



Programa de Educación

Guía de actividades

¿Qué nos dicen las etiquetas de los alimentos?

Aprendizaje sobre el uso de datos, su chequeo y su verificación

CONTEXTO. La función de los rótulos adheridos a los envases de los alimentos que consumimos — inscripciones, leyendas o imágenes— es brindar información sobre sus características particulares. Esta información relevante orienta las decisiones de compra y es el principal medio de comunicación entre los consumidores y las industrias elaboradoras. Por eso, es fundamental que desde niños incorporem el hábito de leerlos con criterio, sabiendo que la legislación prohíbe toda información que no sea adecuada, veraz o que induzca al consumidor al engaño o error.

DESTINATARIOS. Estudiantes de 1.º y 2.º año de nivel medio.

ÁREAS INVOLUCRADAS. Química, Biología, Matemática, Prácticas del lenguaje, Tecnologías de la comunicación.

CONOCIMIENTOS PREVIOS

- Un **dato** es una unidad simbólica que representa un fenómeno. Cuando ponemos los ponemos en contexto y los relacionamos con otros datos, los llamamos "información".
- Los **hechos** son cosas que sucedieron y que pueden ser comprobados, al igual que los datos.
- Las **opiniones** son valoraciones que se forma una persona respecto de algo o de alguien, y que cuando circulan como afirmaciones en el debate no pretenden ser contrastadas.

ACTIVIDAD N°1. Chequeable o no chequeable: ¿cuál es la capacidad de los alumnos y las alumnas para decidir si una frase es o no contrastable mediante evidencia?

Destinatarios. Estudiantes de 1.º y 2.º año de nivel medio.

Áreas involucradas. Química, Biología, Matemática, Prácticas del lenguaje, Tecnologías de la comunicación.

Duración estimada. 1 clase, 2 horas.

Objetivos:

- Conocer, analizar y ampliar las herramientas y habilidades que tienen los estudiantes de 13 y 14 años al momento de contrastar una información.
- Resignificar la importancia, como actividad cognitiva consciente, de discernir la información chequeable, basada en hechos reales, de la que no lo es.
- Conocer las representaciones que tienen los estudiantes sobre los alimentos que debemos consumir para considerarnos saludables.
- Discernir entre hechos o datos, opiniones y valoraciones o interpretaciones.

Propuesta didáctica. Actividad lúdica: realizar un juego para detectar frases chequeables y contrastables mediante evidencia.

- Cada estudiante recibirá una grilla con frases sobre alimentación para que, después de leerlas, pinten de verde aquellas que consideren que pueden verificar con datos.
- En una pizarra o con carteles expondrán cada una de las frases de manera que queden a la vista de todos.
- Cada participante mostrará las que clasificó como chequeables con tarjetas verdes y, con tarjetas rojas, las que no son chequeables. En una puesta en común discutirán acerca de cada una de las frases.

Esta propuesta didáctica requiere que los alumnos y las alumnas adviertan la diversidad de opiniones, las escuchen, expongan sus argumentos y, finalmente, debatan qué determina que una afirmación sea o no contrastable.

Recursos necesarios. Material didáctico previamente elaborado por el o la docente: fichas con frases sobre alimentación saludable y no saludable. Marcadores verdes y rojos. Tarjetas hechas con cartulina verde y roja. Computadoras con acceso a Internet.

ACTIVIDAD N°2. Análisis de publicidades

Destinatarios. Estudiantes de 1.º y 2.º año de nivel medio.

Áreas involucradas. Química, Biología, Matemática, Prácticas del lenguaje, Tecnologías de la comunicación.

Duración estimada. 1 clase, 2 horas.

Objetivos:

- Resignificar la importancia, como actividad cognitiva consciente, de discernir la información chequeable, basada en hechos reales, de la que no lo es.
- Detectar sesgos, mitos y creencias —instalados como verdades— sobre determinados alimentos.
- Detectar sesgos y omisiones informativas según el emisor interesado.
- Proponer, mediante el debate, situaciones didácticas en las que sus opiniones, ideas y conocimientos se consideren como alternativas posibles, dentro de un conjunto de otros puntos de vista igualmente posibles y sostenidos mediante argumentaciones.

Propuesta didáctica. Actividad grupal de análisis y debate.

- Dividir a los alumnos y las alumnas en distintos grupos.
- Cada grupo recibirá diferentes textos extraídos de publicidades gráficas de productos alimenticios.
- Los integrantes de cada uno tendrán que decidir si contienen o no datos contrastables y argumentar su postura.
- Finalmente, realizarán una puesta en común y un debate.

Recursos. Publicidades gráficas de productos alimenticios previamente seleccionadas por el o la docente. Computadoras con acceso a Internet.

ACTIVIDAD N°3. Representaciones mentales sobre lo que debería consumirse en una dieta saludable

Destinatarios. Estudiantes de 1.º y 2.º año de nivel medio.

Áreas involucradas. Química, Biología, Matemática, Prácticas del lenguaje, Tecnologías de la comunicación.

Duración estimada. 1 clase, 2 horas.

Objetivos:

- Detectar sesgos, mitos y creencias —instalados como verdades— sobre determinados alimentos.
- Conocer las representaciones que tienen los estudiantes sobre los alimentos que debemos consumir para considerarnos saludables.
- Proponer, mediante el debate, situaciones didácticas en las que sus opiniones, ideas y conocimientos se consideren como alternativas posibles, dentro de un conjunto de otros puntos de vista igualmente posibles y sostenidos mediante argumentaciones.

Propuesta didáctica. Actividad lúdica: realizar un juego para detectar creencias sobre la alimentación saludable.

- Cada estudiante recibirá pares de tarjetas con los datos nutricionales de dos alimentos distintos (por ejemplo, puede ser un alfajor de arroz y un alfajor común, o algún alimento de comida rápida y otro “light”) y deberá responder las siguientes preguntas:
 - ¿Qué elegirías para comer/beber si tuvieras estas dos opciones?
 - ¿Cuál de las dos opciones te parece más saludable?
- Luego repetirán la actividad, pero en grupos. ¿Todos opinan lo mismo? Cada grupo deberá ponerse de acuerdo y elegir la opción más saludable.
- Finalmente, realizarán una puesta común y discutirán el concepto de “saludable”.

Recursos. Material didáctico previamente elaborado por el o la docente: fichas o tarjetas con datos nutricionales de alimentos industrializados. Computadoras con acceso a Internet.

ACTIVIDAD N°4. ¿Cómo compramos alimentos?

Destinatarios. Estudiantes de 1.º y 2.º año de nivel medio.

Áreas involucradas. Química, Biología, Matemática, Prácticas del lenguaje, Tecnologías de la comunicación.

Duración estimada. 2 clases, 2 horas.

Objetivos:

- Incorporar el hábito de la lectura de etiquetas nutricionales en adolescentes de 13 y 14 años.
- Conocer las representaciones de los estudiantes sobre los alimentos que debemos consumir para considerarnos saludables.
- Resignificar la importancia, como actividad cognitiva consciente, de discernir la información chequeable, basada en hechos reales, de la que no lo es.
- Proponer, mediante el debate, situaciones didácticas en las que sus opiniones, ideas y conocimientos se consideren como alternativas posibles, dentro de un conjunto de otros puntos de vista igualmente posibles y sostenidos mediante argumentaciones.

Propuesta didáctica. Trabajar en profundidad con el rótulo nutricional que traen las etiquetas de los alimentos industrializados para explorar su valor informativo.

- Los alumnos y las alumnas se dividirán en distintos grupos.
- Cada grupo recibirá distintos productos y deberá verificar los datos de la etiqueta.
- En una puesta en común, trabajarán sobre distintos interrogantes:
 - ¿Es lo mismo elegir cualquiera de los dos productos? ¿Por qué?
 - ¿Qué datos encontraron en las etiquetas?
 - ¿Cómo chequearíamos los datos de las etiquetas?
 - ¿Estos datos valen para cualquier otro alfajor, galletita, cereal, etc.?
 - Cuál es el valor de:
 - Fibra.
 - Sodio.
 - Grasas.

- Proteínas.
- Carbohidratos.
- Otros componentes (vitaminas, ácido fólico, minerales).

Recursos. Etiquetas de alimentos industrializados con su respectiva información nutricional. Computadoras con acceso a Internet.

ACTIVIDAD N°5. Rompiendo mitos

Destinatarios. Estudiantes de 1.º y 2.º año de nivel medio.

Áreas involucradas. Química, Biología, Matemática, Prácticas del lenguaje, Tecnologías de la comunicación.

Duración estimada. 2 o 3 clases de 2 horas cada una.

Objetivos:

- Conocer las representaciones de los estudiantes sobre los alimentos que debemos consumir para considerarnos saludables.
- Resignificar la importancia, como actividad cognitiva consciente, de discernir la información chequeable, basada en hechos reales, de la que no lo es.
- Proponer, mediante el debate, situaciones didácticas en las que sus opiniones, ideas y conocimientos se consideren como alternativas posibles, dentro de un conjunto de otros puntos de vista igualmente posibles y sostenidos mediante argumentaciones.
- Incorporar el hábito de la lectura de etiquetas en adolescentes de 13 y 14 años.

Propuesta didáctica. Trabajar con afirmaciones del “sentido común”, el conocimiento popular o el imaginario colectivo. Ver mitos sobre alimentación en el siguiente enlace:

<https://chequeado.com/tag/mitos/>

- Se les presentará a los alumnos y las alumnas una grilla con este tipo de frases instaladas como verdades. Algunos ejemplos:
 - Las grasas son malas para el organismo. Lo mejor es no consumirlas en la dieta habitual.
 - Es necesario tomar dos litros de agua por día.
 - Una opción natural para prevenir los resfríos es consumir grandes cantidades de vitamina C.
 - Conviene consumir el pan tostado porque engorda menos.
 - No es conveniente consumir alimentos fritos y, en caso de hacerlo, hay que usar la menor cantidad posible de aceite en su cocción.
- Se les pedirá que marquen si consideran que están “muy de acuerdo”, “bastante”, “poco” o “nada de acuerdo”.
- Se realizará un relevamiento entre los alumnos y se trabajará, frase por frase, con contenido teórico para contrastar.

Recursos. Material didáctico previamente elaborado por el o la docente: fichas con frases instaladas sobre alimentación. Computadoras con acceso a Internet.

ACTIVIDAD N°6. Los mitos en el imaginario popular. Indagación y análisis estadístico

Destinatarios. Estudiantes de 1.º y 2.º año de nivel medio.

Áreas involucradas. Química, Biología, Matemática, Prácticas del lenguaje, Tecnologías de la comunicación.

Duración estimada. 2 semanas.

Objetivos:

- Que los estudiantes conozcan los mitos o representaciones sociales sobre los alimentos que debemos consumir para considerarnos saludables.
- Resignificar la importancia, como actividad cognitiva consciente, de discernir la información chequeable, basada en hechos reales, de la que no lo es.
- Proponer, mediante el debate, situaciones didácticas en las que sus opiniones, ideas y conocimientos se consideren como alternativas posibles, dentro de un conjunto de otros puntos de vista igualmente posibles y sostenidos mediante argumentaciones.
- Incorporar el hábito de la lectura de etiquetas.

Propuesta didáctica. Actividad grupal de investigación. Ver mitos sobre alimentación en el siguiente enlace: <https://chequeado.com/tag/mitos/>

- Se dividirá a los alumnos y las alumnas en distintos grupos.
- Se les explicará sintéticamente el concepto de muestreo como herramienta de investigación.
 - Cada grupo seleccionará una muestra de personas ajenas al ámbito escolar. Se les pedirá que el muestreo sea lo más variado posible para obtener datos fehacientes acerca de cuán fuerte están arraigadas esas creencias.
 - Cada integrante de la muestra recibirá una grilla con afirmaciones instaladas como "verdades" sobre la alimentación saludable. Las afirmaciones provienen del "sentido común", el conocimiento popular o el imaginario colectivo. Algunos ejemplos de esas afirmaciones son:
 1. Las grasas son malas para el organismo. Lo mejor es no consumirlas en la dieta habitual.
 2. Es necesario tomar dos litros de agua por día.

3. Una opción natural para prevenir los resfríos es consumir grandes cantidades de vitamina C.
 4. Conviene consumir el pan tostado porque engorda menos.
 5. No es conveniente consumir alimentos fritos y, en caso de hacerlo, hay que usar la menor cantidad posible de aceite en su cocción.
-
- Cada entrevistado perteneciente a la muestra marcará si considera que está "muy de acuerdo", "bastante", "poco" o "nada de acuerdo" con cada una de las frases presentadas.
 - Con los resultados de la muestra, cada grupo realizará un análisis estadístico. En esta instancia podrán trabajar conceptos matemáticos y preparar gráficos para compartir en clase con el resto de los grupos.
 - En la instancia final, cada grupo expondrá sus resultados y el o la docente coordinará el debate de las conclusiones.

Recursos. Computadoras con acceso a Internet.

ACTIVIDAD N°7. Visualización, creatividad y toma de conciencia

Destinatarios. Estudiantes de 1.º y 2.º año de nivel medio.

Áreas involucradas. Química, Biología, Matemática, Prácticas del lenguaje, Tecnologías de la comunicación.

Duración estimada. 2 semanas.

Objetivos:

- Conocer los mitos o representaciones sociales sobre los alimentos que debemos consumir para considerarnos saludables.
- Promover la participación creativa y colaborativa de los estudiantes para crear conocimiento verdadero, basado en hechos contrastables con la realidad, con herramientas de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).
- Proponer, mediante el debate, situaciones didácticas en las que sus opiniones, ideas y conocimientos se consideren como alternativas posibles, dentro de un conjunto de otros puntos de vista igualmente posibles y sostenidos mediante argumentaciones.

Propuesta didáctica. Actividad creativa, colaborativa y grupal en formato audiovisual. Esta propuesta es correlativa de las actividades 5 y 6 de esta guía.

- A partir de falsas creencias o “mitos populares” sobre alimentación saludable previamente debatidos en clase, los alumnos y alumnas se dividirán en distintos grupos.
- Cada grupo elegirá una creencia o un falso mito sobre alimentación, a partir del cual realizará un spot publicitario o informativo en formato video. El objetivo será enfatizar el carácter falso de la afirmación.
- Para promover el trabajo colaborativo en cada equipo en las etapas de producción y realización, se sugiere usar las herramientas gratuitas de Google Drive.
- Los videos serán presentados en clase por cada grupo y luego serán evaluados por el o la docente.

Algunas aplicaciones de edición de video:

1. VivaVideo
2. KineMaster
3. FilmoraGo (la versión gratuita incluye marca de agua)

Recursos. Computadoras con acceso a Internet, proyector, celulares para filmar y editar el spot.