

● Desarrollo y temporalización

3 MIN

Preparación previa:

Elaborar unas **12 tarjetas de alimentos, 4 de cada tipo**. Para los procesados y ultraprocesados puede ser útil que, junto la imagen del producto, **figure una foto del etiquetado del mismo**, de manera que puedan leerse los ingredientes. **Imprimir 6 juegos de tarjetas, 1 por grupo**.

Materiales de la actividad

- Presentación de diapositivas de alimentos frescos, procesados y ultraprocesados
 - [\(Anexo Alimentos frescos y procesados\)](#).
- 6 juegos de tarjetas de alimentos de los 3 tipos
- Proyector
- Pizarra convencional de tiza o de rotulador (o papel continuo)
- Tizas o rotuladores
- Gomets de colores rojo, amarillo y verde.
- Blu-tack



10 MIN

Desarrollo:

Introducción/explicación: explicamos las diferencias entre **alimentos frescos, procesados y ultraprocesados**, para lo que podemos usar el Anexo Alimentos frescos y procesados.

15 MIN

Trabajo en equipos: agrupación de los alumnos en **6 grupos de 4 personas aproximadamente**, a los que se les entregará un juego de tarjetas de alimentos para que decidan en equipo cómo clasificarlos en: **frescos, procesados o ultraprocesados**. **Pueden usar gomets rojos/amarillos/verdes**, a modo de semáforo, para clasificarlos.

15 MIN

Puesta en común: se dibujarán **3 cajas en la pizarra** (o en papel continuo grande) **de 3 colores distintos**: una corresponderá a los alimentos frescos (**verde**), otra a los alimentos procesados (**amarillo**) y otra a los ultraprocesados (**rojo**). **Una persona representante de cada grupo** será elegida para colocar las fichas de su grupo en la pizarra en la categoría de alimentos que corresponda. Saldrán de una en una y el resto de la clase validará o cuestionará si las fichas de cada grupo están colocadas en la caja correcta.

15 MIN

Debate y conclusiones: debate con todo el grupo-clase **sobre las alternativas** a los alimentos ultraprocesados, aclaración de dudas y reflexión final.

● Fotografías de la actividad



● Observaciones y adaptaciones

- También puede hacerse una cantidad mayor de tarjetas y que los grupos no tengan juegos idénticos, para así trabajar con mayor variedad de alimentos.

Elaborado por:



Financiado por:

