

CAMPEONES DE LA ALIMENTACIÓN



WORKSHOPS



ORGANIZADO POR:



CON LA COLABORACIÓN DE:





Autores de los textos científicos

Los textos han sido elaborados por el comité científico del proyecto Campeones de la alimentación (FCT-22-17731):

Susana Bayarri Fernández (Directora del proyecto)

Regina Lázaro Gistau (Coordinadora del comité científico)

Agustín Ariño Moneva

Susana Lorán Ayala

Marta Herrera Sánchez

Diego Gómez Lozano

Daniel Berdejo Martínez

WORKSHOP 1

“Pautas sobre alimentación saludable”

Explorando el plato saludable y planificación de menús

Tiempo: 1 h y 10 min

Número de participantes por taller (mín-máx): 5-15. (Dependiendo del nivel de autonomía y cantidad de material disponible en el taller, pudiendo siempre ser aumentado el número máximo de participantes en caso de contar con suficiente material)

Material necesario:

Entre 6 y 8 imágenes de alimentos plastificados y/o reproducciones de plástico o madera por grupo o alumno/a.

Posibles alimentos que imprimir:

- Bollería industrial y snacks
- Dulces
- Bebidas azucaradas
- Carnes rojas: alimentos procesados y embutidos
- Leche y lácteos
- Pescado, legumbres, frutos secos o huevos
- Verduras y otras hortalizas
- Frutas
- Aceite de oliva virgen extra
- Cereales, pan integral, arroz, pasta y patatas

Estructura

Bienvenida e introducción (15 minutos):

- Dinámica de presentación: juego de "Nombres y alimentos", donde cada participante con la primera letra de su nombre debe compartir algo relacionado con la alimentación que empiece con la misma letra.

Juego del plato saludable (20 minutos):

- Objetivo: conocer los alimentos que deben integrar el plato para que sea saludable.
- Actividad: creación de un "plato" utilizando imágenes de alimentos plastificados o reproducciones de plástico y/o madera.
- Discusión grupal sobre las elecciones de alimentos y cómo estas contribuyen a un plato saludable.

Planificación de menús a través de roles (20 minutos):

- Objetivo: fomentar la planificación consciente de comidas.
- Actividad: juego de roles en grupos para planificar un menú semanal con 5 comidas diarias para una alimentación saludable. Roles: chef, nutricionista y comprador de alimentos.

Adaptación de dietas a través de casos prácticos (15 minutos):

- Objetivo: entender la importancia de adaptar las dietas según necesidades individuales.
- Actividad: presentación de casos prácticos. Compartir ideas y experiencias de manera abierta.

Actividad:

1. Bienvenida e introducción (15 minutos):

Como dinámica de presentación e introducción de la temática jugaremos al juego de "**Nombres y alimentos**", donde cada participante deberá decir su nombre y compartir algo relacionado con la alimentación que empiece con la primera letra. Por ejemplo: Julia → Judías; Patricia → Plátano...

Podemos ir haciendo variaciones a lo largo del juego para dinamizarlo y/o dificultar y trabajar otros temas relacionados con la alimentación. Algunas propuestas de variación pueden ser, por ejemplo, decir un alimento que sea de su color preferido, un tipo de técnica culinaria que empiece con la letra de su apellido, ingrediente que aparezca en la etiqueta de los productos alimentarios con la letra del compañero de la derecha...

2. Juego del plato saludable (20 minutos):

Durante esta actividad, los y las participantes tendrán la oportunidad de poner en práctica sus conocimientos sobre nutrición y alimentación saludable a través del juego del plato saludable. Este juego combina la creatividad con el aprendizaje de los alimentos que deben integrar un plato equilibrado y nutritivo.

Material necesario:

Entre 6 y 8 imágenes o figuras de alimentos plastificados y/o reproducciones de plástico o madera por alumno/a. Fotocopias de platos "saludables".

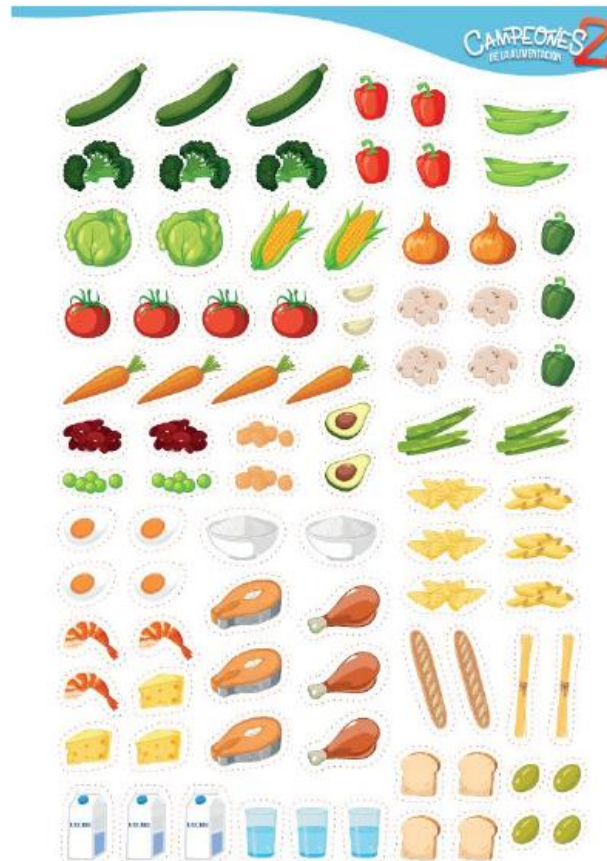
Posibles alimentos que imprimir:

- Bollería industrial y snacks
- Dulces
- Bebidas azucaradas

- Carnes rojas: alimentos procesados y embutidos
- Leche y lácteos
- Pescado, legumbres, frutos secos o huevos
- Verduras y otras hortalizas
- Frutas
- Aceite de oliva virgen extra
- Cereales, pan integral, arroz, pasta y patatas

Desarrollo de la actividad

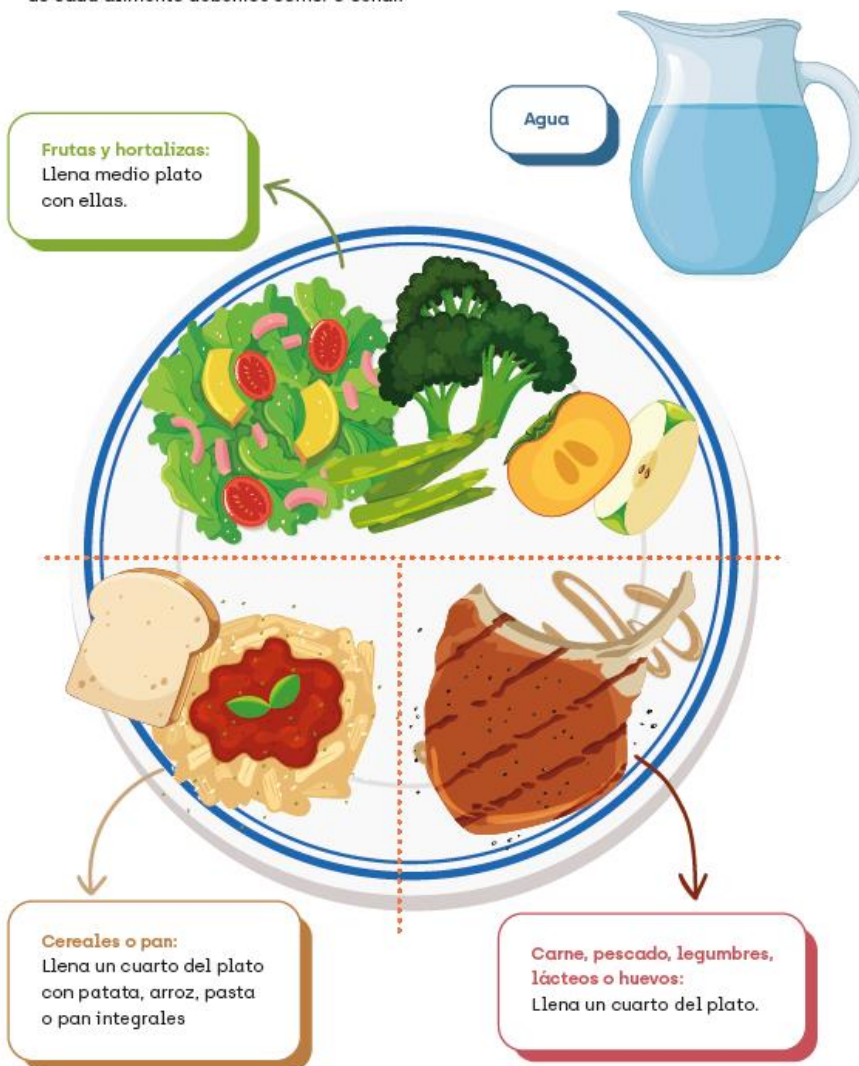
Para comenzar, se proporcionarán a los y las participantes imágenes de alimentos plastificados o reproducciones de plástico y/o madera. Estas representaciones visuales les permitirán manipular y organizar los alimentos de manera práctica y segura.



El objetivo principal es que trabajen en la creación de su propio "plato saludable". Para ello, previamente los facilitadores/as serán los responsables de guiar y brindar información adicional sobre el plato saludable y los beneficios de cada alimento, así como para responder preguntas y fomentar la reflexión sobre las elecciones alimentarias.

¿Qué debo poner en mi plato de comida?

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



Finalmente, tendrán que seleccionar cuidadosamente los alimentos y distribuirlos de manera adecuada en el plato, tal y como indica la infografía anterior. Se les animará a considerar aspectos como la variedad de alimentos, los grupos alimenticios y las porciones adecuadas.

Es importante que los y las participantes se involucren activamente en el proceso de creación de su plato saludable, utilizando su imaginación y conocimientos sobre nutrición. Esto les permitirá no solo aprender de manera práctica, sino también interiorizar conceptos clave trabajados durante el taller relacionados con la alimentación.

Al finalizar la actividad, se les invitará a compartir sus creaciones y explicar las elecciones que hicieron al diseñar su plato saludable. Esto promoverá el intercambio de ideas y experiencias entre ellos, así como la consolidación de los conocimientos adquiridos durante el taller.

Otra opción es llevar fotocopias de varios ejemplos de platos saludables o no y que sean los participantes los que expresen si creen que sí lo son o no, y por qué para ver si lo han entendido.

Fundamento:

El plato saludable (o plato de Harvard) es una guía para crear comidas saludables y equilibradas. Tiene como propósito tratar de combatir la epidemia de la obesidad y sobrepeso que está alcanzado cotas alarmantes.

Las pautas y cantidades para comer saludable deben seguir las siguientes directrices:

- La mitad del plato debe contener hortalizas y frutas teniendo en cuenta que exista variedad.
- Un cuarto del plato debe contener granos integrales como pasta integral, arroz integral o patata. También se puede incluir en este apartado las legumbres, que además de ser una buena fuente de proteína, también lo son de hidratos de carbono. Se debe sustituir el pan blanco, arroz blanco y otros granos refinados, por otros de tipo integral.
- La otra cuarta parte del plato debe incluir proteína saludable. Por ejemplo: pescado, pollo, legumbres o huevos. Estas proteínas combinan bien con las hortalizas y pueden ser mezcladas en ensaladas u otro tipo de recetas.

Recuerda: limita las carnes rojas y evita carnes procesadas, como las salchichas o el beicon.

Para beber, es importante tomar agua y en cuanto a la leche y productos lácteos (queso, yogures naturales sin azúcar...) se deben consumir de 2 a 3 raciones al día, teniendo en cuenta que un vaso de leche es una ración de lácteo, un yogur media ración y un triángulo de queso, otra ración.

Lo más importante es centrarse en la calidad de la dieta. Es más importante el tipo de alimentos que se consumen que la cantidad.

3. Planificación de menús a través de roles (20 minutos):

Durante esta actividad, los y las participantes tendrán la oportunidad de desarrollar habilidades de planificación consciente de comidas mientras trabajan en equipo y asumen diferentes roles relacionados con la preparación y selección de alimentos para una alimentación saludable.

El objetivo principal de esta actividad es fomentar la comprensión y la práctica de la planificación de comidas saludables, así como promover el trabajo en equipo y la toma de decisiones conscientes en relación con la alimentación.

Desarrollo de la actividad:

Antes de comenzar la actividad, se explicarán los tres roles principales que los participantes asumirán durante la planificación del menú y se les explicará el contexto en el que se desarrollan sus roles.

Situación: Chef, nutricionista y comprador/a de alimentos son 3 socios que han abierto un restaurante de éxito no hace mucho tiempo en una zona de la ciudad. Hace pocos días recibieron la noticia de que justo enfrente de ellos abrirá un gran restaurante de renombre, restaurante que siempre ha sabido conquistar a todo tipo de públicos. Por ello, nuestros 3 protagonistas deciden que deben invertir cierto tiempo y dinero en reajustar sus menús y reprogramar qué tipo de servicios y comidas quieren llegar a ofrecer ellos para diferenciarse de los demás.

- **Chef:** Será responsable de diseñar y proponer las recetas, y determinar la preparación de las comidas. El chef tratará de sofisticar cada una de ellas y de exigir siempre la mayor calidad, de hecho muchas veces, pecará de ser demasiado exigente.
- **Nutricionista:** Se encargará de garantizar que el menú planificado sea equilibrado, variado y nutricionalmente adecuado, evaluando las propuestas del chef. Será el responsable de conseguir una dieta equilibrada.
- **Comprador/a de alimentos:** Tendrá la tarea de seleccionar y comprar los ingredientes necesarios para las recetas planificadas. Tratará siempre de incitar a leer las etiquetas de los alimentos, defendiendo que no todos los alimentos que los otros dos piden siempre están disponibles para que elijan las mejores opciones. Además, siempre considerará para su selección aspectos como la temporada, el presupuesto y las preferencias del grupo.

A continuación, se dividirá a los y las participantes en grupos pequeños, cada uno con un chef, un nutricionista y un comprador de alimentos.

Cada grupo trabajará en conjunto para planificar un menú semanal que incluya cinco comidas al día (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena) para una alimentación saludable.

Al finalizar el tiempo asignado, cada grupo presentará una corta escena en la que expondrá su menú planificado, explicando las decisiones tomadas en función de los roles asignados. Se fomentará el debate y la retroalimentación constructiva entre los grupos, destacando los puntos fuertes y las áreas de mejora de cada menú.

4. Adaptación de dietas a través de casos prácticos (15 minutos):

Durante esta actividad, las y los participantes tendrán la oportunidad de comprender la importancia de ajustar las dietas según las necesidades individuales de las personas. La actividad se centrará en la presentación de casos prácticos, donde podrán compartir ideas y experiencias de manera abierta, fomentando así el intercambio de conocimientos y la reflexión sobre la adaptación de las dietas.

El objetivo principal es que los y las participantes comprendan la importancia de personalizar las dietas según las necesidades específicas de cada individuo, teniendo en cuenta factores como la edad, el género, el estado de salud, las preferencias alimentarias y las restricciones dietéticas.

Desarrollo de la actividad:

El facilitador/a presentará varios casos prácticos que representen diferentes situaciones relacionadas con la adaptación de dietas.

Los y las participantes trabajarán en grupos pequeños para analizar cada caso práctico y discutir posibles estrategias para adaptar la dieta de la persona involucrada. Se les animará a considerar aspectos como la composición nutricional de los alimentos, las porciones adecuadas, las necesidades energéticas y los objetivos de salud específicos.

Caso 1: Niño intolerante a la lactosa

Necesita una dieta para obtener suficiente calcio y proteínas y que no incluya lácteos con lactosa. Los y las participantes deben crear un plan que incluya alimentos ricos en calcio y proteínas, como verduras de hojas verdes, pescado y legumbres.


Caso 2: Deportista adolescente

Un adolescente que practica deportes necesita una dieta que le proporcione suficiente energía y nutrientes para rendir bien. Los y las participantes deben diseñar un plan que incluya carbohidratos, proteínas magras y grasas saludables, como frutas, pollo y aguacate.

Caso 3: Persona mayor con presión arterial alta

Una persona mayor con presión arterial alta quiere mejorar su salud. Los y las participantes deben crear un plan que reduzca el sodio y las grasas saturadas, e incluya alimentos ricos en fibra y potasio, como vegetales, frutas y pescado.

Caso 4: Niño alérgico a los frutos secos



Un niño tiene alergia a los frutos secos y necesita evitarlos por completo en su dieta para prevenir reacciones alérgicas graves. Los y las participantes deben crear un plan que excluya cualquier alimento que contenga frutos secos y que incluya alternativas seguras y nutritivas, como semillas, frutas frescas y productos etiquetados como libres de frutos secos.

Después de analizar los casos en grupos, se abrirá un espacio para que los y las participantes compartan ideas y experiencias de manera abierta. Se fomentará la discusión sobre los diferentes enfoques y estrategias utilizadas para adaptar las dietas en situaciones específicas, así como la importancia de tener en cuenta las necesidades individuales de cada persona.

Adaptación del taller a nivel 2:

Para adaptar el *workshop* 1 a personas con un menor nivel de comprensión, se puede simplificar el lenguaje utilizado y proporcionar apoyos visuales claros y concretos.

En lugar de utilizar conceptos abstractos, como "plato saludable", se pueden emplear imágenes visuales de alimentos reales y colores para representar diferentes grupos de alimentos.

Las actividades prácticas pueden centrarse en manipulables táctiles y juegos sensoriales para involucrar a los y las participantes. Además, es crucial ajustar la velocidad de presentación de la información y proporcionar repeticiones para reforzar los conceptos clave, asegurando así que todos los y las participantes, independientemente de su nivel de comprensión, puedan participar activamente y disfrutar del taller.

En el caso de los roles se pueden simplificar a una madre o familia con 2 hijos, una persona soltera deportista y un chef.

WORKSHOP 2

“Pautas sobre higiene y seguridad alimentaria”.

Caza del tesoro de la seguridad alimentaria

Tiempo: 1 h

Número de participantes por taller (mín-máx): 6-20

Material necesario:

- Imprimir los 4 carteles de las zonas.
- Imprimir las 4 imágenes de las zonas. (A3)
- Material de decoración de cada zona en caso de que así se desee.
- Pinturas/rotuladores
- Papel continuo
- Dibujo de una nevera vacía por persona
- Imágenes de alimentos o recortes de revistas (8-10 /persona, lo óptimo)
- Tijeras
- Pegamento

Estructura

Caza del tesoro (20 minutos):

- Objetivo: promover la conciencia sobre la seguridad alimentaria.
- Actividad: los y las participantes siguen las pistas para descubrir medidas de seguridad en un entorno simulado. Discusión grupal sobre la importancia de cada medida descubierta.

Teatro de la manipulación segura de alimentos (20 minutos):

- Objetivo: reforzar prácticas seguras de manipulación de alimentos.
- Actividad: escenificación de situaciones comunes de manipulación de alimentos. Participación activa de los asistentes en la representación.

Organización de un almacén seguro (20 minutos):

- Objetivo: enseñar cómo guardar y conservar los alimentos
- Actividad: actividad práctica de organización de un espacio simulado con alimentos. Los y las participantes toman decisiones sobre cómo almacenar y organizar alimentos de manera segura. Evaluación conjunta de las decisiones y discusión de mejores prácticas.

1. Caza del tesoro (20 minutos)

Durante la actividad de "Caza del tesoro", los y las participantes serán guiados para descubrir y aprender sobre las medidas de seguridad alimentaria en un entorno simulado. La actividad se desarrollará a través de la búsqueda de medidas de seguridad alimentaria y su posterior discusión grupal sobre la importancia de cada una de estas.

Material necesario:

- Imprimir los 4 carteles de las zonas.
- Imprimir las 4 imágenes de las zonas. (A3)
- Material de decoración de cada zona en caso de que así se desee.
- Pinturas/rotuladores
- Papel continuo

Desarrollo de la actividad:

Los y las participantes se dividirán en equipos (lo óptimo sería en grupos de 4 personas aproximadamente) y el facilitador/a les introducirá en la historia para, a partir de ahí, proporcionarles las primeras indicaciones para comenzar la caza del tesoro. Desde ese momento, podrán empezar a explorar cada ubicación simulada en busca de medidas de seguridad alimentaria. Estas medidas pueden incluir la higiene personal, el almacenamiento adecuado de alimentos, la manipulación segura de estos, la limpieza y desinfección de superficies, entre otros.

La **historia** comienza con la llegada de un **misterioso cofre del tesoro** a la plaza central del pueblo. Junto al cofre, hay una nota que invita a todos los residentes a participar en una emocionante aventura para descubrir las claves de la seguridad alimentaria y desbloquear el tesoro oculto.

Por el aula estarán distribuidas 4 imágenes que simularán las 4 zonas del pueblo en las que se ha dividido la clase. Se anima a preparar cada zona añadiéndole la decoración y los matices que cada guía considere, siempre tratando de ambientar lo máximo posible para favorecer que los y las participantes se introduzcan lo máximo en la historia. El recorrido por las 4 zonas es libre, simplemente deberán respetar los turnos en caso de que haya muchos alumnos ya en una misma ubicación. Se podrá jugar con el tiempo limitado que se les dará para pasar por todas las ubicaciones para proporcionar más tensión y dinamismo a la actividad.

1. **La casa:** En la primera zona, los equipos ingresan a la cocina de una casa simulada.



Entre las paredes y la nevera de esta imagen se incluirán:

- Imagen de la lista de verificación de la limpieza de la cocina, pegada en una nevera, que indique que áreas deben limpiarse regularmente para mantenerla segura y limpia, destacando la importancia de la limpieza y la higiene al manipular alimentos.

TAREAS DE LIMPIEZA DE LA COCINA

NEVERA

- Orden de los alimentos según su fecha de caducidad o de consumo preferente
- Limpieza de la nevera
- Limpieza y orden del congelador

ENCIMERA

- Limpieza y desinfección de la encimera
- Limpieza de los cajones de los utensilios y herramientas de cocina

FREGADERO

- Limpieza del fregadero
- Limpieza de las bayetas y revisión de estas para tirar o comprar nuevas

HORNO Y MICROONDAS

- Limpieza del horno y de las bandejas
- Limpieza del microondas
- Orden de las olla y cazuelas en sus armarios correspondientes

- Cartel en la pared justo encima del fregadero:

"Atención: ¡Higiene de manos obligatoria! Por favor, dedica tiempo suficiente, para lavar tus manos con agua y jabón antes de iniciar la preparación de alimentos."

2. **El mercado local del pueblo:** En la siguiente zona, los equipos exploran un puesto de mercado simulado. Aquí, descubren medidas que resaltan la importancia de la inspección visual para identificar alimentos frescos y la necesidad de almacenar productos perecederos correctamente. (A esta zona le corresponden las siguientes dos imágenes)



3.
 - Una nota cerca de frutas y hortalizas que explica cómo almacenar y manipular estos alimentos en casa para prolongar su frescura y evitar el desperdicio.

"Cuida tus frutas y hortalizas:
Cuida tus frutas y hortalizas: mantenlas en un lugar fresco, almacénalas separadas, lávalas antes de consumirlas y evita apilarlas."



- Un cartel cerca de los pescados y mariscos que destaque la importancia de comprar productos frescos de fuentes confiables para evitar intoxicaciones alimentarias.

"¡Elije con confianza! Compra pescados y mariscos frescos de proveedores de confianza para una alimentación segura."

4. **El restaurante:** En la tercera zona, los equipos entran a un restaurante simulado. Aquí, encuentran pistas que señalan la importancia de la temperatura segura de los alimentos y la prevención de la contaminación cruzada.



- Señal en la zona de preparación de alimentos que indique la necesidad de usar tablas de cortar diferentes para alimentos crudos y cocinados para prevenir la contaminación cruzada.

Nota importante: prevención de la contaminación cruzada
 Por favor, recuerda la importancia de utilizar tablas de cortar diferentes para alimentos crudos y cocinados en la zona de preparación de alimentos.

- Cartel en un mueble que muestre los pasos adecuados para la higiene de manos según las pautas de seguridad alimentaria.

Pasos para una correcta higiene de manos:

Utiliza agua corriente limpia y humedece tus manos por completo.
 Aplica jabón suficiente
 Frótalas vigorosamente entre sí con el jabón.
 Limpia el dorso de cada mano con movimientos circulares.
 Entrelaza los dedos y frótalos entre sí.
 Frota las uñas de una mano contra la palma de la otra. Mejor si utilizas el cepillo de uñas.

5. **Área de picnic:** En la cuarta zona los y las participantes descubrirán la imagen de una zona de picnic en la cual encontrarán:



- Cartel cerca de las papeleras de reciclaje que promueva la importancia de desechar adecuadamente los restos de alimentos para mantener el área de picnic limpia y segura.

"¡Mantengamos nuestro área de picnic limpia y segura!

Por favor, recuerda desechar adecuadamente los desechos y restos de alimentos en las papeleras de reciclaje designadas. Ayúdanos a mantener nuestro entorno limpio y agradable para todos."

- 6. Plaza del pueblo:** Tras completar la caza del tesoro, la actividad concluirá en la zona de la clase donde se haya colocado un papel continuo de gran tamaño pegado a la pared, que permita la confección de un mural donde escribir o dibujar todos los consejos de la seguridad alimentaria que han ido descubriendo en las 4 zonas anteriores. Será ahí donde todos los equipos se reunirán para compartir cuáles han sido las medidas de seguridad alimentaria descubiertas y su importancia en la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos.

2. Teatro de la manipulación segura de alimentos (20 minutos):

El objetivo principal de la actividad reside en trabajar y conocer las prácticas seguras de manipulación de alimentos mediante la representación de situaciones comunes, además de promover la participación activa de los asistentes en la escenificación y el teatro.

Desarrollo de la actividad:

- **Preparación de la escena:**

Divide a los y las participantes en grupos pequeños de 3 personas y asigna a cada grupo una situación distinta, relacionada con la manipulación de alimentos para representar. Para que puedan compartir mínimo 2 situaciones diferentes, se recomienda que la actividad se lleve a cabo con 2 grupos.

Las situaciones pueden incluir:

- **Acciones:**

Cocinar, lavarse las manos, coger los alimentos de un frigorífico, lavar las hortalizas y cortar, poner olla al fuego, cocer alimentos, hacer la compra, hacer la lista de la compra, guardar los alimentos correctamente, comer, desayunar, cenar, merendar, etc.

- **Escenificación:**

Cada grupo representará su situación asignada frente al resto de compañeros/as mediante mímica. Los y las participantes deberán interpretar las situaciones propuestas de manera realista, destacando tanto las prácticas seguras como las incorrectas.

- **Discusión y reflexión:**

Después de cada representación, abre un espacio para discutir las prácticas seguras y los errores identificados. Fomenta la participación de todos los asistentes, invitándolos a compartir sus opiniones y experiencias relacionadas con la manipulación de alimentos. Destaca la importancia de seguir las normas de higiene y seguridad alimentaria para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

Concluye la actividad resumiendo los puntos clave de buenas prácticas que se querían trabajar durante las representaciones y discusiones, y proporciónales consejos adicionales sobre cómo mantener prácticas seguras de manipulación de alimentos en la vida diaria.

3. Organización de un almacén seguro (20 minutos):

El objetivo principal de la actividad radica en enseñar cómo guardar y conservar los alimentos de manera segura mediante la organización de un espacio simulado con alimentos. Los y las participantes tomarán decisiones sobre cómo almacenar y organizar los alimentos de manera segura y eficiente.

Material necesario:

- Un dibujo de una nevera vacía por persona
- Imágenes de alimentos o recortes de revistas (8/persona, lo óptimo)
- Tijeras
- Pegamento

Desarrollo de la actividad:

- **Preparación y organización de una nevera segura:**

Entrega a cada participante un dibujo de una nevera vacía.

Proporciona imágenes de alimentos o recortes de revistas que representen una variedad de alimentos.

Los y las participantes deben llenar la nevera con las imágenes de alimentos, tomando decisiones sobre cómo organizarlos de manera segura y eficiente.

- **Evaluación y discusión:**

Una vez que todos hayan llenado la nevera, lleva a cabo una evaluación conjunta de las decisiones tomadas.

Discute las razones detrás de las decisiones de almacenamiento y destaca las mejores prácticas para conservar los alimentos de manera segura en la nevera. Puedes apoyarte en las pautas establecidas en la guía didáctica “*Campeones de la Alimentación 2.*”


Fomenta la participación de todos los y las participantes, permitiendo que compartan sus ideas y experiencias sobre el almacenamiento seguro de alimentos.

Concluye la actividad resumiendo las principales lecciones aprendidas sobre cómo guardar y conservar alimentos de manera segura en la nevera y reafirma la importancia de seguir pautas de almacenamiento seguro para prevenir el desperdicio de alimentos y garantizar la seguridad alimentaria.

Adaptación del taller a nivel 2:

En el *workshop 2*, la adaptación a personas con un menor nivel de comprensión implica simplificar las instrucciones y proporcionar apoyos visuales más detallados.

En lugar de realizar una caza del tesoro convencional, se puede utilizar un juego de asociación simple donde los y las participantes emparejen imágenes de medidas de seguridad con situaciones cotidianas.



La dramatización de situaciones puede simplificarse, enfocándose en acciones claves y utilizando imágenes o pictogramas para reforzar el mensaje.

La construcción de un almacén seguro puede convertirse en una actividad práctica con objetos táctiles que representen alimentos, facilitando la comprensión y la participación activa.

WORKSHOP 3

Pautas para saber leer las etiquetas de los productos alimenticios.

Descifra las etiquetas

Tiempo: 1 h

Número de participantes por taller (mín-máx): 5-15 (Dependiendo del nivel de autonomía y cantidad de material disponible en el taller, pudiendo siempre el ser aumentado el número máximo de participantes en caso de contar con suficiente material)

Material necesario:

- Varios productos alimenticios con etiquetas reales.
- Impresión tabla a rellenar.
- Etiquetas/productos de alimentos reales o en foto. Importante que en caso de traer solamente la etiqueta, se pueda conocer de qué producto se trata, o en caso de traer solo el producto, asegurar que lleva la etiqueta.
- Marcadores o bolígrafos.
- Etiquetas para designar la localización de cada espacio y espacio para organizar el supermercado (mesas o áreas señaladas).

Estructura

Rally de etiquetas (30 minutos):

- Objetivo: conocer la información general como la lista de ingredientes, fecha de duración, etc. y desarrollar habilidades para interpretar la información nutricional en etiquetas.
- Actividad: estaciones con productos reales y sus etiquetas. Rotación entre estaciones para analizar y entender la información nutricional. Esta actividad está compuesta de 2:
 - o 1) Información general
Dirigirlos a:
 - Denominación del alimento
 - Lista de ingredientes (fijarse, entre otros, si lleva muchos aditivos, identificación de alérgenos, etc)
 - Fecha de duración
 - Conservación
 - Forma de utilización
 - o 2) Información nutricional (esta parte se quedaría como está aquí descrita, pero además, comparar esta información con la lista de

ingredientes. Centrarse en valor energético, grasas (saturadas, trans), azúcar/es y sal)

Esta actividad puede completar el banco de etiquetas: que traigan etiquetas reales que les interesen

Creación de un supermercado saludable (30 minutos):

- Objetivo: aplicar conocimientos para elegir alimentos saludables.
- Actividad: actividad grupal para organizar un supermercado ficticio. Selección de alimentos basada en la información de las etiquetas. Reflexión sobre elecciones y discusión sobre estrategias para una compra saludable y segura.

1. Rally de etiquetas (30 minutos):

El objetivo de esta actividad es familiarizar a los y las participantes con la información general y nutricional que se encuentra en las etiquetas de los alimentos. Además, se busca desarrollar habilidades para interpretar la información nutricional y relacionarla con los ingredientes listados.

Material necesario:

- Varios productos alimenticios con etiquetas reales.
- Impresión tabla a rellenar.

Desarrollo de la actividad:

El facilitador/a deberá dividir a los y las participantes en grupos pequeños, asegurándose de que haya al menos **2/3 etiquetas** por cada grupo.

Para el desarrollo de esta actividad es necesario que cada alumno aporte uno o dos productos con sus respectivas etiquetas ya sean reales o simplemente en foto.

La dinámica del taller será la siguiente. Se distribuirán una serie de productos/etiquetas reales en 2 zonas diferentes de la sala (por ello mínimo deberían conseguir traer 4- 6 etiquetas).

Estación 1: 2 productos: Información general:

En esta estación, los y las participantes deberán enfocarse en la información general que se encuentra en las etiquetas de los alimentos.

Deberán analizar y escribir en la tabla: el nombre del alimento, la lista de ingredientes, los alérgenos, la fecha de duración, las instrucciones de conservación y la forma de utilización, anotando todos esos datos en la tabla correspondiente que todos llevarán.

Estación 2: Otros dos productos: Información nutricional:

En esta estación, los y las participantes se centrarán en la información nutricional de las etiquetas.

Proporciona a cada grupo otro producto con su respectiva etiqueta. Con esta, deberán analizar la información nutricional, prestando especial atención al valor energético, las grasas (saturadas y trans), los azúcares y la sal. ¿Hay algún ingrediente que destaque en la lista y que esté relacionado con los valores nutricionales?

Discusión y conclusión:

Reúne a todos los y las participantes para discutir lo que han aprendido, de manera que cada grupo comparta sus observaciones sobre las etiquetas que analizaron y cuáles son los datos anotados que más les han llamado la atención.

Fomenta la reflexión sobre cómo la información nutricional se relaciona con los ingredientes listados y cómo esta información puede influir en las decisiones de compra y consumo de alimentos.

Invita a los y las participantes a traer etiquetas de productos que les interesen para ampliar el banco de etiquetas y continuar practicando la interpretación de la información nutricional.

En caso de querer acortar o alargar la actividad, simplemente se puede jugar con la creación de más o menos estaciones en las que se puedan disponer de más productos y etiquetas reales a analizar o menos. Esto permitirá ajustar la duración de la actividad según sea necesario.


2. Creación de un supermercado saludable (30 minutos):

El objetivo de la actividad se centra en fomentar la aplicación de conocimientos para elegir alimentos saludables, utilizando la información de las etiquetas de los productos. Además, promover la reflexión sobre las elecciones alimenticias y discutir estrategias para una compra saludable y segura.

Material necesario:

- Etiquetas/productos de alimentos reales o en foto. Importante que en caso de traer solamente la etiqueta, se pueda conocer de qué producto se trata, o en caso de traer solo el producto, asegurar que lleva la etiqueta.
- Marcadores o bolígrafos.
- Etiquetas para designar la localización de cada espacio y mesas en las que poder organizar el supermercado.

Desarrollo de la actividad:



Para el desarrollo de esta actividad es necesario que cada alumno aporte uno o dos productos con sus respectivas etiquetas ya sean reales o simplemente en foto (se puede aprovechar los utilizados en la actividad anterior).

Los y las participantes deben organizar un supermercado ficticio colocando las etiquetas en áreas designadas según el tipo de alimento (frutas y verduras, lácteos, cereales, etc.). Después deberán elegir 4 o 5 para hacer una compra para una comida saludable según el plato de Harvard.

La selección de alimentos debe basarse en la información de las etiquetas, priorizando aquellos productos que promuevan una alimentación saludable, y la selección de una variedad de estos, que les asegure poder seguir una dieta equilibrada y saludable.

La elección que hagan podrá plasmarse simplemente en el papel, y responderá a la pregunta ¿Cuál de estos productos seleccionarías para hacer la compra de la semana?

Reflexión y discusión:

Una vez organizado el supermercado ficticio, guía a los grupos para que reflexionen sobre las elecciones realizadas.

Promueve la discusión sobre las estrategias utilizadas para seleccionar los alimentos y las razones detrás de estas elecciones, así como consejos o estrategias que ellos utilicen en su día a día para realizar una compra saludable y segura en un supermercado real.

Destaca los criterios para identificar alimentos saludables, como la cantidad de nutrientes, la presencia de aditivos, el contenido de azúcares y grasas, entre otros.

Adaptación del taller a nivel 2:

En el *workshop* 3, para personas con un menor nivel de comprensión, se pueden utilizar etiquetas más simples con pictogramas representativos de ingredientes y conceptos nutricionales básicos.

El rally de etiquetas puede transformarse en una actividad más guiada, donde un facilitador/a proporcione información visual y verbal para ayudar a los y las participantes a comprender la información nutricional.

La dramatización puede ajustarse utilizando situaciones cotidianas y expresiones faciales claras.

En la actividad del supermercado saludable, se pueden utilizar objetos táctiles y colores distintivos para facilitar la identificación de alimentos. Es esencial fomentar la comunicación no verbal y ofrecer respaldo constante para asegurar la participación y comprensión de todos los y las participantes.



Autores de los contenidos científicos:

El comité científico del proyecto Campeones de la alimentación II (FCT-22-17731):

Susana Bayarri Fernández (Directora del proyecto)

Regina Lázaro Gistau (Coordinadora del comité científico)

Agustín Ariño Moneva

Susana Lorán Ayala

Marta Herrera Sánchez

Diego Gómez Lozano

Daniel Berdejo Martínez

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN



ORGANIZADO POR:



CON LA COLABORACIÓN DE:

