PREPARAMOS UN MENÚ



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Recetas propuestas:

Carne guisada con verduras y patata asada

Ingredientes:

- 300 gramos de ternera
- 120 gramos de cebolla
- 3 dientes de ajo
- 150 gramos de tomate triturado (o frito)
- 500 ml de caldo de carne
- Bote de 500 gramos de menestra o menestra congelada
- 3 patatas medianas

2. PREPARAMOS UN MENÚ

Recetas propuestas:

Carne guisada con verduras y patata asada

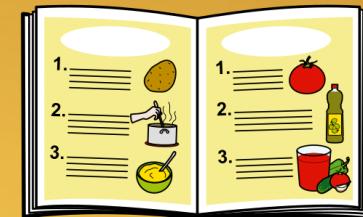


2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Picar la cebolla y los ajos
- Sofreír la cebolla y los ajos hasta que esté blando
- Mientras se sofrien, salpimentar la carne (Si no está en dados pequeños, cortarla)
- Añadir la carne al sofrito de cebolla y ajos hasta que se quede marrón por todos lados
- Añadir tomate frito y pimentón removiendo hasta que hierva ligeramente
- Añadir el caldo de carne y dejar cocer a fuego medio 15 minutos
- Añadir la menestra y dejar cocerse durante 25 minutos a fuego medio.
- Cuando queden 15 minutos para sacar la carne, limpiar las patatas y pincharlas con un tenedor 15-20 veces, para que queden agujeros por todos lados.
- Una vez pinchadas, envolver bien en papel film y meter 10 minutos al microondas.
- Sacar las patatas y quitar el papel film con cuidado.



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Picar la cebolla y los ajos



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Sofreír la cebolla y los ajos hasta que esté blando

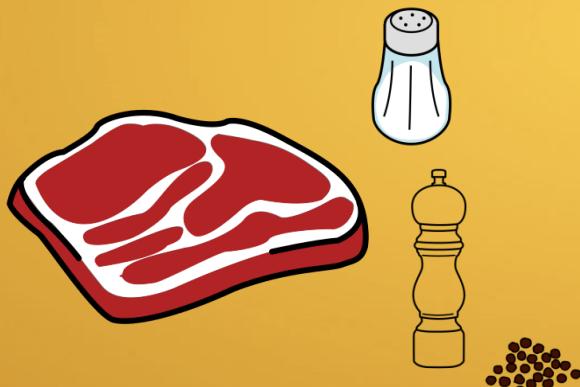


2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Mientras se sofrien, salpimentar la carne (Si no está en dados pequeños, cortarla)



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Añadir la carne al sofrito de cebolla y ajos hasta que se quede marrón por todos lados



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Añadir tomate frito y pimentón removiendo hasta que hierva ligeramente



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Añadir el caldo de carne y dejar cocer a fuego medio 15 minutos



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Añadir la menestra y dejar cocerse durante 25 minutos a fuego medio.



2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Cuando queden 15 minutos para sacar la carne, limpiar las patatas y pincharlas con un tenedor 15-20 veces, para que queden agujeros por todos lados.

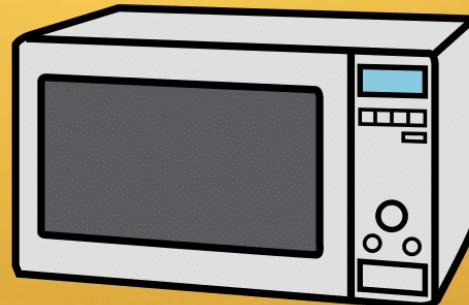


2. PREPARAMOS UN MENÚ

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Una vez pinchadas, envolver bien en papel film y meter 10 minutos al microondas.
- Sacar las patatas y quitar el papel film con cuidado.





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Consejos

- Lávate bien las manos y los alimentos
- Utilizar únicamente para la preparación de alimentos superficies y utensilios que previamente se hayan limpiado y desinfectado.
- Almacenar las basuras en recipientes con tapa y apartados de las superficies de manipulación de los alimentos.
- Hay que separar los alimentos para evitar contaminaciones entre ellos durante su preparación.
- Utiliza utensilios diferentes para manipular alimentos de distinta naturaleza.
- Si se cae algo al suelo, no se utiliza.
- Evitar la entrada de animales en la cocina mientras se están preparando alimentos.





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Recetas propuestas:

Guiso de calabaza

Ingredientes:

- 200-250 gramos de calabaza
- Media cebolla
- Medio pimiento verde
- Un cuarto de pimiento rojo
- Medio tomate
- 2 zanahorias
- 1 patata mediana (Se pueden añadir dos si se prefiere)
- 1 bote de garbanzos cocinados (Puede cambiarse por judías)



2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Recetas propuestas:

Guiso de calabaza





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Carne guisada con verduras y patata asada

Pasos:

- Cortamos la zanahoria en rodajas finas y la calabaza en tacos.
- Sofreímos a fuego medio la calabaza y las zanahorias hasta que cojan un poco de color.
- Mientras, cortamos la media cebolla en rodajas y las partimos por la mitad. Cortamos en trozos finos los pimientos.
- Añadimos la cebolla, los pimientos y un poco de pimentón a la olla mientras removemos para mezclarlo todo.
- Cortamos el tomate en tacos pequeños y lo añadimos. Movemos durante 5 minutos.
- Añadimos agua hasta cubrir todos los ingredientes y tapamos. Dejamos a fuego medio 5 minutos.
- Cortamos la patata en trozos pequeños y los añadimos. 10 minutos a fuego alto.
- Añadimos los garbanzos, removemos y dejamos otros 15 minutos a fuego medio.
- Cuando las zanahorias y las patatas estén blandas, retiramos del fuego y ya tenemos el plato listo para servir.





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Materiales:

En función de la receta escogida, harán falta unos ingredientes u otros. Para cualquiera de los casos, será necesario tener como material los útiles básicos de cocina:

- Placa calefactora
- Sartén
- Olla
- Espátula, espumadera...
- Jarras medidoras
- Báscula
- Microondas

Por otro lado, para que los participantes puedan escribir sus propios menús también es necesario que cuenten con papel y lápiz.





2. PREPARAMOS UN MENÚ (15 MIN)

Divulgando:

Muy bien, ahora que hemos visto qué es lo que hay en la pirámide y cuántas veces tenemos que consumir cada alimento a la semana, vamos a probar a hacer nuestros propios menús. Vamos a pensar uno para los cinco días laborables de la semana, es decir, de lunes a viernes.

Si a alguna persona le hacen falta ideas porque no se le ocurren, podemos utilizar esta lista de ingredientes, que son cosas que podemos encontrar con facilidad en nuestro supermercado. (*Entregamos la lista*).

Se deja a los participantes elaborar sus menús y luego se comparten y comparan los que han elaborado todos. Preguntar por cuánto se acercan a la pirámide nutricional y si están todas las raciones que hacen falta de todos los tipos de alimentos.





EN CASO DE NO PODER HACER LA RECETA

Juego tipo concurso, de manera que los participantes tendrán que dividirse por grupos, que competirán entre sí.

El concurso tendrá dos fases, una primera de preguntas con varias opciones de respuesta y una segunda de preguntas de verdadero o falso.

En la primera parte, las preguntas tendrán cuatro posibles respuestas, de las cuales sólo una es correcta. En caso de acertar, el grupo se llevará 10 puntos. En caso de fallo, el siguiente equipo podrá responder y si acierta, ganará 5 puntos. Si vuelve a fallar, un último equipo tendrá la oportunidad de responder por 2 puntos.





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

1 ¿A qué grupo de alimentos pertenecen las zanahorias?

- A Frutas y hortalizas
- B Legumbres
- C Carnes
- D Lácteos

2 ¿A qué grupo de alimentos pertenecen los yogures?

- A Frutas y verduras
- B Legumbres
- C Carnes
- D Lácteos





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

3 ¿Con qué frecuencia hay que tomar pescado?

- A 1 vez al día
- B 5 veces por semana
- C 2-3 veces por semana
- D 1 vez a la semana (o menos)

4 ¿Cuál de estos alimentos no está por debajo del pescado en la pirámide alimentaria?

- A Leche
- B Patatas
- C Fruta
- D Harina





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

5 ¿Cuál de estos alimentos está por encima de los embutidos en la pirámide alimentaria?

- A Pescado
- B Patatas
- C Fruta
- D Grasas untables.

6 ¿Cuál de los siguientes es un alimento ultraprocesado?

- A Lata de guisantes
- B Ensalada
- C Magdalena industrial
- D Tomate triturado





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

7 ¿Cuál es el principal nutriente de la pasta?

- A Proteínas
- B Hidratos de carbono
- C Grasas
- D Vitaminas

8 ¿Cuál es el principal nutriente de las legumbres?

- A Proteínas
- B Carbohidratos
- C Grasas
- D Vitaminas



PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

9 ¿Cuántos vasos de agua hay que beber por día?

- A 2-3
- B 4-5
- C 6-8
- D 8-10

10 Se recomienda consumir frutos secos...

- A 1 vez a la semana
- B 3-7 veces por semana
- C 2-3 veces al día
- D 3-7 veces por día



PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

11 ¿Qué debes limpiar antes de cocinar?

- A Los alimentos
- B Tus manos
- C Las superficies y utensilios
- D Todas las anteriores

12 ¿Hay que separar alimentos crudos de cocinados?

- A Sí, siempre
- B No, nunca
- C Depende del alimento
- D Solo si han estado congelados





PRIMERA FASE: PREGUNTAS DE 4 OPCIONES

Las **medidas de higiene esenciales que nunca debes de olvidar** son:

- La limpieza de manos, utensilios y superficies
- La separación de los alimentos crudos y cocinados
- El cocinado completo de los alimentos
- El mantenimiento de los alimentos a temperaturas adecuadas
- No consumir alimentos de origen desconocido o pasada su fecha de caducidad





SEGUNDA FASE: PREGUNTAS DE V O F

1. Es mejor beber agua fuera de las comidas
2. Comer sano es caro
3. Da igual comer fruta durante las comidas o después de terminar
4. Si realizo actividad física/ejercicio, puedo comer y beber lo que quiera
5. Los alimentos congelados son menos nutritivos que los frescos
6. En la cría de pollos no se pueden utilizar hormonas
7. No pasa nada por no lavarse las manos una vez antes de cocinar
8. Solo hay que lavar las frutas y hortalizas verdes
9. Hay que guardar todos los productos refrigerados nada más lleguemos de la compra
10. No pasa nada por guardar comida junto a productos de limpieza
11. La fecha de caducidad se ha pasado, pero puedo comer este producto
12. Puedo dejar la carne picada de las hamburguesas fuera de la nevera varias horas





SEGUNDA FASE: PREGUNTAS DE V O F

La dinámica del concurso propuesta sería la siguiente: Los participantes hacen grupos de máximo 4-5 integrantes. Todos ellos se distribuyen por la clase de manera que puedan debatir las respuestas en voz baja sin que les oigan bien el resto al hacerlo. Cada uno de los grupos se pone un nombre y se hace un marcador en la pizarra. Después de cada pregunta se van añadiendo los puntos a los grupos que toquen, de manera que se pueda ver en todo momento la puntuación.

Se pueden dar 2 puntos extra en caso de razonar mejor alguna respuesta. Cuando se termine la primera ronda, se hace una recapitulación de puntos y se pasa a la segunda fase de preguntas, que es más rápida.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

WORKSHOP 3

-

Taller participativo sobre la información
proporcionada en el etiquetado de los alimentos.





DESCRIPCIÓN

En este taller se plantea una actividad (ya sea presencial o su adaptación virtual) similar a un **juego de pistas** en el que deberán poner en práctica todo lo aprendido hasta ahora y además conseguirán conocer lo más importante del etiquetado de alimentos.



CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

ESTRUCTURA

- Bienvenida y presentación 5 minutos.
- Juego sobre etiquetado 15 minutos.
- Taller tipo escape room 30 minutos.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

1.

BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN

5 MINUTOS





1. BIENVENIDA Y PRESENTACIÓN (5 MINUTOS)

Divulgando:

¡Hola de nuevo campeones! Hoy vamos a hacer el último taller de este programa y como es el último, vamos a hacer que sea muy especial y distinto... **¿Sabéis alguno qué es lo que vamos a hacer?** (*Les dejamos que intenten adivinar*).

Bueno, hemos visto ideas muy divertidas, pero... ¡Lo que vamos a hacer realmente es un escaperoom! **¿Alguno sabe lo que es?** (*Dejamos que respondan*). Bien, alguna idea sí que tenéis... En este taller vamos a poner a prueba todo lo que habéis aprendido hasta ahora, desde la pirámide de la alimentación, los trucos para hacer comidas saludables y cómo hacer mejor la compra...

Pero antes de hacer el escaperoom nos queda una última cosa que aprender, una cosa que es súper importante: El etiquetado. Así que vamos a hacer un juego sobre las etiquetas de los alimentos y después haremos el escaperoom.



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

2.

JUEGO SOBRE ETIQUETADO 15 MINUTOS





2. JUEGO SOBRE ETIQUETADO (15 MIN)

Resumen de la actividad:

Esta actividad consiste en **saber mirar el contenido de una serie de etiquetas** para comprobar los valores nutricionales de los alimentos y los alérgenos que contienen, de manera que los participantes se acostumbren a leer el contenido de las etiquetas.





2. JUEGO SOBRE ETIQUETADO (15 MIN)

Fundamento científico:

- Ofrecer al consumidor información nutricional de importancia
- Fecha de caducidad o consumo preferente del alimento
- Cómo conservarlo y utilizarlo
- Alérgeno. Estos últimos se marcan mediante de forma diferente al resto de ingredientes: en negrita, con letras mayúsculas, subrayados....



2. JUEGO SOBRE ETIQUETADO (15 MIN)

Etiqueta:

La etiqueta tiene que contener como mínimo los siguientes datos:

Información básica: identidad, composición, propiedades y otras características del alimento.

Protección y uso seguro: efectos sobre la salud, alérgenos, duración, almacenamiento y uso seguro.

Nutrición: información nutricional, también para consumidores con necesidades dietéticas especiales.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL por 100g/100ml

Valor energético

Grasas

de las cuales:

- Saturadas

Hidratos de carbono

de los cuales:

- Azúcares

Proteínas

Sal

2. JUEGO SOBRE ETIQUETADO (15 MIN)

Otras expresiones de información nutricional:



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?





¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

1. Fijarnos en la denominación del producto y completar dicha información con la lista de ingredientes

En algunos casos, el nombre comercial del producto puede hacer pensar que es un tipo de alimento distinto al que realmente es.

2. Leer la lista de ingredientes

Podremos ver los ingredientes que se han utilizado en la fabricación del alimento y que permanecen en el producto final: materia prima, especias, aditivos....





¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

3. Identificar los aditivos

Es importante recordar que todos los aditivos son seguros en las cantidades que se encuentran en los alimentos, pero muchos de ellos nos indican que es un producto ultraprocesado, que puede tener un valor nutricional menor.

Que un alimento lleve un aditivo no lo hace menos recomendable (a veces es necesario incluir algún aditivo para conservar el alimento), como por ejemplo el E-330 (ácido cítrico), que se extrae de las naranjas o de los limones, y se utiliza para evitar la oxidación de ciertos productos. Por el contrario, en alimentos ultraprocesados se usan mucho los potenciadores de sabor (E-620 a E-635), como el glutamato monosódico, o de los edulcorantes (E-950 a E-967), que hacen al alimento menos saludable.



¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

4. Identificar los alérgenos

Estas sustancias aparecerán en la lista de ingredientes con distinto tipo de letra, estilo o color de fondo para que se distinga bien del resto de la lista de ingredientes. Y si no hay lista, nos los nombrarán en otra parte de la etiqueta.

Copos de Arroz y Trigo Integral

INGREDIENTES

Arroz (45%), trigo integral (28%), azúcar, leche desnatada en polvo, harina de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, sal, emulgente (mono y diglicéridos de ácidos grasos), niacina (B3), vitamina E, vitamina B6, riboflavina (B2), tiamina (B1), ácido fólico (B9), vitamina B12 y sales de hierro.

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

5. Leer la tabla nutricional

De forma general, es bueno fijarnos y comparar la cantidad de ácidos grasos saturados, de azúcar y de sal en alimentos similares. En principio, cuanto menor sea el porcentaje de los tres, mejor.

6. Comparar la tabla nutricional con la lista de ingredientes

La información que ofrecen la tabla nutricional y la lista de ingredientes es complementaria. Por ejemplo, en la tabla nutricional puede aparecer un porcentaje de azúcar propio del alimento (como los azúcares del zumo de naranja) sin que este tenga azúcar añadido. Si al producto se le añade azúcar, tendrá que aparecer en la lista de ingredientes.



¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

7. Reconocer las declaraciones nutricionales más frecuentes

	Declaraciones	Condición
ENERGÍA	Bajo valor energético	Menos de 20 kcal/100 g en sólidos y menos de 40 kcal/100 g en líquidos
	Valor energético reducido (light o ligero)	Reducción del 30% de kcal con respecto al producto estándar
	Sin aporte energético (sin calorías)	Máximo 4 kcal/100 g
AZÚCAR	Bajo contenido de azúcares	No contiene más de 5 g de azúcares por 100 g en el caso de los sólidos o 2,5 g de azúcares por 100 ml en el caso de los líquidos
	Sin azúcares	No contiene más de 0,5 g de azúcares por 100 g o 100 ml.
	Sin azúcares añadidos	Si no se ha añadido al producto ningún monosacárido ni disacárido, ni ningún alimento utilizado por sus propiedades edulcorantes.
FIBRA	Fuente de fibra	Mínimo 3 g de fibra por 100 g o, como mínimo, 1,5 g de fibra por 100 kcal.
	Alto en fibra	Mínimo 6 g de fibra por 100 g o 3 g de fibra por 100 kcal.

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

8. Reconocer las etiquetas “trampa”

A veces se incluyen en la etiqueta términos no recogidos en la legislación, como “casero” o “rústico” o se destaca mediante dibujos algún componente natural. Otras veces, se incluyen términos reconocidos por la legislación, como “natural” o “artesano” aunque sea bollería industrial. Así, podemos confundirnos y elegir un producto creyendo que es sano cuando en realidad no lo es tanto.

9. Revisar la fecha de consumo preferente o la fecha de caducidad

La “Fecha de consumo preferente” es la fecha hasta la que el alimento conserva sus propiedades y conserva la calidad prevista por el fabricante. La “Fecha de caducidad” se utiliza en alimentos muy perecederos e indica el momento hasta el cual el alimento puede consumirse de forma segura. No hay que consumir ningún alimento una vez pasada la fecha de caducidad. No confundirlas.



¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

10. Compara etiquetas de productos parecidos

Si podemos comparar dos productos que son similares (por ejemplo, dos marcas distintas de gazpacho), podemos ver cuál de ambos tiene una lista de ingredientes mejor o cuál tiene una mejor calidad nutricional para escoger la opción más saludable.





¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

PRESENCIAL

En este juego cada participante tiene un rol a nivel alimentario: Un límite de calorías, azúcares, grasas o proteínas, una alergia o intolerancia. Adicionalmente, a cada uno se le entrega una etiqueta, que puede ser compatible o no. En caso de que no sea compatible, tienen que encontrar a un compañero que tenga la etiqueta de un alimento que podrían tomar (como si fuera un intercambio de cromos), y en caso de que sí sea compatible, asegurarse de que sus compañeros también tengan una etiqueta compatible con su limitación, de manera que tengan que contarse qué tiene la etiqueta y fijarse en ellas.





PRESENCIAL

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

**Material:
Etiquetas de distintos
productos**

Leche UHT
Leche pasteurizada (fresca)
Huevos
Ketchup
Salchicha tipo Frankfurt
Coca-cola
Pasta seca (espaguetis, etc.)
Legumbres secas

Queso en lonchas
Snack: Patatas fritas Pringles o ganchitos
Cereales de desayuno
Conserva de atún
Burger mea





PRESENCIAL

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Divulgando:

¿Sabéis para qué vale la etiqueta de un alimento

La etiqueta nos proporciona información nutricional, la lista de ingredientes, fecha de caducidad, cómo usar o guardar el producto de manera segura... Y esto, en realidad, es un montón de información, así que cuando miramos las etiquetas, es importante saber qué estamos buscando.





PRESENCIAL

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Importante:

Ingredientes y la información nutricional

Alérgeno





PRESENCIAL

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Nutrientes

¿Sabéis cuáles son?

PROTEÍNAS

FIBRA

GRASAS

VITAMINAS

HIDRATOS DE CARBONO

MINERALES



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

WEBINAR:

En este juego se harán una serie de clasificaciones de etiquetas en función de cuál tiene más grasas, cuál tiene más azúcares en total, cuál tiene más proteínas, cuál tiene un determinado alérgeno, una clasificación en función de la fecha de consumo preferente y fecha de caducidad.

Desarrollo:

Los participantes se distribuyen por grupos de 2-3 personas y se les reparte por grupos todas las etiquetas hasta el número 10. Cada una de las etiquetas se eliminará en una ronda, de manera que en cada ronda hay una menos para elegir y en la última habrá sólo 2.



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Una vez que los participantes hayan leído todas las tarjetas, las condiciones que iremos poniendo y los resultados correctos son:

1. Más calorías –
2. Menos calorías –
3. Más fibra –
4. Más sal –
5. Más azúcar –
6. Tiene sésamo –
7. No tiene gluten –
8. No tiene huevo –
9. Tiene más proteínas –
10. Fecha de consumo _



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Divulgando:

¿Sabéis para qué vale la etiqueta de un alimento

La etiqueta nos proporciona información nutricional, la lista de ingredientes, fecha de caducidad, cómo usar o guardar el producto de manera segura... Y esto, en realidad, es un montón de información, así que cuando miramos las etiquetas, es importante saber qué estamos buscando.



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Importante:

Ingredientes y la información nutricional

Alérgeno



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Nutrientes

¿Sabéis cuáles son?

PROTEÍNAS

FIBRA

GRASAS

VITAMINAS

HIDRATOS DE CARBONO

MINERALES



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

Ahora, para ver si de verdad os habéis convertido en auténticos lectores de etiquetas, vamos a hacer un juego con ellas... Vais a tener 10 etiquetas y vamos a jugar 9 rondas. En cada ronda eliminaremos un alimento con una condición que os voy a decir. El primer equipo en encontrar el alimento conseguirá 3 puntos y el segundo 1 punto. Y el que haya conseguido más puntos al final será el equipo ganador. Vamos a leer primero todas las etiquetas y en cuanto lo hayáis hecho, empezamos. **¿Estáis listos?**

Vamos allá, el primer alimento que vamos a buscar es el que tenga...



WEBINAR

CAMPEONES
DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO INTERPRETAR EL ETIQUETADO?

1. Más calorías –
2. Menos calorías –
3. Más fibra –
4. Más sal –
5. Más azúcar –
6. Tiene sésamo –
7. No tiene gluten –
8. No tiene huevo –
9. Tiene más proteínas –



CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN

3.

TALLER TIPO ESCAPE ROOM





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM (30 MIN)

Presentación del escape room:

Sois un grupo de chefs de primera que está buscando el libro de recetas definitivo: Las recetas saludables súper sabrosas. Os han llevado hasta la caja fuerte que lo contiene, pero sólo una persona conoce la clave... ¿Conseguiremos encontrarla?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM (30 MIN)

Prueba 1:

Encontrar los tres elementos que están colocados en un lugar que no les corresponde de la pirámide de la alimentación saludable.

Por suerte, tenemos una pista para encontrar los nombres de las personas que pueden conocer la clave. Han escondido en la pirámide de la alimentación saludable tres alimentos que no están donde deberían. Hay que encontrarlos y dibujarlos en el escalón que les corresponde de la pirámide en blanco. Los nombres que haya en esos escalones serán los que nos lleven a la siguiente pista.



Pirámide de la Alimentación Saludable

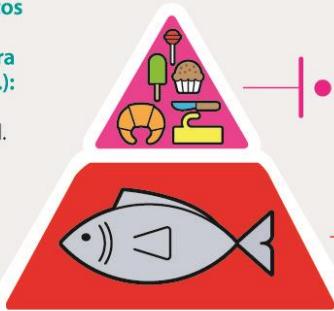
de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



● Suplementos / complementos dietéticos o nutricionales (vitamina D, folatos, levadura de cerveza, funcionales, etc.): opción individualizada con consejo dietético profesional.



● Bebidas fermentadas: Consumo opcional, moderado y responsable
Adultos



CONSUMO OPCIONAL, OCASIONAL Y MODERADO

Sandra

Raúl



CONSUMO VARIADO DIARIO

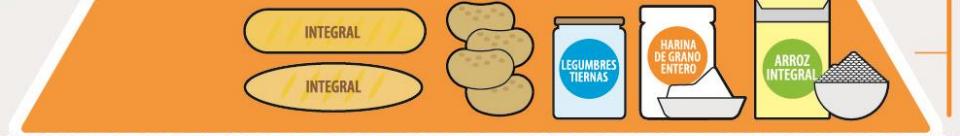
Manuel
Miriam



Pilar

GRUPOS DE CONSUMO EN CADA COMIDA PRINCIPAL

Lorena



Jorge



Actividad física diaria 60 minutos



Equilibrio emocional



Balance energético



Técnicas culinarias saludables



AGUA: 4-6 vasos al día*
* Ingesta de líquidos según la Pirámide de la Hidratación Saludable SENC

SOSTENIBILIDAD

+

- Fraccionar la ingesta: 3-5 comidas al día en horarios regulares.
- Intentar cocinar y comer en compañía

Alimentación tradicional: variada, de cercanía, sostenible, equilibrada, confortable, en compañía, con tiempo...

AUTOR:

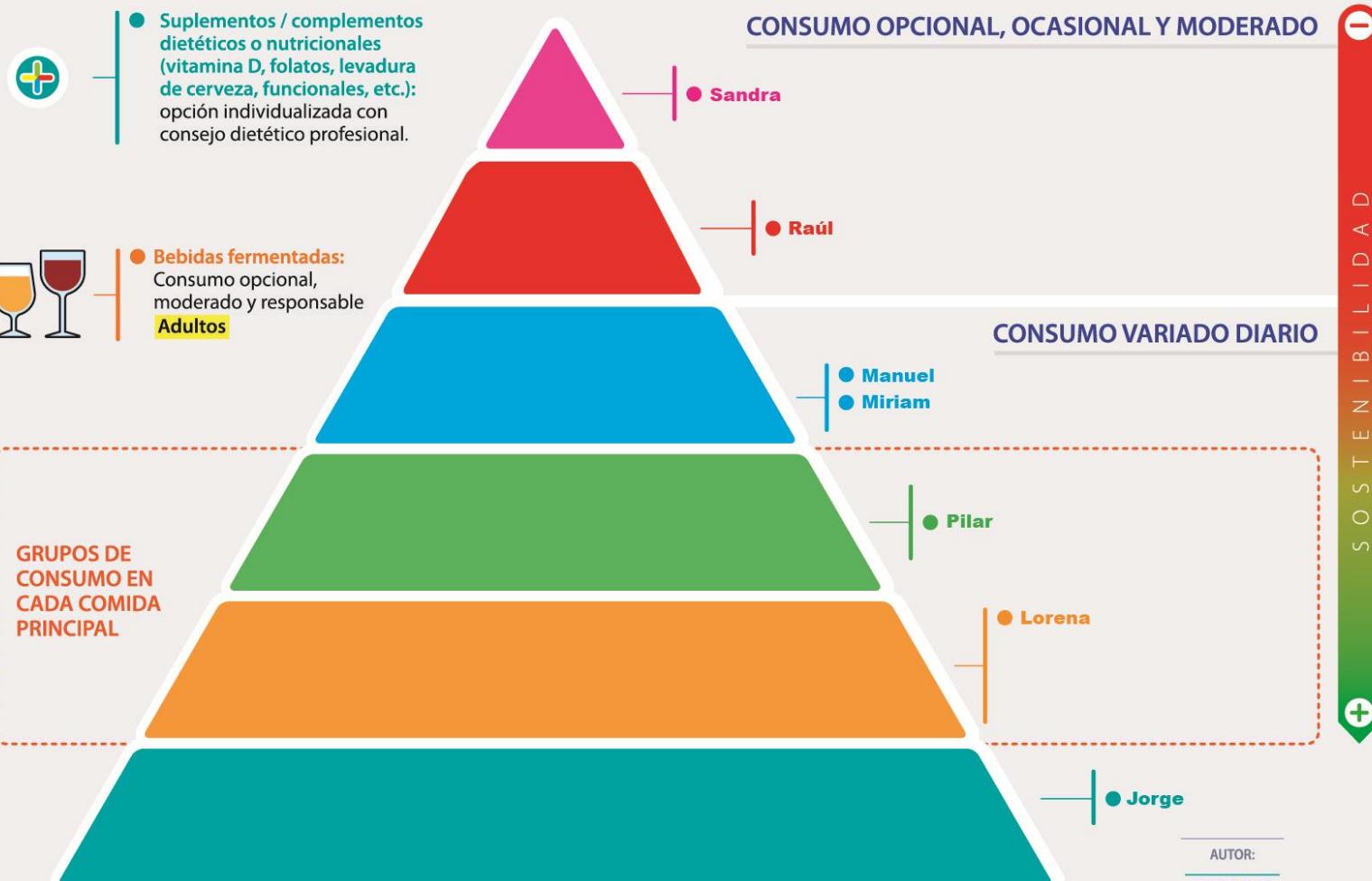
SENC

SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA



Pirámide de la Alimentación Saludable

de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)



AUTOR:

SENC
SOCIEDAD
ESPAÑOLA
NUTRICIÓN
COMUNITARIA





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM (30 MIN)

Prueba 2:

Prueba de lógica con 3 comidas y 3 personas, cada uno con una alergia. Hay que descubrir cuál pueden comer los tres.

- Raúl tiene alergia a los frutos secos
 - Lorena tiene alergia a la mostaza
 - Miriam tiene alergia a los huevos
-
- **Plato 1 (Favorito de Raúl):** Costillas con salsa BBQ light
 - **Plato 2 (Favorito de Lorena):** Tortilla de patata
 - **Plato 3 (Favorito de Miriam):** Guiso de calabaza casero (Con calabaza, cebolla, zanahoria, judías y ternera)



3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM (30 MIN)

La segunda pista que tenemos es una lista de 3 platos, que son los favoritos de las tres personas que hemos encontrado. Todas tienen alguna alergia alimentaria, pero hay un plato que podrían comer todos... Y es el favorito de la persona que conoce la clave ¿Cuál será?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Prueba 3:

En esta prueba, los participantes deberán recordar los consejos para hacer una compra saludable. Tendrán que elegir entre una lista de situaciones para hacer la compra y guardarla después en casa para ver cuáles de ellas no son correctas. Los números asociados serán la clave final.

Antes de hacer la compra:

1. Reviso siempre la despensa
2. Reviso la nevera
3. Me hago una lista de lo que necesito
4. Me preparo para salir antes de comer





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Prueba 3:

Haciendo la compra:

1. Compro todo lo que está en la lista
2. Intento tardar lo mínimo posible porque voy con prisa
3. Comparo etiquetas de productos similares
4. Evito alimentos ultraprocesados





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Prueba 3:

Después de la compra:

1. Para descansar, me tomo un aperitivo antes de guardar las cosas
2. Guardo las cosas refrigeradas en la nevera y los congelados en el congelador
3. Me preparo snacks saludables, como palitos de zanahoria y hummus
4. Intento cocinar por adelantado si tengo tiempo





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Ahora que sabemos que Miriam es la persona que conoce la clave, hemos contactado con ella y nos ha dejado este mensaje: “¡Muy bien campeones! Veo que me habéis encontrado. Pero saber sobre alimentación saludable no es todo lo que os hará falta para poder conseguir esa clave. Yo soy una persona que conoce muy bien los hábitos para hacer una compra saludable, así que os he hecho tres listas de las cosas que hago al comprar. Pero he escondido una incorrecta en cada una. Si las encontráis, tendréis la clave. ¡Suerte!”. ¿Podremos encontrar la clave?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Divulgando:

¡Y ha llegado la prueba final para ver que de verdad habéis aprendido mucho a lo largo de estos talleres! Es el momento de demostrar que sois unos auténticos campeones de la alimentación con esta Escaperoom. ¿Estáis listos? ¡Pues vamos allá! La historia es la siguiente:

Sois un grupo de chefs de primera que está buscando el libro de recetas definitivo: Las recetas saludables súper sabrosas. Os han llevado hasta la caja fuerte que lo contiene, pero sólo una persona conoce la clave... ¿Conseguiremos encontrarla?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

Divulgando:

Por suerte, tenemos una pista para encontrar los nombres de las personas que pueden conocer la clave. Han escondido en la pirámide de la alimentación saludable tres alimentos que no están donde deberían. Hay que encontrarlos y dibujarlos en el escalón que les corresponde de la pirámide en blanco. Los nombres que haya en esos escalones serán los que nos lleven a la siguiente pista.





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

PRUEBA 1

¡Muy bien! Hemos reducido a sólo tres las personas que podrían conocer la clave para conseguir este libro de recetas súper saludables. Pero necesitamos saber exactamente quién es...

La segunda pista que tenemos es una lista de 3 platos, que son los favoritos de las tres personas que hemos encontrado. Todas tienen alguna alergia alimentaria, pero hay un plato que podrían comer todos... Y es el favorito de la persona que conoce la clave ¿Cuál será?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

PRUEBA 2

¡Perfecto! Ya sabemos quién es la persona que nos puede dar la clave... Ahora que sabemos que Miriam es la persona que conoce la clave, hemos contactado con ella y nos ha dejado este mensaje: “¡Muy bien campeones! Veo que me habéis encontrado. Pero saber sobre alimentación saludable no es todo lo que os hará falta para poder conseguir esa clave. Yo soy una persona que conoce muy bien los hábitos para hacer una compra saludable, así que os he hecho tres listas de las cosas que hago al comprar. Pero he escondido una incorrecta en cada una. Si las encontráis, tendréis la clave. ¡Suerte!”. ¿Podremos encontrar la clave?





3. TALLER TIPO ESCAPE ROOM

PRUEBA 3

¡Felicitaciones campeones! ¡Hemos conseguido el libro de recetas y podremos tener las mejores recetas súper saludables en nuestros restaurantes!



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

FALSOS MITOS





FALSOS MITOS

«Si pone light es sano»

Los alimentos light en algún nutriente poseen un 30% menos de ese nutriente que el resto de alimentos similares. El problema es que muchas personas abusan de su consumo simplemente porque creen que no engordan. Las consecuencias de ello pueden ser un consumo alto de azúcares u otros ingredientes que no son buenos para la salud.





FALSOS MITOS

«Un alimento light es lo mismo que uno 0,0 (0%)»

No es cierto. Como acabamos de decir, los alimentos light tienen menos cantidad de un nutriente determinado, pero dicho nutriente no está ausente. El concepto 0% puede hacer referencia a la materia grasa, los azúcares..., en algunos casos, como el tomate 0,0, significa que no lleva sal ni azúcares añadidos, aunque suelen llevar un asterisco que advierte que contiene sal y azúcares presentes de manera natural en el tomate. La ley dice que un alimento "sin azúcar" no significa 0 gramos, sino menos de 0,5 gramos de azúcar por 100 gramos de producto. Lo mismo pasa con las grasas: 0,5 gramos de grasas por 100 gramos o 100 mililitros de producto.





FALSOS MITOS

«Cualquier alimento sin gluten es mejor»

El gluten es una proteína naturalmente presente en la composición de diversos cereales. Hay personas no celíacas que afirman haber perdido peso al eliminar el gluten de su alimentación. Pero lo que realmente ha ocurrido para que esas personas hayan adelgazado es que se ha reducido la ingesta calórica de forma inconsciente al dejar de consumir la mayor parte de las fuentes de hidratos de carbono, que son los alimentos que lo contienen. Por otro lado, los alimentos que contienen gluten son ricos en otros nutrientes como fibra, vitaminas y minerales que sí son necesarios, por lo que no es saludable dejar de ingerirlos.



CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

