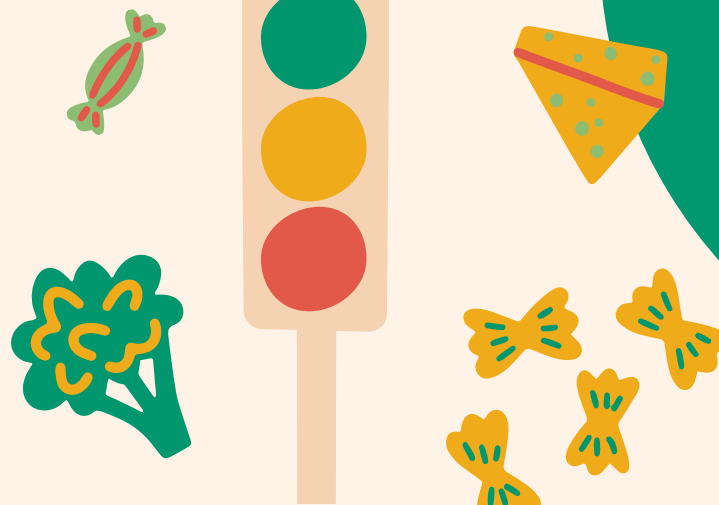




**COCINANDO  
FUTURO**

Cuida el mundo  
con lo que comes

# El semáforo nutricional



**Nivel:**  
3er ciclo de educación  
primaria

**Autoría:**  
CERAI y Garúa

## ● Objetivos

- Identificar alimentos frescos, procesados y ultra procesados
- Identificar los conceptos más interesantes de la información nutricional en las etiquetas de los alimentos
- Comprender que muchos alimentos contienen un alto porcentaje de azúcar que no siempre percibimos

## ● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

### Competencias trabajadas:

- **Área de Ciencias de la Naturaleza:** Comprensión de la relación entre alimentación, composición de los alimentos y salud
- **Área de Ciencias Sociales:** Análisis del consumo responsable y de los hábitos alimentarios en la sociedad, analizando productos habituales en su entorno
- **Área de Lengua Castellana y Literatura:** Desarrollo de la comprensión lectora y la expresión oral, interpretando etiquetas reales
- **Área de Matemáticas:** Aplicación del cálculo y la interpretación de datos, leyendo cantidades y clasificando productos
- **Área de Educación Física:** Relación entre alimentación y bienestar físico

### Enfoques transversales integrados:

- **Sostenibilidad Ambiental:** Se promueve la elección de alimentos con baja huella de carbono y bajo nivel de azúcar, conectando salud y medio ambiente
- **Igualdad de Género:** Se habla de la corresponsabilidad en tareas domésticas y compra de alimentos en la familia. Se fomenta el intercambio de roles y la participación equitativa de niños y niñas en todas las actividades del taller: a la hora de dar la palabra, elegir representante...
- **Diversidad cultural:** Se reconoce y respeta la diversidad en las preferencias y hábitos alimenticios del alumnado, así como otras maneras de nombrar los alimentos en otras culturas. Si usan algún término que no conocemos, se pregunta con humildad qué es. Se construye conocimiento desde la diversidad sin imponer un único modelo.
- **Cultura de Paz:** El diálogo y la cooperación entre el alumnado promueven una cultura de respeto y solución de conflictos y trabajo en grupo.

## ● Desarrollo y temporalización



### Materiales de la actividad

- [Anexo presentación semáforo nutricional](#)
- Etiquetas de alimentos y productos reales: podrían ser los propios productos o sus envases, o bien imágenes de las etiquetas. Elegiremos algunos con bastante azúcar: cereales, galletas, zumo, batido, refresco, caña chocolate, chocolatina, yogur, natillas, tomate frito, etc. pero también podría ser interesante aportar algunos procesados saludables como cereales sin azúcar, crema de cacahuete, barritas de semillas bajas en azúcar... ¡y siempre evitando los productos con edulcorantes artificiales!
- [Anexo ficha semáforo nutricional](#): 1 ficha (que permite analizar 2 alimentos) por grupo
- Lápices de colores rojo, amarillo y verde (1 juego por grupo)

5 MIN

Nos presentamos y explicamos que hoy aprenderemos a leer las etiquetas de los alimentos y a fijarnos en los componentes más importantes para la salud. Primero habrá una introducción teórica y luego trabajarán en equipos de 3-4 personas.

5 MIN

Con el apoyo de las primeras diapositivas del Anexo presentación semáforo nutricional explicamos las diferencias entre alimentos frescos, procesados y ultraprocesados. Dejamos claro que los alimentos insanos suelen ser los ultraprocesados y que mirar y entender su etiquetado nos ayudará a valorarlos.

10 MIN

Continuamos con los elementos principales del etiquetado de un producto, tanto el frontal como el trasero, usando las diapositivas y centrándonos en las claves principales, y despejando las dudas que puedan surgir en el alumnado.

10 MIN

Damos las pautas para realizar el ejercicio del semáforo nutricional: cada equipo analizará 2 etiquetas de productos reales y de consumo habitual. Para ello habremos repartido a cada grupo la ficha del semáforo, que se ha de completar a partir de la información que figura en las etiquetas de cada uno de los alimentos, anotando los valores (por 100 g.) de los componentes críticos G.A.S. (Grasas saturadas, Azúcares y Sal). Después cada grupo colorea cada componente (rojo, amarillo o verde) basándose en el rango de valores que indica el semáforo.

10 MIN

Puesta en común: se comenta en plenario los resultados, destacando cuáles les han sorprendido y qué alimentos son los que mayor cantidad de azúcar contienen. Explicamos que para un niño o niña el consumo de azúcar máximo diario recomendado es de 16 gramos, y reflexionamos sobre la cantidad de azúcar que tomamos a lo largo del día. El semáforo también nos ayuda a elegir bien, priorizando los productos que tienen más colores verdes, y reduciendo/evitando los que tienen color rojo.

5 MIN

Cierre y conclusión. ¿Qué hemos aprendido hoy? Abordamos la importancia de elegir alimentos frescos o procesados, reduciendo los ultraprocesados y los azucarados.

## Fotografías de la actividad



Tras rellenar las cantidades se clasifican por colores

## Observaciones y adaptaciones

Elaborado por:



Financiado por:

