



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

Los alimentos ultraprocesados



Nivel:
2º ciclo de educación
primaria

Autoría:
Marta Quintas, Rocío
Sáez, Samuel Fernández
y María Rodríguez

● Objetivos

- Aprender a diferenciar los **alimentos frescos, procesados y ultraprocesados**.
- Entender la importancia de aumentar el consumo de **alimentos frescos** como la fruta.
- Adquirir motivación para **reducir el consumo** de ultraprocesados de manera diaria.

● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

Decreto 61/2022

- **Contenidos transversales:** se incorporarán, a su vez, contenidos de carácter transversal relacionados con la salud y estilos de vida responsable, el cuidado del medio ambiente, con el reconocimiento de posibles situaciones de riesgo derivadas de la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, así como con la protección ante emergencias y catástrofes.

- **Área de ciencias de la naturaleza :** Bloque A. Cultura científica. La vida en nuestro planeta. Hábitos de vida saludables: la importancia de la higiene, una alimentación variada y equilibrada, el ejercicio físico, el ocio activo y el descanso.
- **Área de ciencias sociales:** Bloque A. Sociedades y territorios. Conciencia social y medioambiental. Estilos de vida adecuados. El consumo y la producción responsable, la alimentación equilibrada, el uso eficiente del agua y la energía, la movilidad segura y saludable y la prevención y la gestión de los residuos.

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.**

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.

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



● 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:

