

## DIVULGACIÓN INCLUSIVA

# CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN > COMPRAR, COCINAR Y COMER CON PENSAMIENTO CRÍTICO

El proyecto 'Campeones de la alimentación' aporta conocimientos para que personas con discapacidad intelectual sean capaces de decidir qué alimentos incluyen en su cesta de la compra, basándose en la información del etiquetado, y de cocinarlos siguiendo prácticas correctas de higiene

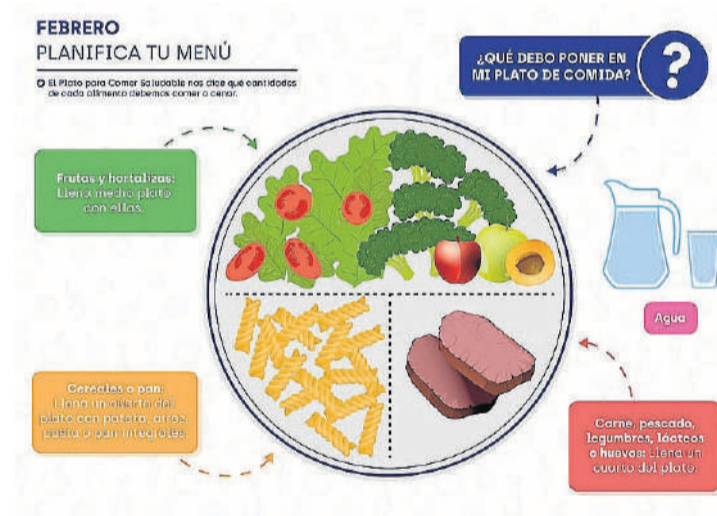
**PRUEBA PILOTO** Además de la lista de la compra, cuando vamos al mercado o al súper hay otra cosa que no deberíamos olvidar: el pensamiento crítico. Elegir bien, saber interpretar una etiqueta y, ya en la cocina, manipular los alimentos adecuadamente, son indispensables para todos. Con un enfoque inclusivo, usuarios de la Fundación Down han participado en los talleres que forman parte de una prueba piloto en el marco del proyecto 'Campeones de la alimentación', propuesto por el grupo Análisis y Evaluación de la Seguridad Alimentaria de la Universidad de Zaragoza y el Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2).

«Este es un proyecto de divulgación científica inclusiva –explica Susana Bayarri Fernández, profesora de Nutrición y Bromatología en Veterinaria–, que pretende formar en pensamiento crítico a personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental, para promover su autonomía y optimizar sus capacidades hacia una vida independiente a través de la toma de decisiones informadas y basadas en la evidencia científica». Todo ello «en el ámbito del conocimiento de la investigación en higiene, seguridad alimentaria y nutrición que realiza nuestro grupo de investigación en el seno del IA2».

Adaptadas a diferentes niveles de discapacidad, se han puesto en marcha diversas actividades y herramientas didácticas. Desde «una agenda didáctica, compuesta por una guía de higiene, seguri-



Taller participativo sobre pautas nutricionales y dietéticas para una alimentación variada y equilibrada. UNIZAR / FUND. DOWN



'Campeones de la alimentación' lleva asociados materiales didácticos.

dad alimentaria y nutrición, a 'workshops' interactivos para transmitir de forma activa los contenidos de la agenda didáctica, juegos para reforzar los conceptos trabajados y un concurso». A ello se añade una acción formativa dirigida a voluntarios y familias.

La divulgación científica se ha subido a la programación habitual de la Fundación. Porque no es lo mismo que te hablen de los riesgos del huevo y de su manipulación higiénica que conocer todos los detalles mientras ellos mismos están preparando una tortilla en los talleres de cocina que organiza la Fundación Down.

El juego ha sido el formato elegido para transmitir las pautas nutricionales y dietéticas para una alimentación variada y equilibrada, incluyendo consejos para la cesta de la compra. «Me-

dante el juego, pretendemos formarles en la selección de los alimentos más saludables, que siempre deben estar presentes en su alimentación», indica Bayarri.

Otro aspecto que a las investigadoras de este proyecto les interesa mucho es que «las personas a las que va dirigido sepan distinguir, por ejemplo, los alimentos ultraprocesados de los frescos o menos tratados y, por tanto, más saludables». Una forma de conseguirlo es «leyendo la información que aporta la etiqueta: las de los alimentos ultraprocesados tienen 'muchas E'». Con lo aprendido en los talleres, «nuestros campeones han tenido interés en recopilar etiquetas de los alimentos y nos las han hecho llegar a través de nuestra web». Con ellas se está creando un banco de etiquetas alimentarias que se irán utilizando en otras actividades.

Hasta el 15 de junio es posible participar en 'Enigmas por resolver', un concurso que será el colofón de este proyecto, que cuenta con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología-Ministerio de Ciencia e Innovación. Hay dos categorías de participación: Dibujo (área de temprana y área de postemprana con un nivel de comprensión bajo y sin lectoescritura) y Liga de Preguntas (área de postemprana con un nivel de comprensión medio-alto y lectoescritura).

Los dibujos u obras creativas a concurso deben representar un hábito alimentario saludable que lleven a cabo en su día a día. La Liga de Preguntas lanza 'enigmas por resolver' asociados a seis infografías sobre seguridad alimentaria, nutrición y etiquetado de los productos alimenticios publicadas en el web del proyecto. Un ejemplo: «Por la lista de ingredientes podemos diferenciar los alimentos procesados saludables de los ultraprocesados. ¿Cómo?».

MARÍA PILAR PERLA MATEO

## Ciencia ciudadana

### LA GRAN SEMANA DE LA BIODIVERSIDAD

Del 20 al 29 de mayo se celebra en todos los rincones donde haya alguien que quiera participar La Gran Semana, un evento multidisciplinar y transversal que se propone como reto hacer una gran prospección de datos de biodiversidad. En esta segunda edición, los organizadores destacan «el carácter internacional de este evento cocreativo

y participativo, con el desembarco de decenas de organizaciones de países especialmente del continente americano, por lo que toma una dimensión nueva e ilusionante», señala Antonio Ordóñez, director de la plataforma Biodiversidad virtual y vicepresidente de la Asociación Fotografía y Biodiversidad, así como uno de los impulsores de La



Toma de fotografías de biodiversidad en el valle del Lozoya. JOSÉ PASCUAL

Gran Semana, a la que se han sumado cerca de 200 organizaciones. Con una serie de actos coordinados por plataformas de participación ciudadana para la biodiversidad y organizaciones naturalistas y científicas, se movilizará el mayor número posible de participantes para aportar datos y observaciones de biodiversidad que luego se pondrán en común. Más información: [lagransemana.org](http://lagransemana.org). TERCER MILENIO