



## Empoderamiento nutricional (y IV): *Compra simulada*

FICHA  
**42**

### Objetivos

- EMPODERAR AL ALUMNADO EN UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.
- ENSEÑAR CONOCIMIENTOS BÁSICOS DE NUTRICIÓN Y HÁBITOS DE CONSUMO SALUDABLES.
- CONCIENCIAR AL ALUMNADO DE SU RESPONSABILIDAD EN SU ALIMENTACIÓN.
- AUTOCUIDADO Y CAPACIDAD DE DETECCIÓN DE TRASTORNOS DE LA CONDUCTA ALIMENTARIA QUE REQUIERAN INTERVENCIONES DE PROFESIONALES DE LA SALUD.
- TRASLADAR EL EMPODERAMIENTO NUTRICIONAL DEL ALUMNADO AL ÁMBITO FAMILIAR.

Curso y ámbitos/Áreas/Materias \_\_\_\_\_

Edad recomendada \_\_\_\_\_

3º y 4º de ESO y Bachillerato.

- Ciencias de la Naturaleza.
- Tecnología.
- Biología. Cultura Científica.
  - Alimentación humana. Hábitos alimenticios saludables.
  - Estilos de vida saludable.

Alumnado de 14 a 18 años.

### Descripción de la actividad/Metodología \_\_\_\_\_

Se simulará la compra de los alimentos para hacer nuestros desayunos.

Se elegirá entre diferentes alimentos por su valor nutricional; si se quiere desayunar leche, cuál es la que más me conviene: ¿entera o semidesnatada?, o si se quiere eliminar del desayuno alimentos que no conviene consumir a diario.

Se usará información de etiquetas nutricionales. También se puede comparar con tablas de composiciones nutricionales de alimentos frescos (ej. frutas) o muy sencillos (ej. pan, aceite de oliva, zumos naturales) y ver cómo cambiaría el perfil nutricional del desayuno si se sustituyen alimentos más procesados (ej. bollería) por éstos.

Se utilizarán web de supermercados, aunque luego la compra real se realice en otras tiendas, para conocer las características nutricionales de cada alimento, para conseguir el desayuno equilibrado y ajustado a nuestras necesidades. La búsqueda de información estará encaminada a poder decidir entre productos "similares" cuáles son los más adecuados entre los que están a nuestra disposición en los establecimientos en los que habitualmente los adquirimos.



Aukeratu  
osasuntsu jatea  
Zu irabazle!



Elige  
comer sano  
¡Tú ganas!

*Euskadi, auzolana, bien común*

EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Ejemplo: si queremos incluir una proteína en nuestro desayuno y nos gustan los fiambres, es mejor tomar jamón de york, mortadela, fiambre de pavo...y cuál es la presentación (fiambre de pavo, pavo trufado, pechuga braseada...) que más nos conviene según los valores nutricionales, o que pan elijo para mis tostadas?

Se podrá también valorar el precio de los alimentos de los anteriores desayunos y compararlos con nuevos desayunos saludables diseñados a gusto de cada alumno/a.

Con esa información se revisarán y rediseñarán los desayunos que luego se van a presentar en casa, a la familia, a quienes se propondrá hacer la compra con ellos. Reportarán posteriormente si han llevado a la práctica, y en qué medida, el desayuno equilibrado diseñado.

## Calendario tipo/Duración \_\_\_\_\_

3-5 horas.

## Ámbito de la actividad \_\_\_\_\_

Comedor escolar  Aula  Casa  Otros

## Recursos necesarios \_\_\_\_\_

### Humanos:

Tutor/a.

### Materiales:

Ordenador preferentemente.

Archivo Excel con datos nutricionales de diferentes alimentos.

## Indicadores de la actividad \_\_\_\_\_

Mediante evaluación continua se valorará si:

- El alumnado rediseña su desayuno teniendo en cuenta la composición nutricional de los distintos productos del desayuno y las necesidades de los diferentes nutrientes.
- El alumnado ha trasladado a la práctica el desayuno diseñado.

## Para más información (experiencias previas, material de apoyo, bibliografía...) \_\_\_\_\_

### Material de apoyo:

- <https://farmacia.ugr.es/nutrire/tabla/pdf/tabla.pdf>
- <http://www.sennutricion.org/media/tablas/INCAP.pdf>
- <https://www.online.bmsupermercados.es/bm/categoria/alimentacion/c-2811#!Grid>
- <https://www.dia.es/compra-online/>
- <https://www.facundo.es/es/productos/propiedades.html>
- <https://www.grefusa.com/snacks/>

