



**COCINANDO
FUTURO**

Cuida el mundo
con lo que comes

Conociendo los ultraprocesados



Nivel:
2º ciclo de educación
primaria

Autoría:
alumnado de 1º del Ciclo
Formativo de Grado Medio
de Atención a Personas en
Situación de Dependencia,
turno vespertino, del IES
Leonardo Da Vinci

● Objetivos

- Diferenciar entre alimentos frescos, procesados y ultraprocesados
- Fomentar elecciones alimentarias más saludables

● Competencias trabajadas y enfoques transversales integrados

Competencias trabajadas:

- **Competencia matemática y competencia en ciencia, tecnología e ingeniería (STEM):** El alumnado organiza, clasifica y establece relaciones entre categorías, comprendiendo de forma básica cómo influye el grado de procesamiento en la salud.
- **Competencia en comunicación lingüística:** Durante la explicación, argumentación y comprensión de conceptos.
- **Competencia personal, social y de aprender a aprender:** Se favorece la reflexión sobre los propios hábitos y el aprendizaje a partir de la experiencia.
- **Competencia ciudadana y competencia emprendedora:** El alumnado toma decisiones, propone alternativas y actúa con iniciativa.
- **Competencia en conciencia y expresión culturales:** Se reconoce la diversidad de hábitos alimentarios y se valoran diferentes tradiciones.

Enfoques transversales integrados:

- **Sostenibilidad Ambiental:** Se promueve la elección de alimentos saludables no solo para el bienestar personal, sino también para el cuidado del medio ambiente, vinculando el grado de procesamiento con el impacto ambiental.
- **Igualdad de Género:** Se fomenta la rotación de roles y la participación equitativa de niños y niñas en todas las actividades del taller, lo que promueve la igualdad de oportunidades.
- **Diversidad Cultural:** Se reconoce y respeta la diversidad en las preferencias y hábitos alimenticios de los estudiantes, ampliando la mirada sin imponer un solo modelo. Además, al trabajar en equipos, se promueve la colaboración entre estudiantes con diferentes habilidades.
- **Cultura de Paz:** El diálogo y la cooperación entre los estudiantes promueven una cultura de respeto y solución de conflictos a la hora de construir conocimiento.

● Desarrollo y temporalización



Materiales de la actividad

- [Anexo Presentación frescos, procesados y ultraprocesados.](#)
- Pirámide elaborada con tres colores: verde claro, verde oscuro y rojo (opcional: elegir otro formato para hacer la división)
- Imágenes de alimentos (o envases), plastificados y dotados de velcro, que respondan a las categorías: frescos / procesados / ultraprocesados (al menos 2 de cada categoría por grupo)

Desarrollo:

10 MIN

Introducción/explicación: Presentación del taller. Se explican las diferencias entre alimentos frescos, procesados y ultraprocesados, con apoyo del Anexo Presentación Alimentos frescos, procesados y ultraprocesados.

5 MIN

Se divide el grupo-clase en 6 grupos y se explica que han de clasificar los alimentos o productos en 3 categorías: FRESCOS - PROCESADOS - ULTRAPROCESADOS.

5 MIN

Se reparte un juego de alimentos a cada grupo y se pide que primero hagan la clasificación en su mesa según las tres categorías.

15 MIN

Trabajo conjunto y puesta en común: se pregunta quién tiene un alimento Fresco. Una persona representante de cada grupo se levanta para pegar el alimento en la pirámide. Se continúa con Procesados y después con Ultraprocesados, promoviendo el cambio de representante y que salgan niños y niñas. La actividad facilita la comprensión de un concepto complejo de forma sencilla y visual.

10 MIN

Conclusiones y cierre: se explica que para cuidarnos y cuidar el planeta es importante comer más alimentos frescos y poco procesados, proponiendo diferentes alternativas a los alimentos ultraprocesados (apoyo en la presentación), sobre todo en desayunos y meriendas.

● **Fotografías de la actividad**



● **Observaciones y adaptaciones**

Elaborado por:



Financiado por:

