

Esas etiquetas lo cambió todo ¿Cómo me etiquetas?

Análisis con conclusiones: ¿La etiqueta nos ayuda a seleccionar los alimentos?



Los ingredientes, la aportación nutricional, los alérgenos o la fecha de caducidad, es información que nos suele pasar desapercibida en las etiquetas de los alimentos. Es importante pararnos a reflexionar sobre la idoneidad de los alimentos que consumimos y sobre cómo influyen en nuestro cuerpo y, en el caso de los pequeños y jóvenes, en su crecimiento y desarrollo.

CONSUM, como asociación de consumidores comprometida con su entorno, pone a disposición de la comunidad escolar herramientas educativas que fomentan la alimentación saludable y el consumo responsable en beneficio de la salud, de la comunidad y del medio ambiente

Análisis: ¿La etiqueta nos ayuda a seleccionar los alimentos?

Desarrollo de propuestas

Os proponemos una actividad de análisis en el aula en torno a una pregunta clave ¿qué aporta a nuestro organismo lo que comemos? Analizando diversas etiquetas de alimentos que componen la merienda habitual de los jóvenes, descubrirán lo que realmente nos aporta al organismo y mucho más. El objetivo no es ser un experto, sino darles un toque de atención para que sean críticos antes de escoger.

a) Objetivos

- .Descubrir la información que nos aporta la etiqueta
- .Aprender a interpretarla
- .Descubrir qué lugar ocupa un alimento en la dieta saludable, a partir de su etiqueta
- .Aprender que una alimentación variada y equilibrada, como la dieta mediterránea, nos aporta los nutrientes que necesita nuestro cuerpo.

b) Metodología

1. Motivación inicial: Nos centramos en un alimento muy habitual en la merienda de nuestros alumnos/as: las barritas de cereales, y en 5 minutos descubrimos a través de este video cómo se fabrican de manera industrial. Hemos escogido este alimento porque la diversidad de marcas y tipos puede dar mucho juego, pero puedes decidirte por cualquier otro, pues la dinámica será la misma

<https://www.youtube.com/watch?v=bD9x3EFXyT8>

Una vez visto el video, y utilizando la lluvia de ideas, cada alumno/a va diciendo las barritas de cereales que más les gusta.

2. Trabajo de descubrimiento y análisis: Divide la clase en pequeños grupos para que cada uno se centre en un tipo de barrita y anote en la ficha de trabajo qué lugar creen ocupan en la Pirámide de Alimentación saludable.

Para la segunda fase del trabajo es interesante que dispongas de barritas reales o fotos de su etiquetado. A través de ellas cada grupo pueda identificar y anotar en la ficha de trabajo los ingredientes, además de otros datos de interés, marcando aquellos que no intuyeron inicialmente o que desconocen qué funcionalidad tienen.

En la última fase, cada grupo anota en su ficha la aportación de nutrientes a partir del etiquetado nutricional, y reflexionan sobre el espacio que ocuparía en la dieta saludable en cuanto a frecuencia de consumo.

3. Puesta en común. Cada grupo presenta a sus compañeros los alimentos y etiquetas analizadas exponiendo la información obtenida en su trabajo de campo, poniendo especial atención en las ideas preconcebidas del alimento y la realidad una vez analizado.

4. Exposición de las conclusiones.

- .Cuadro-resumen en forma de mural para exponer en clase
- .En la medida de lo posible apoyar la exposición con alimentos y etiquetas reales
- .También pueden utilizar el formato de blog para comunicar sus conclusiones

Enlaces de interés:

Para ESO

<http://www.fda.gov/downloads/Food/IngredientsPackagingLabeling/LabelingNutrition/UCM410496.pdf>

<http://kidshealth.org/es/parents/sugar-esp.html>

<http://kidshealth.org/es/kids/fat-esp.html?WT.ac=pairedLink>

Para educadores y familias

http://www2.uned.es/pea-nutricion-y-dietetica-l/guia/guia_nutricion/la_dieta_equilibrada.htm

c) Criterios de evaluación

Si necesitas criterios de evaluación para valorar el aprovechamiento que los alumnos han hecho del trabajo, aquí te sugerimos algunos:

-¿Pueden clasificar los alimentos a partir de su etiquetado nutricional, en consumo diario, semanal u ocasional?

-¿Reconocen los diferentes tipos de grasas y carbohidratos y su función en el organismo?

* **Ficha de campo**

¿CÓMO ME ETIQUETÁIS?.

¿QUÉ NOS DICE LA ETIQUETA DE LOS ALIMENTOS?

NOMBRE DEL ALIMENTO		
SIN MIRAR EL ETIQUETADO, INDICAD EN LA PIRÁMIDE DE ALIMENTACIÓN DÓNDE LO SITUÁIS		<input type="checkbox"/> CONSUMO OCASIONAL <input type="checkbox"/> CONSUMO SEMANAL <input type="checkbox"/> CONSUMO DIARIO
Y AHORA ETIQUETA EN MANO: ¿PODEÍS INDICAR LOS INGREDIENTES QUE CONTIENE?		
AHORA FIJAROS EN EL ETIQUETADO NUTRICIONAL E INDICAD		
TIPO Y CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS		
TIPO Y CANTIDAD DE GRASAS		
¿CÓMO LO ETIQUETÁIS?		
AHORA, VUESTRO SENTIDO COMÚN OS DICE QUE LO COMERÍAIS...		<input type="checkbox"/> OCASIONALMENTE <input type="checkbox"/> SEMANALMENTE <input type="checkbox"/> DIARIAMENTE
¿VUESTRA OPINIÓN SOBRE ESTE PRODUCTO ES LA MISMA QUE ANTES? ¿POR QUÉ?		