



ALIMENTANDO VOCACIONES

EN BUSCA DE LA  
ALIMENTACIÓN  
DEL FUTURO

6

## Ficha didáctica

### RETO 5. SALUD Y NUTRICIÓN

#### DESCRIPCIÓN DEL RETO

¡Bienvenidos/as a este reto de salud y nutrición!

En este desafío crucial, exploraremos el papel fundamental de la alimentación en la prevención de enfermedades no transmisibles. La nutrición es clave para la salud, y este reto se centra en desarrollar soluciones creativas que promuevan la salud a través de la innovación en la producción y consumo de alimentos. ¿Listos/as para crear un producto que beneficie la salud de todos/as?

*¿Sabías que algunos alimentos, como las nueces y los arándanos, contienen compuestos bioactivos que pueden beneficiar la salud del corazón y mejorar la función cognitiva?*

#### Objetivo del reto

Desarrollar un producto alimentario que presente beneficios específicos para la salud. Para ello, debéis investigar y proponer ingredientes y/o formulaciones que añadan propiedades funcionales a los alimentos, como, por ejemplo; vitaminas, antioxidantes o compuestos bioactivos, etc. que prevengan enfermedades cardiovasculares, digestivas, metabólicas,

#### UN POCO DE TEORÍA

La relación entre alimentación y salud es un campo de estudio en constante evolución. Cada vez más, la ciencia respalda la idea de que la prevención de enfermedades no transmisibles está intrínsecamente vinculada a los hábitos alimentarios.

Los alimentos no solo proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento del cuerpo, sino que también contienen compuestos bioactivos, vitaminas y antioxidantes que desempeñan un papel esencial en la prevención de enfermedades crónicas. Por ejemplo, se ha demostrado que ciertos alimentos,

como los ricos en omega-3 o polifenoles, tienen beneficios cardiovasculares y propiedades antioxidantes que protegen contra el estrés oxidativo.

Este desafío busca aprovechar esta comprensión creciente para fomentar la innovación en la industria agroalimentaria, creando productos que no solo sean deliciosos, sino que también actúen como aliados en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades.

Explorar las propiedades funcionales de los alimentos y su capacidad para abordar enfermedades específicas es esencial para construir un futuro donde la alimentación sea una herramienta activa en la mejora de la calidad de vida.

*¿Conocías que la industria agroalimentaria está explorando activamente ingredientes funcionales que pueden ser beneficiosos para aquellos con alergias e intolerancias alimentarias?*

## PASOS DEL PROYECTO

### Investigación inicial

Investigad sobre alimentos que contienen propiedades funcionales beneficiosas para la salud.

Identificad enfermedades específicas que podrían prevenirse mediante la alimentación.

### Diseño y conceptualización

Imaginad un producto alimentario que sea delicioso y al mismo tiempo beneficie la salud.

Cread un diseño o esquema que represente vuestro concepto innovador.

### Selección de ingredientes

Investigad y seleccionad ingredientes con propiedades funcionales para vuestro producto.

Considerad el impacto positivo en la prevención de enfermedades específicas.

### Desarrollo del prototipo

¡Manos a la obra! Preparad una muestra de vuestro producto alimentario saludable.

Aseguraos de destacar las características que lo hacen adecuado para la salud.

### Pruebas y mejoras

Organizad una degustación en clase. Recoged comentarios sobre el sabor y los beneficios.

¿Cómo podéis mejorar la receta para hacerla aún más atractiva y funcional?

### Presentación creativa

Cread una presentación que destaque los aspectos innovadores y saludables de vuestro alimento.

Pensad en cómo comunicar eficazmente estas características al público.

## ALIMENTANDO EL DIÁLOGO

Os sugerimos organizar una liga de debates en vuestro centro escolar. Esto os puede ayudar a seleccionar a los grupos finalistas que expondrán su proyecto en la feria y a conocer los temas en profundidad. Además, podéis compartir vuestra experiencia en el blog "Alimentando el diálogo".

Aquí tenéis la premisa de este reto sobre la que podéis debatir:

"¿Cómo podemos fomentar hábitos alimentarios saludables y la adopción de alimentos funcionales en la sociedad para favorecer la prevención de enfermedades crónicas?"

- ¿Cuál es el papel de la educación alimentaria en la prevención de enfermedades?
- ¿Cómo pueden los productos alimentarios funcionales adaptarse a diferentes preferencias culturales?
- ¿Qué desafíos enfrenta la industria agroalimentaria al promover la salud a través de la innovación en alimentos?
- ¿Qué responsabilidad tienen los y las consumidores/ras en la elección de alimentos saludables?

¡Preparaos para presentar vuestro producto en la Feria Escolar Agroalimentaria de Aragón y contribuir a la promoción de una vida más saludable!

*¡Vuestro ingenio puede ser un factor clave en la conexión entre alimentación y bienestar! ¡Impulsad la innovación con determinación!*