

Nombre _____



¿Qué alimentos tomamos los días especiales?

Los días especiales los celebramos con amigos o con la familia, realizando actividades que no solemos hacer todos

los días: Visitar unos primos lejanos con la familia, celebrar nuestro cumpleaños con los amigos...

Además, en estas ocasiones, acostumbramos a tomar alimentos que tampoco comemos todos los días. **¿Recuerdas la última actividad especial que realizaste? ¿Y tomaste algún alimento especial?**

En las siguientes actividades aprenderás qué información ofrece el etiquetado de los alimentos, para poder escoger el más adecuado para la salud y bienestar, aunque sea para un día especial.

¡Vamos a descubrirlo!

Trabajo individual

1 _ El etiquetado de los alimentos.

2 _ Preparamos nuestro Quiz

Nombre _____

1 _ El etiquetado de los alimentos.



En la [presentación de Genially](#) "[Los ingredientes y el etiquetado nutricional](#)", descubrirás toda la **información que necesitas para comparar los alimentos, en función de sus ingredientes y aportación nutricional.**

Lo bueno de la información nutricional de los alimentos es que permite compararlos antes de decidir cuál comer o comprar, aunque sean de diferentes tipos.

Por ejemplo, comparar un zumo envasado y un yogur, para decidir qué merendar. O dos tipos de galletas, para saber cuál de las dos conviene más para la salud.

Ahora ya no tienes excusa para comparar y elegir bien los alimentos. Seguro que a partir de ahora revisarás el etiquetado de los alimentos cuando vayas a comprar.

¡Tres hurras por la información nutricional!

Nombre _____

2 _ Preparamos nuestro Quiz

¿Quieres poner a prueba cuánto sabe la clase sobre el etiquetado de los alimentos?



Te proponemos que prepares algunas fichas de Quiz, tipo **Verdadero / Falso**, apoyándote de lo que has aprendido en la actividad anterior. Si realizáis la actividad por parejas o equipos, seguro que resulta más divertido.

Puedes utilizar una plantilla como la que te proponemos en la imagen y en el siguiente [enlace de CANVA](#) puedes ver algunos ejemplos.

Cuando las tengáis todas preparadas, juntadlas en una cajita y ¡a jugar!

Trabajo en equipo

- 1 _ Análisis de etiquetas
- 2 _ Taller de teatro. Sketch “el alimento de la discordia”

1 _ Análisis de etiquetas

Teniendo en cuenta lo que habéis aprendido en las actividades anteriores, seguro que ya estáis más que preparados para decidir qué alimentos dejaréis para ocasiones especiales o moderaréis su consumo.

Nombre _____

Vuestro objetivo es trabajar en equipo analizando información del etiquetado de algunos alimentos, para explicar la posición que ocupan en la Pirámide de Alimentación saludable.

Además, podéis aprovechar para comparar dos tipos de alimentos y decidir por cuál de ellos os decidís.

Fijaos bien en las parejas de alimentos que os proponemos a continuación. **¿Qué frecuencia de consumo pensáis que tiene cada uno de ellos? ¿Tomaríais alimentos de este tipo todos los días, varias veces a la semana o en ocasiones especiales?**

LOS ALIMENTOS PARA DÍAS ESPECIALES
¿Nos ayudan las etiquetas a seleccionarlos?

EQUIPO:	
(Nombre del alimento 1 que indica la etiqueta)	(Nombre del alimento 2 que indica la etiqueta)
Información sobre los ingredientes que indica la etiqueta	
Ingredientes que contiene <small>(Indica los 6 primeros en el mismo orden que muestra la etiqueta)</small>	Ingredientes que contiene <small>(Indica los 6 primeros en el mismo orden que muestra la etiqueta)</small>
Información sobre los valores nutricionales que indica la etiqueta	
Hidratos de carbono _____ gramos de los cuales son azúcares _____ gramos	Hidratos de carbono _____ gramos de los cuales son azúcares _____ gramos
Grasas _____ gramos de las cuales son saturadas _____ gramos	Grasas _____ gramos de las cuales son saturadas _____ gramos
Cantidad de sal _____ gramos	Cantidad de sal _____ gramos
¿En qué lugar lo sitúa la Pirámide de Alimentación saludable?	
TODOS LOS DÍAS	TODOS LOS DÍAS
VARIAS VECES A LA SEMANA	VARIAS VECES A LA SEMANA
OCASIONES ESPECIALES	OCASIONES ESPECIALES
¿Por qué pensáis que ocupa ese lugar en la Pirámide? Utilizad como argumento los datos que habéis analizado de cada producto	

Equipo 1. Para desayunar en casa: Croissant o rebanada de pan integral.

Equipo 2. Para acompañar la hamburguesa: Tomate frito estilo casero o salsa Kétchup.

Equipo 3. Para merendar: Un yogur natural o un helado.

Equipo 4. Para desayunar en el cole: Bollos de chocolate o bocadillo de queso.

Finalizado vuestro análisis, poned en común al resto de la clase lo que habéis aprendido. Podéis utilizar una [ficha como la que os proponemos de CANVA](#) para tomar todos los datos y reflexiones.

Nombre _____

2_ Taller de teatro. Sketch “el alimento de la discordia”

En las actividades anteriores habéis aprendido qué posición ocupan los alimentos en función de su etiquetado.



Fijaos que los alimentos situados en la cúspide de la pirámide de alimentación son los que contienen una mayor proporción de ingredientes como sal, azúcar o grasas saturadas que nuestro organismo necesita muy poco o casi nada.

En ocasiones especiales, como visitar unos primos lejanos o celebrar un cumpleaños, es costumbre tomar alimentos especiales con amigos o familia. **Pero si somos nosotros los que decidimos qué tomar, podemos revisar el etiquetado para comparar y elegir el que más nos conviene, ¿verdad?**

Ahora que ya conocéis la importancia de revisar el etiquetado para elegir un producto u otro, os proponemos que teatralicéis diferentes situaciones que se pueden producir durante la compra de los alimentos o durante una celebración.



Se trata de representar pequeños sketches humorísticos

en torno a un alimento que genera cierta discordia. Para ello tendréis que trabajar en equipo para decidir: la situación a representar, los personajes, el alimento de la discordia, qué sucede y cómo se resuelve.

Los podéis grabar para luego verlos todos juntos en clase y subirlos al blog del centro para que compañeros y compañeras de otras clases conozcan tanto como vosotros sobre alimentación saludable.

Nombre _____

Por ejemplo, habéis decido quedar 5 amigos para jugar y cenar una pizza. Tres de vosotros estáis decididos a tomar algo de fruta como postre y no helado como es habitual. Sabéis que a los otros dos no les va a gustar nada.

Imagináis cómo lo haréis en el supermercado para que no puedan acceder a la nevera de los helados y convencerlos de comprar fruta.

Podéis inventaros una canción muy pegadiza que hable sobre las frutas, para cantarla delante de todos sin complejos, aunque todos los clientes os vean bailar. ¡Al igual al final os aplauden y los convencéis!

Podéis utilizar una [ficha como la que os proponemos en CANVA](#) para preparar toda la información antes de representar el sketch..



 **TALLER DE TEATRO**
SKETCH "EL ALIMENTO DE LA DISCORDIA"



SITUACIÓN A REPRESENTAR: _____

PERSONAJES: _____

EL ALIMENTO DE LA DISCORDIA: _____

QUÉ SUCEDE Y CÓMO SE RESUELVE: _____