

SESIÓN 4

A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional

GUÍA DO DOCENTE



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCOLA DE
ALIMENTACIÓN

4/

A etiquetaxe nutricional
e o semáforo nutricional



Energía para medrar

Energía para medrar

Ficha técnica

RESUMO SESIÓN

- Información sobre a etiquetaxe nutricional.
- Información sobre o semáforo nutricional.
- Actividade: “Indicamos os semáforos nutricionais”.
- Actividade: “Imos comparar!”

CONTIDOS

Semáforo nutricional.
A etiquetaxe nutricional.

OBXECTIVO ESPECÍFICO

- Interpretar de xeito adecuado a etiquetaxe nutricional de diversos produtos.
- Facilitar a toma de decisións á hora de mercar un produto, baseándose nunha dieta equilibrada.

COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática e competencias básicas en ciencia e tecnoloxía.
4. Aprender a aprender.

Desenvolvemento da sesión

As etiquetas dos produtos dannos moita información sobre o saudable que é un determinado alimento. Entender a información que vén na etiqueta é máis sinxelo do que parece e o seu coñecemento seranos de grande axuda para termos unha alimentación equilibrada.

Nesta sesión, o alumnado aprenderá a comprender a etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional.

Ao rematar a sesión realizaranse actividades para poñer en práctica estes coñecementos.

SESIÓN 4 A ETIQUETAXE NUTRICIONAL E O SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

As etiquetas dos produtos dannos moita información sobre o saudable que é un determinado alimento. Entender a información que vén na etiqueta é máis sinxelo do que parece e o seu coñecemento seranos de grande axuda para termos unha alimentación equilibrada.



1/ Etiquetaxe nutricional

É moi importante que aprendamos a interpretar o que vén na etiqueta para identificar se o produto é máis ou menos saudable. Poderíamos dicir que a etiquetaxe nutricional é a carta de presentación dun produto concreto. Por sorte, cada vez hai máis información nas etiquetas, o que nos axudará a decidir dun xeito máis eficiente a súa compra. De xeito resumido, ao escollermos un produto, debémosnos fixar en:

- > Nome legal do produto.
- > Listaxe de ingredientes.
- > Outra información complementaria: Modo de emprego e conservación.
- > Información sobre alérxenos.
- > Información nutricional sobre o valor enerxético do produto e a cantidade dos seus nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, graxas e os seus tipos, fibra, sodio...).
- > Valor enerxético: É unha medida de enerxía, como a quilocaloría.
- > Data de caducidade ou data de consumo preferente.
- > Cantidade de produto contido no envase.

- 2 -

Caderno do alumno

1/ Etiquetaxe nutricional

Cando imos a un supermercado e collemos calquera produto, vemos como en cada un deles hai unha etiqueta con moita información sobre ese alimento.

É moi importante aprender a interpretar esta etiqueta para identificar se o produto é ou non saudable para nós. Poderíamos dicir que a etiquetaxe nutricional é a carta de presentación dun produto concreto. Por sorte, cada vez hai máis información nel, o que nos axudará a decidir dun xeito máis eficiente a súa compra. De xeito resumido, ao escollermos un produto, debémonos fixar en:

> Nome legal do produto.

> Listaxe de ingredientes.

> Outra información complementaria:
Modo de emprego e conservación.

> Información sobre alérxenos.

> Información nutricional sobre o valor enerxético do produto e a cantidade dos seus nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, graxas e os seus tipos, fibra, sodio...).

> Valor enerxético: É unha medida de enerxía, como a quilocaloría.

> Data de caducidade ou data de consumo preferente.

> Cantidade de produto contido no envase.

SESIÓN 4 A ETIQUETAXE NUTRICIONAL E O SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

> Nome legal do produto.

> Listaxe de ingredientes.

> Información sobre alérxenos.

> Información nutricional sobre o valor enerxético do produto e a cantidade dos seus nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, graxas e os seus tipos, fibra, sodio...

> Valor enerxético: é unha medida de enerxía, como a quilocaloría.

> Data de caducidade ou data de consumo preferente.

> Cantidade de produto contido no envase.

2Le




Caderno do alumno

- 3 -

2/ O semáforo nutricional

O **semáforo nutricional** é un sistema para indicar de xeito simple e visual a **información nutricional dun produto**. Utilízanse as cores **verde** (baixa), **amarela** (media) e **laranxa** (alta) para indicar a cantidade dos principais nutrientes do produto. Este semáforo nutricional facilitaranos moito a decisión de compra no supermercado pola concreción da súa información.

Sistema de cores:

-  Menos do 7,5% da CDO. Se ten moitas cifras en verde significa que é máis saudable.
-  Entre o 7,5% e o 20% da CDO. Hai que fixarse en que o produto non teña moitas cifras en amarelo.
-  Máis do 20% da CDO. Non hai que abusar dos produtos con cifras laranxas.

SESIÓN 4 A ETIQUETAXE NUTRICIONAL E O SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

2/ Que é o semáforo nutricional?

Se queres algo máis sinxelo pódeste fixar no semáforo nutricional

O semáforo nutricional é un sistema para indicar de xeito simple e visual a **información nutricional dun produto**. Utilízanse as cores **verde** (baixa), **amarela** (media) e **laranxa** (alta) para indicar a cantidade dos principais nutrientes do produto.

Sistema de cores:

-  Menos do 7,5% da CDO. Se ves moito verde significa que é máis saudable.
-  Entre o 7,5% e o 20% da CDO. Hai que ter coidado e que o produto non teña moitos elementos amarelos.
-  Máis do 20% da CDO. Non debes abusar dos produtos con cores laranxas.

Enténdese por porción a cantidade de alimento que se inxire cada vez.

Una ración de 125 g (un yogur) contén:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
113	16,8	2,8	1,8	0,3
6%	19%	4%	9%	4%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

Na parte superior infórmase sobre os nutrientes máis importantes dende o punto de vista da saúde: azúcares, graxa, graxa saturada, sal e, en certos casos, a fibra.

Esta porcentaxe indica o que achega unha porción respecto da Cantidade Diaria Orientativa (CDO) que precisamos inxirir. O lugar do exemplo achega o 6% das calorías que se recomenda tomar nun día.

CALORÍAS
113
6%

Este número indica a cantidade de calorías, azúcares, graxa, graxa saturada, sal e nutrientes que achega cada porción.

SEMÁFORO NUTRICIONAL
As cores axudan a identificar se unha porción do alimento ten un alto, medio ou baixo contido de calorías, azúcares, graxa, graxa saturada e sal sobre a cantidade diaria que debemos consumir.

- 4 -

Caderno do alumno

Sabías que...?

Un neno de 10 anos que fai deporte semanalmente necesita entre 1500 e 2000 Kcal, un home entre 2200 e 2700 Kcal e unha muller entre 1800 e 2200 Kcal. Na etiquetaxe nutricional poderás ver que cantidade achega un produto concreto.

Eroski foi o primeiro supermercado en introducir nos seus produtos de marca propia o semáforo nutricional. Fíxoo para satisfacer unha demanda dos seus clientes.

Que aprendemos hoxe?

- A etiquetaxe nutricional amósanos polo miúdo como é o alimento que imos inxerir: graxas, ingredientes, modo de conservación.
- O semáforo nutricional é un novidoso sistema para expresar de xeito sinxelo que cantidade de nutrientes ten cada produto.



Nesta sesión propónse realizar dúas actividades con dinámicas diferentes para poñer en práctica o coñecemento adquirido ao longo da sesión:

1. Indicamos os semáforos nutricionais dos seguintes alimentos

Esta actividade é conveniente realizala por parellas ou grupos máis numerosos que determinará o profesorado. Así o alumnado poderá expor e intercambiar as súas opinións cos seus compañeiros/as.




Repartiráselles unha ficha coas imaxes de 6 produtos.

O alumnado deberá indicar como é o semáforo nutricional de cada produto e colorealo como eles consideren, seguindo o patrón de Eroski.

Todos os grupos disporán do mesmo tempo para completar os semáforos nutricionais.

Ao rematar, o profesorado ensinaralle ao alumnado a etiquetaxe destes alimentos no encerado dixital ou, se non o hai, de modo oral.

Lembramos o sistema de cores:

-  Menos do 7,5% da CDO. Se ten moitas cifras en verde significa que é máis saudable.
-  Entre o 7,5% e o 20% da CDO. Hai que fixarse en que o produto non teña moitas cifras en amarelo.
-  Máis do 20% da CDO. Non hai que abusar dos produtos con cifras laranxas.

SESIÓN 4 A ETIQUETAXE NUTRICIONAL E O SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades

A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional

1 Indica o semáforo nutricional dos seguintes produtos:

Leite



Un vaso de 250ml contén:

CALORÍAS	113	AZÚCAR	11,8g	GRASA	3,9g	GRASA SATURADA	3,0g	SAL	0,3g
	6%		13%		6%		15%		5%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

Tomate frito



Dos chucharadas soperas (30g) contén:

CALORÍAS	22	AZÚCAR	2,0g	GRASA	1,1g	GRASA SATURADA	0,1g	SAL	0,3g
	1%		2%		2%		<1%		5%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

- 6 -

SESIÓN 4 A ETIQUETAXE NUTRICIONAL E O SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades

A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional

1 Indica o semáforo nutricional dos seguintes produtos:

Zume



Un vaso de 200 ml contén:

CALORÍAS	46	AZÚCAR	8,5g	GRASA	0,0g	GRASA SATURADA	0,0g	SAL	0,0g
	5%		9%		0%		0%		0%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

Cereais



Un bol de cereais de 30g contén:

CALORÍAS	115	AZÚCAR	4,1g	GRASA	0,5g	GRASA SATURADA	0,1g	SAL	0,3g
	6%		5%		1%		1%		5%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

- 7 -

Actividades

A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional

1

Indica o semáforo nutricional dos seguintes produtos:

Galletas



4 galletas (27g) contienen:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL	FIBRA
127	4,3g	5,4g	1,0g	0,2g	1,6g
6%	5%	8%	5%	3%	7%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

Marmelada



2 cucharillas (25g) contienen:

CALORÍAS	AZÚCARES	GRASA	GRASA SATURADA	SAL
10	2,2g	0g	0g	0g
<1%	2%	0%	0%	0%

de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.

2. Imos comparar!

Trátase de aplicar o aprendido a partir da información sobre o semáforo nutricional.

O alumnado terá que ter en conta as cantidades sinaladas na etiqueta e comparalas para determinar que produto ten máis ou menos cantidade de determinado compoñente.

SESIÓN 4 A ETIQUETAXE NUTRICIONAL E O SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERXÍA PARA MEDRAR
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN E HÁBITOS SAUDABLES

Actividades

A etiquetaxe nutricional e o semáforo nutricional

2 Imos comparar!

Zume



Galletas



Leite



Tomate frito



Cereais



Marmelada



Que produto ten máis...

azucres? _____

sal? _____

calorías? _____

graxas? _____

graxas saturadas? _____

Que produto ten menos...

azucres? _____

sal? _____

calorías? _____

graxas? _____

graxas saturadas? _____

- 9 -