

RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: TERCERO, CUARTO, QUINTO Y SEXTO DE PRIMARIA.

“ETIQUETADO DE ALIMENTOS”

En esta sesión hemos hablado sobre el etiquetado de alimentos, un tema muy importante para realizar una buena compra y que los escolares, desde bien temprano, sepan qué productos añadir en su cesta de la compra.

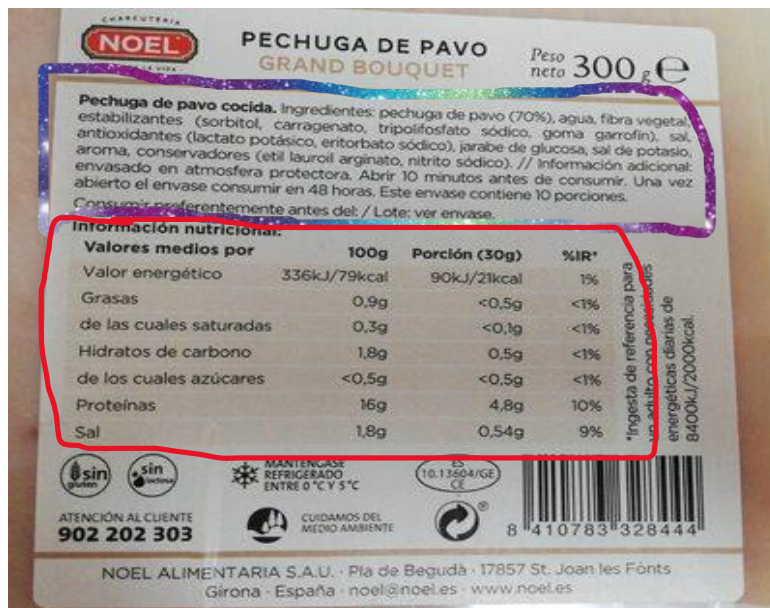
1. EN PRIMER LUGAR: NO DEBEMOS DEJARNOS ENGAÑAR POR LA PORTADA.

En este primer apartado hemos hablado de las diferentes etiquetas que pueden aparecer en la portada de un producto: “light”, “bajo en grasa o low fat”, “sin azúcar añadido”, “sin aditivos”...

Explicamos estos conceptos y los alumnos y alumnas saben diferenciar cuáles serán reales y con cuáles nos pueden engañar. Algo que debe quedar claro es que “Nunca nos podemos fiar de la portada, siempre debemos leer de qué está hecho ese producto”.

2. EN SEGUNDO LUGAR: aquí hablamos de lo realmente importante, es decir, qué contiene el producto y en qué cantidad.

Primero nos fijaremos en la [lista de ingredientes](#). Aquí un ejemplo:



INGREDIENTES:

- Van de mayor a menor. Es decir, el primero contiene mayor cantidad, y el último, menos cantidad.
- Si contiene una lista de ingredientes muy larga, por normal general, no será una buena opción.
- Si contiene muchas palabras desconocidas, por normal general, tampoco será una buena opción.
- Si se trata de cereales, pasta, pan... debe contener la palabra integral para asegurarnos de que el producto esté elaborado con harinas integrales y no refinadas.
- Si contiene aceite, el de mejor calidad será Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE).

Por otra parte, en segundo lugar, nos fijaremos en la cantidad que lleva de ciertos ingredientes.

TABLA DE INFORMACIÓN NUTRICIONAL:

- Debemos fijarnos en la cantidad de azúcar, que si ese azúcar aparecía en la lista de ingredientes, no debe sobrepasar los 5 g por cada 100 g de producto.
- Otro punto importante es la sal. No debe sobrepasar 1 g por cada 100 g de alimento.

Teniendo estos aspectos en cuenta, nos será más sencillo hacer una buena elección a la hora de realizar nuestra compra.

SIEMPRE debemos tener en cuenta, que la base de nuestra compra deben ser alimentos sin etiquetas, como frutas, verduras, hortalizas, legumbres, frutos secos, carne, pescado, huevos... A mayores, complementaremos nuestra alimentación con productos que contengan buenos ingredientes.

Por último, realizamos UNA ACTIVIDAD entre todos los escolares, por grupos, con productos reales donde tienen que averiguar si dichos productos son o no saludables. Con esta actividad trabajamos lo explicado, ya que tienen que argumentar porqué sería saludable o no.

A mayores, hacemos un repaso de todo lo aprendido durante todas las charlas realizadas.

Exponemos entre todos, cambios que hayan podido llevar a cabo desde el comienzo de las charlas, que hayan colaborado a mejorar su alimentación.

- Cambiar de pan refinado/blanco a pan integral.
- Comer pasta o arroz integral.
- Incluir legumbres en su alimentación.
- Comer más fruta.
- No beber refrescos.
- Cambiar la bollería de la merienda por un bocadillo saludable.
- Incluir vegetales en sus comidas.
- Priorizar la fruta o un yogur de postre.
- No comer yogures de sabores y cambiarlo por yogur natural.
- Que el agua sea la bebida de preferencia.
- Traer una merienda más saludable al colegio.
- Realizar actividades o juegos que impliquen movimiento.

CON ESTA CHARLA APRENDEN A REALIZAR UNA COMPRA SALUDABLE, ALGO QUE ES IMPRESCINDIBLE DE CARA A UN FUTURO PARA MEJORAR SU ALIMENTACIÓN, PUESTO QUE CADA VEZ SON MÁS INDEPENDIENTES Y ESTÁN MÁS EXPUESTOS A LA COMPRA DE PRODUCTOS.

