



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

Azúcar y ultraprocesados. Etiquetado



Nivel:
3er ciclo de educación
primaria

Autoría:
Irantzu Macua, Marco
Sánchez y Concepción
Trallero

● Objetivos

- Identificar **alimentos frescos, procesados y ultra procesados**
- Identificar los **conceptos obligatorios** más interesantes de la información nutricional en las **etiquetas** de los alimentos
- Comparar el **contenido de azúcar** de diferentes productos

● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

Igualdad de género, preguntando al alumnado quién se encarga de realizar la compra en sus casas y abordando brevemente desde ahí el tema de la corresponsabilidad en las tareas domésticas.

Desarrollo y temporalización

Materiales de la actividad

- [Anexo Alimentos ultra procesados](#)
- 12-18 envases de productos frescos/procesados/ultra procesados
- [Plantilla 1](#)
- 1 paquete de terrones de azúcar
- Gometes rojos, amarillos y verdes
- [Plantilla 2](#)

5 MIN

Introducción/explicación: identificar alimentos frescos, procesados y ultra procesados. Se comienza explicando al alumnado las diferencias entre **los alimentos frescos, procesados y ultra procesados**. Puede usarse como apoyo el [Anexo Alimentos ultra procesados](#)

5 MIN

Reparto de material: Se reparte a cada grupo el siguiente material:

- Los envases de varios productos. **Cada grupo recibirá 2 o 3 envases**, según el tiempo de la actividad. Los productos son alimentos habituales de la alimentación de los niños que se puede encontrar en los hogares.
- Una plantilla para rellenar por el grupo ([Plantilla 1](#))

Cada grupo deberá, con la información que encuentre en cada uno de los envases, **determinar** si los productos son frescos, procesados o ultra procesados y **marcarlo en la plantilla**.

10 MIN

A continuación se explica al alumnado cuáles son los **elementos principales del etiquetado de un producto**.

10 MIN

Se reparte otra plantilla para rellenar por el grupo ([Plantilla 2](#)), que completarán con la información que encuentren en las etiquetas de cada uno de los productos.

5 MIN

Trabajo en equipos: Se explica al alumnado la **equivalencia en gramos de un terrón de azúcar** y la clasificación en colores (rojo, amarillo y verde) que usaremos en función del contenido de azúcar por cada 100 g de producto:

- **Verde:** menor de 0,8 g
- **Ámbar:** entre 0,8 g y 3,7 g
- **Rojo:** mayor o igual a 3,7 g

15 MIN

Cada grupo deberá crear, para cada uno de los productos que tiene, **una torre de azucarillos según la cantidad de azúcar que obtuvo en la plantilla**, e indicarán con gomets el color que le corresponde al producto en función de su contenido en azúcar por cada 100 g.

15 MIN

Puesta en común: análisis colectivo de los resultados y extracción de conclusiones. **Relacionarlas con el momento de la compra**, y abordar el tema de la corresponsabilidad en las tareas relacionadas con la alimentación familiar (15 min)



● Fotografías de la actividad

Miramos el etiquetado y traducimos la cantidad de azúcar a terrones



● Observaciones y adaptaciones

La actividad se puede adaptar en función del tiempo que se disponga para la realización del taller, así como de la edad del alumnado.

En la primera parte del taller:

- Adaptación a la edad.
 - Si el taller está dirigido a **alumnado de la E.S.O.**, al conocer ya la diferencia entre alimento fresco, procesado y ultra procesado, se puede eliminar esta parte del taller.

En la parte segunda del taller:

- Adaptación a la edad.
 - Si el taller está dirigido a **alumnado de la E.S.O.** se ampliará los elementos que deben identificar del etiquetado obligatorio a: Peso neto, Instrucciones para la conservación, identificación lote de fabricación, Fecha de consumo preferente e Identificación de la empresa

- Si el taller está dirigido a **alumnado de primer o segundo ciclo de primaria**, se pueden sustituir los envases por imágenes que contengan la información necesaria
- Adaptación al tiempo.
 - En función de tiempo se puede ampliar/reducir el número de productos que deben analizar

En la parte tercera del taller:

- Adaptación a la edad.
 - Si el taller está dirigido a **alumnado de la E.S.O.**, se puede sustituir el análisis del contenido en azúcar por el análisis de alimentos G.A.S.: grasas poco sanas, azúcar y sal. En función del contenido en estos elementos, se clasifican los alimentos en:
 - Verde: pasa
 - Ámbar: ponle freno
 - Rojo: peligro