

Lectura y análisis de etiquetas de alimentos

Salud Integral y Bienestar | Hábitos alimenticios saludables

Descripción del Curso

Este curso, Hábitos alimenticios saludables, está dirigido a estudiantes a partir de 17 años, sin restricción de edad superior. Su enfoque es práctico y orientado a la vida real, buscando que el alumnado desarrolle habilidades para planificar y gestionar compras saludables de forma sostenible. La dinámica del curso se sustenta en una secuencia de actividades que permiten pasar de la reflexión personal a la acción concreta y su evaluación. Actividad 1: Elaboración de la checklist personal. Cada estudiante diseña una checklist adaptada a sus metas y hábitos; se explican criterios y uso diario. Resultados: herramienta lista para aplicar durante una semana. Actividad 2: Plan semanal de compras. Creación de un plan de compras para una semana, con selección de productos que cumplan la checklist. Resultados: plan concreto con menú y compras necesarias. Actividad 3: Simulación y registro. Simulación de compras y registro diario de decisiones, observando puntos de mejora y ajustes necesarios. Actividad 4: Evaluación y retroalimentación. Análisis de resultados de la semana, reflexión y propuestas de mejora para la siguiente semana. Objetivo: Evaluación centrada en la aplicación práctica de una planificación de compra saludable. - Calidad y adecuación de la checklist diseñada a metas personales. - Coherencia entre plan semanal, criterios de selección elegidos y resultados obtenidos. - Capacidad de reflexión crítica y propuesta de mejoras para futuras compras. Especificidad temporal: 2 semanas de duración del curso.

Competencias

- Diseñar y aplicar una checklist personal de hábitos alimenticios que se adecúe a metas individuales y contexto diario.
- Planificar de manera semanal compras y menús que favorezcan hábitos saludables dentro de un presupuesto razonable.
- Realizar simulaciones y llevar un registro diario para identificar decisiones acertadas y áreas de mejora.
- Analizar críticamente resultados, extraer aprendizajes y proponer mejoras para futuras compras o cambios de hábitos.
- Desarrollar habilidades de autoevaluación, organización y responsabilidad en la gestión de la alimentación cotidiana.
- Comunicar de forma clara las motivaciones y criterios detrás de las decisiones de compra y alimentación.

Requerimientos

- Duración del curso: 2 semanas.
- Acceso a Internet y un dispositivo para trabajar en las actividades y registrar resultados.
- Compromiso de tiempo: estimación de 3-4 horas por semana para completar las actividades y entregas.

- Entrega de los siguientes productos: checklist personal, plan semanal de compras, registro diario de decisiones y informe de evaluación semanal.
- Disposición para reflexionar críticamente y proponer mejoras en futuras compras y hábitos alimentarios.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Lectura y análisis de etiquetas de alimentos - Identificación de datos clave

Objetivos de Aprendizaje

1. Identificar porción, calorías, grasas totales y saturadas, carbohidratos, azúcares, fibra, proteínas, sodio y lista de ingredientes en tres etiquetas diferentes.
2. Localizar la ubicación de cada dato en las etiquetas y explicar su significado básico.
3. Analizar posibles omisiones o información confusa en las etiquetas y proponer preguntas para aclararlas.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Estructura de la etiqueta nutricional (porción, calorías y grasas)

Descripción corta: se estudia qué es una porción, dónde se muestra la información calórica y de grasas, y cómo leer las cifras iniciales de una etiqueta.

1. Definiciones clave: porción, calorías, grasas totales y grasas saturadas.
2. Ubicación típica de estas cifras en etiquetas de productos empaquetados.
3. Lectura rápida para obtener una clasificación general del producto.

Unidad 2: Unidad 2: Calcular aporte calórico y nutrientes por porción y comparar con metas diarias

Objetivos de Aprendizaje

1. Calcular calorías por porción y registrar los resultados de tres productos.
2. Calcular nutrientes clave (grasas totales y saturadas, carbohidratos, azúcares, fibra, proteínas y sodio) por porción.
3. Comparar los aportes por porción con metas diarias y justificar decisiones de consumo basadas en la información.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Cálculo de calorías por porción

Descripción corta: se aprende a utilizar las calorías por porción indicadas para calcular el total ingerido al consumir una porción dada.

1. Relación entre porción y calorías por porción.
2. Conversión de unidades cuando sea necesario (porciones fraccionarias).
3. Ejemplos prácticos con tres etiquetas distintas.

Unidad 3: Unidad 3: Evaluación de afirmaciones de marketing en la etiqueta

Objetivos de Aprendizaje

1. Identificar afirmaciones de marketing presentes en las etiquetas de tres productos.
2. Diferenciar entre términos regulados y no regulados y comprender sus implicaciones.
3. Verificar declaraciones con evidencias de la etiqueta (relevancia de ingredientes, porcentajes diarios, etc.).

Contenidos Temáticos

Tema 1: Términos de marketing comunes y su significado real

Descripción corta: se examinan expresiones como "bajo en grasa", "sin azúcar", "fuente de fibra" y "natural".

1. Qué significan estos términos y qué exige la regulación.
2. Limitaciones y posibles trampaslingüísticas.
3. Ejemplos prácticos de interpretación crítica.

Unidad 4: Unidad 4: Plan personal de compra saludable y checklist de revisión de etiquetas

Objetivos de Aprendizaje

1. Definir metas personales de compra saludable y criterios de evaluación de productos.
2. Diseñar una checklist de revisión de etiquetas basada en la lectura e interpretación aprendida.
3. Aplicar la checklist en un plan semanal de compras y registrar decisiones.
4. Analizar resultados de la semana y proponer mejoras para futuras compras.

Contenidos Temáticos

Tema 1: Metas y criterios de compra saludable

Descripción corta: establecimiento de metas personales y criterios para evaluar etiquetas (porciones, calorías, azúcares, sodio, etc.).

1. Definición de metas de consumo saludable.
2. Identificación de criterios de selección de productos.
3. Cómo adaptar criterios a hábitos y preferencias individuales.

