



Lista de la compra

FICHA
35

Objetivos

- OBTENER CAPACIDADES PARA MEJORAR LA ELECCIÓN DE PRODUCTOS MÁS SALUDABLES.
- APRENDER A INTERPRETAR ETIQUETAS NUTRICIONALES Y LISTAS INGREDIENTES.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias _____

3º y 4º ESO; Bachillerato.
Biología. Cultura científica.
• Estilos de vida saludable.

Edad recomendada _____

Alumnado de 14 a 18 años.

Descripción de la actividad/ Metodología

En una ficha se presenta al alumnado una lista de la compra típica, con los alimentos que deben elegir.

A continuación, se reparten hojas con fotos de los productos de la lista. Para cada producto hay 2-3 opciones de diferentes tipos y marcas. En la foto de cada uno aparecerá la etiqueta nutricional y la lista de ingredientes. Deben elegir los que crean más adecuados, marcándolos con una X.

Una vez tengan su lista de la compra hecha, se dan una serie de consejos para leer etiquetas y elegir el producto más adecuado. Dejamos un tiempo para posibles modificaciones que quieran realizar tras estos consejos teóricos.

Para finalizar, se llevará a cabo una puesta en común, corrección de conclusiones y explicación de cuáles serían las elecciones más adecuadas y por qué.



Calendario tipo/Duración _____

45 minutos de duración.

Ámbito de la actividad _____

Comedor escolar Aula Casa Otros

Aukeratu
osasuntsu jatea
Zu irabazle!



Elige
comer sano
¡Tú ganas!

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA

GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Recursos necesarios _____

Humanos:

Profesor/a con hoja teórica y consejos.

Materiales:

Fichas con fotos impresas y bolis.

Indicadores de la actividad _____

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado sabe interpretar las etiquetas nutricionales.
- El alumnado ha elegido los productos más adecuados y saludables para la simulación de su compra.

Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) _____

Bibliografía:

- Alliot X, Maiz E, Urdaneta E. Comprar comida con niños: una estrategia para dirigir sus elecciones hacia nuevos alimentos que contienen verduras. *Apetito*. 2018 1 de enero; 120: 287-296.
- Alliot X, da Quinta N, Chokupermal K, Urdaneta E. Involucrar a los niños en las actividades de cocina: una estrategia potencial para dirigir la elección de alimentos hacia nuevos alimentos que contienen verduras. *Apetito*. 2016, 1 de agosto; 103: 275-285.
- Babio Nancy, Lopez Leonor, Salas-Salvado Jordi. Análisis de la capacidad de elección de alimentos saludables por parte de los consumidores en referencia a dos modelos de etiquetado nutricional: estudio cruzado. *Nutr. Hosp.* [Internet]. 2013 Feb [citado 2019 Feb 06]; 28 (01): 173-181.

