

Alimenta Saberes

juegos para conversar sobre
alimentación saludable en Chiloé

Saber
Compartir



Saber
Comer



Saber
Elegir



Mi plato
Saludable



CASTRO
municipio

en el corazón de la gente

CORPORACIÓN MUNICIPAL
DEPARTAMENTO DE SALUD

Cómo citar libro:

Soledad Burgos, Paola Videla, Alejandra Leighton (2020). Alimenta Saberes. Juegos para conversar sobre alimentación saludable en Chiloé. Equipo Salud Rural. Departamento de Salud. Corporación Municipal de Castro.

Alimenta Saberes

juegos para conversar sobre alimentación saludable en Chiloé

Corporación Municipal de Castro

Departamento de Salud

Equipo de Salud Rural

Autoras

Soledad Burgos

Paola Videla

Alejandra Leighton

Castro, Chiloé. 2020



Material Elaborado con aportes del Programa Buenas Prácticas en Atención Primaria 2019, del Ministerio de Salud, a través de la Subsecretaría de Redes Asistenciales y el Servicio de Salud Chiloé.

Alimenta Saberes

Índice

Presentación	5
Enfoque de los juegos	6
Estructura y dinámica de los juegos	7
Juego 1. Saber Compartir	9
Juego 2. Saber Comer	14
Juego 3. Saber Elegir	18
Juego 4. Mi Plato Saludable	21
Glosario de términos y materiales para la facilitación	25
Anexo 1. materiales para imprimir juego 1	29
Anexo 2. materiales para imprimir juego 2	44
Anexo 3. materiales para imprimir juego 3	64
Anexo 4. materiales para imprimir juego 4	78

Alimenta Saberes

Presentación

“Alimenta Saberes” es una serie de juegos que responde a la necesidad de generar herramientas didácticas, buscando un lenguaje verbal y visual, adaptado al contexto escolar de Chiloé, que pueda ser utilizado por profesores/as y facilitadores/as que promueven prácticas y entornos alimentarios saludables en el territorio.

La creación de estos materiales se basa en el juego como estrategia movilizadora de aprendizajes fortaleciendo el campo experiencial, el conocimiento entre pares, y la reflexión acerca de conceptos y contenidos en torno al consumo y las prácticas alimentarias y los factores que influyen en ellas. Los juegos trabajan con imágenes y contenidos que evocan el entorno alimentario local para conectar a los/as participantes con situaciones que podrían vivenciar en su comunidad, al interior de sus hogares o colegios. Con ello esperamos generar un espacio de conversación a través del juego, que movilice los conocimientos que cada participante dispone, aprendidos en el colegio o escuelas en otros espacios y que favorezca a su vez la toma de decisiones informadas.

En cada juego se han incorporado elementos de la Educación Popular, a través de preguntas que permiten reflexionar sobre los modos de alimentación, los roles y relaciones con el entorno, combinando éstos con dispositivos de preguntas que incitan a compartir y escuchar opiniones, experiencias y tomar decisiones conjuntas. A través de la secuencia de juegos se plantean tres saberes para la composición de un “plato saludable”, el Saber Compartir, el Saber Comer, el Saber Elegir.

Aplicado al contexto escolar, contiene la flexibilidad suficiente para permitir que educadores y facilitadores puedan hacer uso de los materiales en un formato simple y accesible, ser utilizados en el aula y en los tiempos acotados que muchas veces disponen para realizar estas actividades.

Enfoque de los juegos

Chile vive hoy una gran epidemia de obesidad que afecta especialmente a los niños y niñas y las estrategias más comunes para cambiar esa realidad tienden a la entrega de indicaciones normativas, muchas veces sin considerar los intereses, formas de aprender y cotidianos de las personas. Conversar sobre el cocinar, sobre las experiencias familiares y comunitarias en torno a la alimentación y poner en cuestión la información que disponemos de los alimentos y de los productos que crea el mercado, pensamos es una vía para fortalecer la capacidad reflexiva en las personas jóvenes y contribuir así a la formación de su cultura alimentaria.

La alimentación es una necesidad primaria y esencial para la vida y el comer es mucho más que una acción para sobrevivir. Permite mantener las funciones vitales en el cuerpo, un buen estado de salud, socializar, disfrutar y está relacionado con la cultura y la sociedad en la que vivimos. La forma en que las personas se alimentan depende en gran medida del contexto y lugar en el que viven, de las condiciones ecológicas y sociales, de las posibilidades de producir, distribuir y consumir los alimentos, entre otros factores.

Los cambios que han ocurrido en la sociedad, han afectado los modos de vida de las comunidades y la calidad y disponibilidad de los alimentos. Las transformaciones en las formas de trabajo y empleabilidad, la diversificación industrial e introducción de bienes de consumo en la vida de las personas, así como las prácticas extractivas y de apropiación de los recursos naturales, entre otras situaciones, han afectado en forma importante la producción de los alimentos naturales, seguros y propios de los lugares, así como las prácticas de alimentación. En lugares como Chiloé, donde aún existe una diversidad de sistemas ecológicos que sustentan la agricultura tradicional, la pesca artesanal, la marisca y recolección de frutos nativos, entre otros, el fortalecer una ecología saludable, las redes de intercambio, una alimentación identitaria y sustentada en la soberanía del territorio, representan formas de pensar y construir un futuro para la sociedad en su conjunto. En este camino, una participación ciudadana informada y consciente de las decisiones que afectan al territorio, son fundamentales. Muchas comunidades y familias antiguas, de tradición campesina y williche saben de esto, son guardadoras de saberes de su territorio y actores claves para construir ese futuro.

Es importante señalar que no acuñamos una definición de “alimentación saludable” a priori, pues cultivamos la idea de que este concepto requiere ser construido desde distintas visiones, saberes y respetando la autonomía de las personas. Sí podemos decir que en el acto de cocinar se comparten saberes y experiencias importantes para reproducir la práctica; que se ponen en juego roles dentro de la familia; que se puede aprender de otros si existen espacios para conversar acerca del cómo nos alimentamos. También podemos decir que la producción y consumo de alimentos naturales tienen ventajas (biológicas, socioculturales y económicas), respecto de los alimentos creados por la mega industria alimentaria. Conocer estas diferencias, qué productos de la industria no ayudan a la nutrición, y cuáles son más seguros de consumir, son algunos aprendizajes que esperamos surjan al “alimentar saberes” a través de los juegos.

Estructura y dinámica de los juegos

Los juegos que se describen a continuación se han organizado para ser trabajados en forma secuencial, para dar cuenta de “Saberes”.



El juego 1 “Saber Compartir”

Permite dialogar respecto a experiencias, relatos, conocimientos e imágenes identitarias de los/as participantes a partir de la conversación y con imágenes alusivas a la cocina chilota.



El Juego 2 “Saber Comer”

Permite reconocer los orígenes y propiedades de los alimentos y productos comerciales según la clasificación del Sistema Nova, basado en el tipo de procesamiento de las materias primas.



El juego 3 “Saber Elegir”

Permite conocer el etiquetado nutricional a través de un conjunto de productos comerciales, para que sean analizados a partir de la información que proporcionan.



El Juego 4 “Mi plato saludable”

Dentro de los juegos puede ser considerada una actividad-juego de evaluación al incorporar conocimientos y saberes adquiridos. Permite que refuercen sus decisiones alimentarias a partir de la experiencia, conocimientos y fundamentos que han podido aprender en juegos o actividades previas.

Materiales disponibles

El conjunto de juegos contiene un set de materiales imprimibles y armables para ser trabajados en forma grupal. La impresión recomendada es carta, pero se debe tomar en cuenta que al imprimir los materiales se deberá realizar un armado de las piezas para implementar los juegos. Requiere de una impresora idealmente a color y computador para imprimir los materiales. Se sugiere termolaminar los impresos para así proteger las piezas del deterioro. Este formato se diseñó pensando en las diferentes realidades y como un insumo mínimo que facilite el trabajo del profesor/facilitador.

Las piezas de los juegos contienen:

- Tableros o lámina que se componen de dos o tres impresiones en tamaño carta que deberá ordenar previamente para habilitar el juego.
- Set de imágenes y/o naipes imprimibles y recortables que requieren ser preparadas antes del juego.
- Usar dados para iniciar los juegos es opcional, se puede recurrir a otras opciones más conocidas entre los niños/as.
- Instrucciones básicas para los/as participantes.

Los juegos implican conversación y acuerdos grupales en algunos casos. Otros desafíos son más sencillos, están más en el plano lúdico necesario para distender la actividad. Dado que se trata de una actividad formativa, es imprescindible la participación del profesor/facilitador. En algunas actividades (Juego 2 y 3) la participación de nutricionista del equipo de salud local puede aportar insumos para retroalimentar el juego-actividad.

Aspectos para la participación de educadores/facilitadores:

- Preparación del espacio de juego y materiales.
- Evaluar la necesidad de participación de un/a profesional de la salud.
- Realizar/apoyar la organización de los grupos de participantes.
- Introducir la actividad explicando el propósito y sentido de los juegos.
- Distribuir los materiales para cada grupo.
- Ayudar a resolver preguntas, dudas o retroalimentar con preguntas la conversación del grupo durante el juego.
- Regular los tiempos de ejecución.
- Realizar cierres de la actividad al finalizar cada juego.

Juego:

1.



Objetivo: Compartir experiencias, preferencias, informaciones y conocimientos que disponen los participantes en torno a la alimentación a nivel comunitario, familiar y personal.

Descripción

El juego consiste en situarse en una dependencia de la casa, “la cocina” representada en una lámina que contiene objetos, utensilios, alimentos, productos y situaciones relacionadas con la alimentación. La lámina se acompaña de un set de naipes con preguntas alusivas al contexto que abordan preguntas acerca de la comunidad, la familia, conocimientos específicos y contenidos libres a elaborar en forma grupal.

Duración: 45 minutos

Materiales (Juego completo imprimible en Anexo 1, pág. 29)

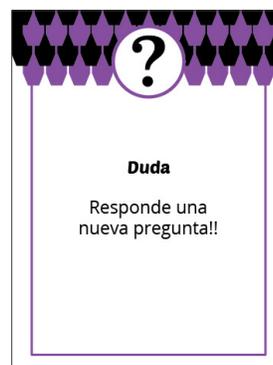
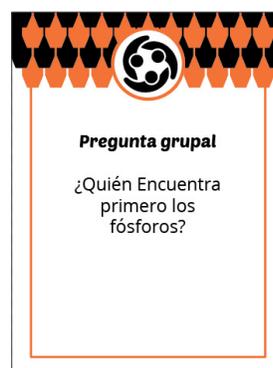
Lámina generadora de cocina chilota

- Imprimible en hoja doble carta a color (recomendado)
- Imprimible en dos hojas carta a color

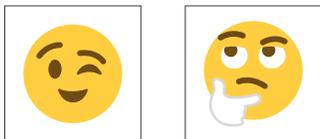


Juego de Naipes recortables con preguntas relativas a:

- **Comunidad y entorno:** 10 Preguntas relacionadas con imágenes observables en la lámina relacionadas con el entorno comunitario.
- **Familia:** 10 Preguntas relacionadas con las prácticas alimentarias en la familia, vivencia y consumos que se dan en el entorno familiar.
- **Grupal:** 10 Preguntas para ser resueltas en forma grupal: refranes, adivinanzas y preguntas de opinión sobre temas que involucran la alimentación.
- **Duras:** 10 preguntas sobre conocimientos específicos aplicados a imágenes observables en la lámina.
- **Rápidas:** 10 Preguntas puntuales para identificar rápidamente imágenes observables en la lámina.
- **Duda:** 10 cartas con la palabra "DUDA" y una instrucción al participante para tomar nuevos naipes del mazo o de otro/a compañero/a para responder nuevas preguntas.



Fichas con símbolos de Apruebo/No apruebo



Instrucciones para el juego:

1. En la mesa de juego colocar la lámina generadora “La Cocina”.
2. Designar dentro del grupo una organización. Un integrante debe iniciar el Juego.
3. **El iniciador del juego:**
 - Debe revolver el juego de naipes boca abajo, sin mirar las pintas de los Naipes. ¡Revolver muy bien las cartas!
 - Una vez realizada la mezcla de naipes, distribuir 10 cartas a cada uno de los participantes.
 - Dejar las cartas que no sean repartidas en un mazo junto a la lámina. Dar el inicio.
 - Decidir qué integrante del grupo parte el juego (usar dados, cachipún, punteros del reloj).
4. Una vez recibidas las cartas, los participantes deberán estudiarlas para identificar las que sienten que pueden resolver en el menor tiempo posible. En la medida que puedan responder las preguntas, podrán deshacerse de sus cartas. Cada vez que un/a participante responda debe dejar su naipe en el mazo boca abajo.

IMPORTANTE: Cada vez que una carta deba ser respondida en forma personal, los compañeros/as del grupo deben votar en mayoría si aceptan la respuesta: *Apruebo* o *No Apruebo*.

IMPORTANTE: Aprobar una respuesta no tiene que ver con respuestas correctas sino con confiar, sentir o tener otra opinión. Para mostrar su opinión los participantes disponen de dos símbolos:



Apruebo: el participante de turno podrá dejar su carta en el mazo.



No apruebo: el participante retiene su carta.

5. Existen 10 naipes comodines, llamados “duda”. Esta carta obliga al participante a tomar del mazo una nueva carta. La carta comodín se retira del juego una vez que aparece.
6. Al finalizar el juego, los/as participantes exponen sus cartas.

Rol Facilitador durante el juego

- Observar la dinámica de relaciones en el grupo.
- Resolver dudas/preguntas durante la ejecución de juego.
- Escuchar opiniones personales y colectivas frente a preguntas.
- Fijar el término de la actividad.

Al finalizar el juego solicitar a los grupos mostrar sus cartas finales o escoger las cartas que fueron más fáciles y difíciles de resolver en el juego para conversar sobre esos temas.

Juego:

2.



Objetivo: Que los /las participantes apliquen criterios de clasificación de alimentos y productos alimentarios para reconocer su origen, propiedades y tipos de consumo que realizan en lo cotidiano.

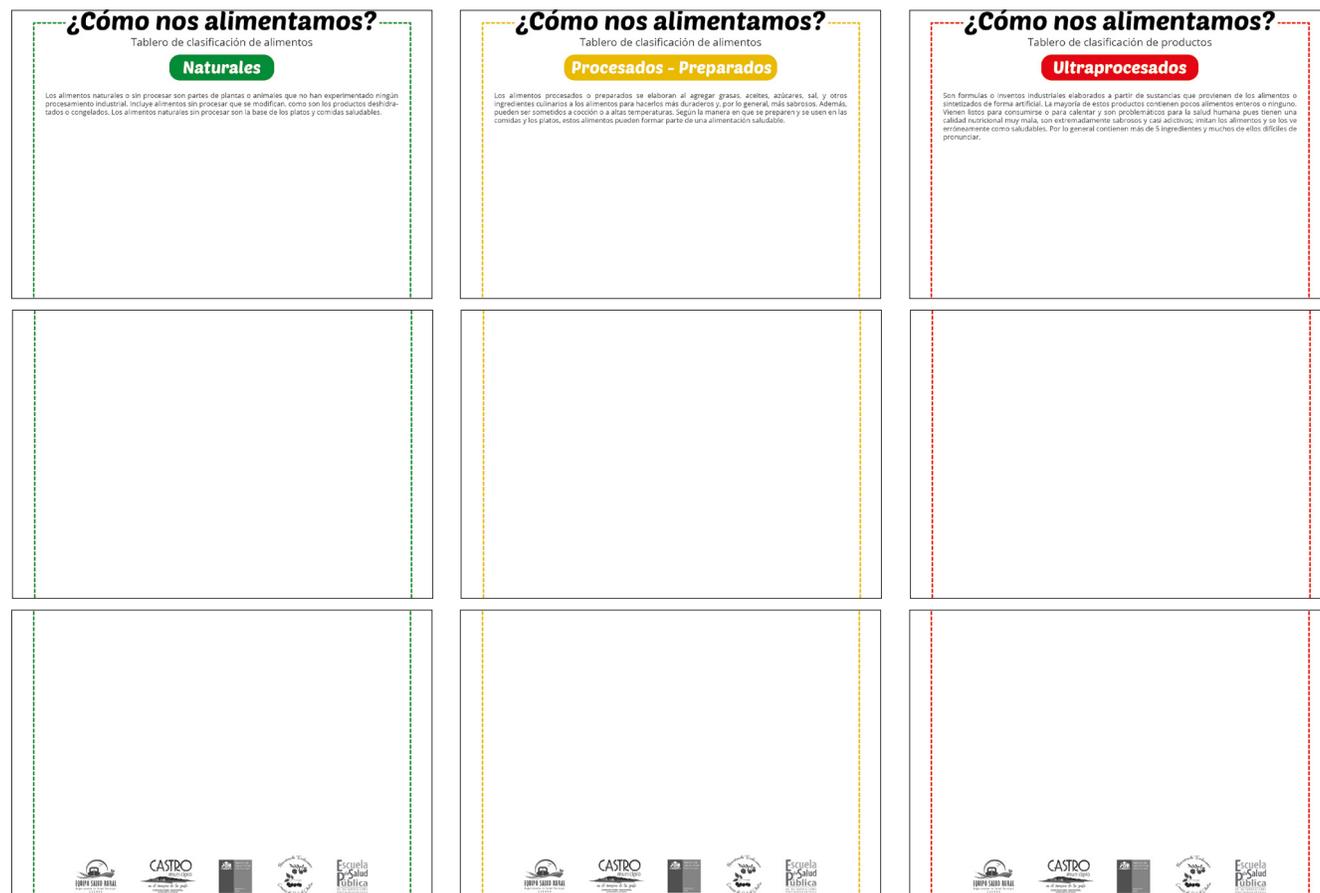
Descripción:

El juego consiste en poner en práctica criterios para reconocer tipos de alimentos y productos para ser clasificados de acuerdo al grado de procesamiento que éstos tienen, definidos como alimentos naturales, procesados y ultraprocesados (Sistema NOVA). El juego incorpora una segunda actividad para caracterizar el tipo de consumos en un día habitual. Para ello se dispone de un tablero armable con las tres modalidades de clasificación sobre el cual se clasificarán imágenes de alimentos, ingredientes y productos comerciales. La segunda actividad consiste en clasificar las mismas imágenes de acuerdo a tres horarios de alimentación.

Duración: 45 minutos

Materiales (Juego completo imprimible en Anexo 2, pág. 44)

- Tablero con las tres clasificaciones: naturales, procesados, ultraprocesados, imprimible en tres hojas carta (Recomendable a color).



- Juego de fichas con imágenes de diversos tipos de alimentos y/o productos (los participantes no deben conocer a qué clasificación pertenece cada uno antes de iniciar el juego, por lo que el facilitador deberá haberlos recortado previamente).
- Juego de tarjetas “en blanco” para dibujar nuevos alimentos



¿Cómo nos alimentamos?

Identifica los alimentos o productos que consumes según el horario del día. Si faltan algunos puedes dibujarlos o escribirlos.

Mi desayuno es:

Mi almuerzo es:

Mi cena es:

Escribe o dibuja el producto o alimento que falta.

Escribe o dibuja el producto o alimento que falta.

Escribe o dibuja el producto o alimento que falta.

Escribe o dibuja el producto o alimento que falta.

Instrucciones para el juego:

1. En la mesa de juego colocar el tablero armable con los tres niveles de clasificación.
2. Disponer sobre el tablero las imágenes de alimentos lo más mezcladas posible. (El/la facilitador/a puede realizar esta tarea previamente).
3. El equipo dispone de 20 minutos para clasificar los alimentos y/o productos según la definición que se proporciona en el tablero y sus propios conocimientos puestos en práctica.
4. Al finalizar el juego, (cada) equipo expone los resultados de la clasificación que realizó.
5. En caso de realizar la segunda actividad de clasificación de imágenes considerando los horarios de alimentación del día, se recomienda realizar en forma posterior a la primera actividad de clasificación.

Rol Facilitador durante el juego

- Observar la dinámica de relaciones en el grupo.
- Resolver dudas/preguntas durante la ejecución de juego.
- Durante la presentación de resultados de la actividad se sugiere solicitar a un solo grupo presentar su resultado y pedir que el/otro grupo adicione o reclasifique de acuerdo a su análisis los alimentos/productos.
- En caso de implementar el segundo juego basado en la distribución horaria de consumos alimentarios de alimentos/productos, la reflexión se enriquece con los hallazgos previos.
- Retroalimentar a los grupos en torno a las ventajas que tienen los productos naturales y algunos de los procesados respecto de los ultraprocesados.
- Es ideal que esta actividad pueda ser acompañada por nutricionista.

Juego:

3.



Objetivo: Que los/as participantes aprendan a reconocer e interpretar la información nutricional contenida en etiquetados de productos procesados y ultraprocesados, argumentando la selección de productos, basado en su composición.

Descripción:

Los equipos recibirán un panel de dos o tres productos “de fantasía” con información nutricional, para ser analizados con una lista de cotejo que se basa en las prescripciones de la actual Ley de Etiquetado. Se espera que al finalizar el juego los/as participantes puedan argumentar su elección/rechazo de productos, basado en la información que se proporciona. Los productos que se entregan se agrupan en lácteos, cereales, bebidas, golosinas y postres. Cada equipo recibirá un panel de productos para decidir sobre la selección de alternativas para una Colación colectiva, reflexionando sobre las posibilidades de reemplazo.

Duración: 45 minutos

Materiales (Juego completo imprimible en Anexo 3, pág. 64)

- Juego de láminas de productos descargables
- Lámina con veredictos
- Juego de tarjetas informativas

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo cereales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Por 100 g y por porción de 30 g	
		por 100 g	por 30 g
Energía (kcal)	348	104	207
Proteínas (g)	9,3	2,8	8,6
Grasa total (g)	4,1	1,2	3,5
Grasa saturada (g)	1,5	0,45	1,0
Grasa monoinsat (g)	1,3	0,39	1,5
Grasa poliinsat (g)	1,3	0,39	0,54
Ac. Grasos trans (g)	0,01	0,00	0,00
Carbónhidr (mg)	0,1	0,03	16,5
H de C disponibles (g)	10,4	20,5	30,4
Azúcares totales (g)	16,7	5,0	15,4
Fibra dietética total (g)	3,5	2,9	2,9
Sodio (mg)	395	119	215

ALTO EN CALORÍAS

ALTO EN AZÚCARES

ALTO EN SODIO

Lista de inspección de alimentos

	Producto 1	Producto 2	Producto 3
Coloca los nombres de los productos a analizar:			
Marca con una X el producto más alto en calorías (Energía) por cada porción.			
Marca con una X el producto más alto en azúcares totales por porción.			
Marca con una X el producto más alto en sodio (sal) por porción.			
Marca con una X el producto más alto en grasas saturadas por porción.			
Marca con una X el o los productos que deberían llevar esta etiqueta.			
Marca con una X el o los productos que deberían llevar esta etiqueta.			
Marca con una X el o los productos que deberían llevar esta etiqueta.			
Marca con una X el o los productos que deberían llevar esta etiqueta.			
Marca con una X el producto que tiene más porciones por envase.			

¿Qué producto eliges?

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo cereales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		Por 100 g y por porción de 30 g	
		por 100 g	por 30 g
Energía (kcal)	371	111	214
Proteínas (g)	6,6	2,0	8,9
Grasa total (g)	2,4	0,72	4,8
Grasa saturada (g)	0,40	0,12	2,7
Grasa monoinsat (g)	0,50	0,15	1,5
Grasa poliinsat (g)	1,1	0,33	0,48
Ac. Grasos trans (g)	0,02	0,0	0,17
Carbónhidr (mg)	0,1	0,	17
H de C disponibles (g)	10,8	24,2	24,1
Azúcares totales (g)	10,9	3,3	12,7
Fibra dietética total (g)	4,7	1,4	1,4
Sodio (mg)	585	176	272

ALTO EN CALORÍAS

ALTO EN AZÚCARES

ALTO EN SODIO



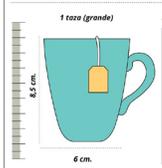
Tarjetas informativas

Límites exigidos a los fabricantes de alimentos sólidos y líquidos

Limite Alimentos	ALTO EN AZÚCARES	ALTO EN CARBOHIDRATOS	ALTO EN SODIO	ALTO EN CALORÍAS
Sólidos	10 g por cada 100 g	4 g por cada 100 g	275 kcal/ 100 g	400 mg/ 100 g
Líquidos	5 g por cada 100 ml	1 g por cada 100 ml	70 kcal/ 100 ml	130 mg/ 100 ml

¿Cuánto es una porción casera para un líquido?

1 taza (grande)



Algunas referencias!!!

- 250 ml
- 125 ml
- 80 ml
- 60 ml
- 15 ml
- 5 ml

¿Qué son las calorías?

Las calorías expresan el poder energético de los alimentos. Esta energía es fundamental para la vida de los seres vivos, pero muchos alimentos o productos hacen aportes excesivos de calorías que afecta la salud de las personas. Por eso la ley obliga a los fabricantes de alimentos a poner una cantidad límite de calorías.

¿Qué es el sodio?

El sodio es un nutriente necesario para los seres vivos, pero se requiere sólo de una pequeña cantidad para que el cuerpo funcione de manera adecuada. La sal comestible, o cualquier ingrediente o aditivo que contenga sal aporta cantidades de sodio. El exceso de sodio puede ser dañino para la salud, por ejemplo aumentando la presión sanguínea, que es la principal causa de enfermedades al corazón.

¿Qué son los azúcares?

Los Azúcares son moléculas (llamados carbohidratos) que aportan energía rápida a los organismos vivos. Son importantes para el funcionamiento del cuerpo pero si se consumen en cantidades muy altas no benefician la salud, especialmente en personas que padecen enfermedades, tales como la diabetes (azúcar en la sangre).

¿Qué son las grasas saturadas?

Las grasas son parte importante de la dieta pues aportan energía y permiten muchas funciones del cuerpo, pero algunos tipos de grasas son más saludables que otros. Estudios han mostrado que un exceso de grasas saturadas produce una acumulación de cerosos (colesterol) en los vasos sanguíneos lo cual puede causar obstrucción del paso de la sangre impidiendo que puedan ser irrigados los órganos del cuerpo. Productos que contienen gran cantidad de grasas saturadas son productos o platos "ultraprocesados", como el aceite de palma, las galletas comerciales, la margarina, la crema. También los productos de origen animal tienen más grasas en general por lo que se recomienda no consumirlos en exceso.

Instrucciones para el juego:

1. Se organiza a los participantes en equipos. Puede formar hasta 5 grupos.
2. Se entrega un juego de dos o tres productos a cada equipo: lácteos, cereales, bebidas, golosinas y postres.
3. Todos los equipos reciben un juego de tarjetas que proporcionan información adicional y que los/as participantes podrán consultar para aclarar conceptos.
4. Cada equipo responde a la "lista de inspección de alimentos" con un veredicto sobre el producto o alimento que escogerían. Disponen de 20 minutos para decidir el veredicto.
5. Se presentan los resultados de la decisión grupal argumentando qué producto escogieron para componer la colación.

Rol Facilitador durante el juego

- Distribuir los set de materiales para implementar la actividad.
- Observar la dinámica de relaciones en el grupo.
- Resolver dudas/preguntas durante la ejecución de juego.
- Durante la presentación de resultados motivar a los equipos a que argumenten sus elecciones.
- Retroalimentar en la presentación de resultados con otros antecedentes, tales como alimentos que pueden adicionarse a la colación o para substituir productos, por ejemplo frutas. Reforzar el concepto de productos ultraprocesados, haciendo preguntas acerca de dichos productos, con eso se integran conceptos que ya fueron abordados en el juego previo.
- Es ideal que esta actividad pueda ser introducida y acompañada por un/a nutricionista.

Juego:

4.



Objetivo: Que los/as participantes refuercen sus decisiones alimentarias a partir de la experiencia, conocimientos y fundamentos que han podido aprender en juegos o actividades previas.

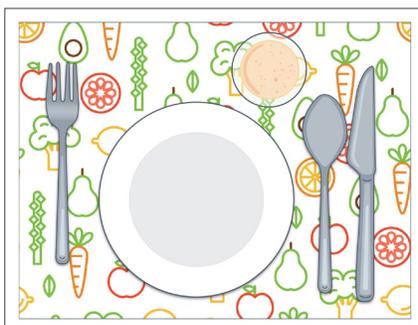
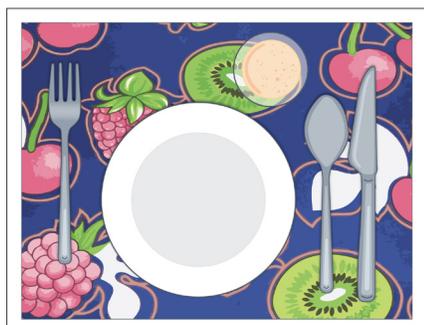
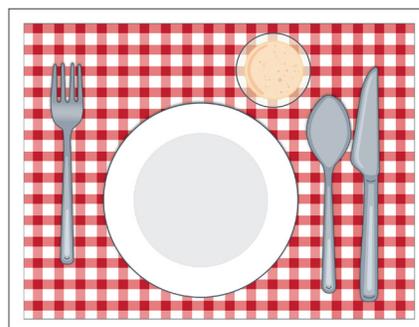
Descripción:

Los equipos trabajarán para confeccionar “un plato casero” que puede ser un desayuno, colación, almuerzo, cena u otro, decidiendo por los alimentos, materias primas o productos, que pueden hacer un mejor aporte a la composición de este plato, considerando los distintos saberes que se han puesto en ejercicio a través de los juegos. Los/as participantes disponen de un tablero que simula un juego de servicio de mesa y a su vez tarjetas con toda la diversidad de imágenes de alimentos y productos conocidos en juegos previos, a los cuales se pueden adicionar nuevos alimentos a través de dibujos.

Duración: 45 minutos

Materiales (Juego completo imprimible en Anexo 4, pág. 78)

- Tablero mesa servida con motivos y descargable
- Juego de tarjetas con imágenes de alimentos, materias primas y productos recortables (idealmente imprimir varios juegos de tarjetas, para que los grupos o participantes puedan escoger libremente)
- Juego de tarjetas “en blanco” para dibujar nuevos alimentos



Las imágenes de los juegos de mesa se muestran en una cuadrícula de 3x3. Los temas de los juegos son:

- Juego 1:** Alimentos frescos como pollo, verduras, frutas, huevos, leche y pan.
- Juego 2:** Alimentos frescos como frutas, pescado, verduras, arroz, mariscos y legumbres.
- Juego 3:** Alimentos procesados y empaquetados como leche condensada, pan, galletas, jugos y salsas.
- Juego 4:** Alimentos procesados y empaquetados como papas, frutas, leche, galletas y jugos.
- Juego 5:** Alimentos procesados y empaquetados como nuggets, pan, leche, jugos y salsas.
- Juego 6:** Alimentos procesados y empaquetados como chocolate, galletas, leche, jugos y salsas.
- Juego 7:** Alimentos procesados y empaquetados como leche, galletas, jugos y salsas.

Debajo de los juegos se encuentran cuatro cuadros para escribir:

- 1. Escribir e dibujar el producto o alimento que falta.
- 2. Escribir e dibujar el producto o alimento que falta.
- 3. Escribir e dibujar el producto o alimento que falta.
- 4. Escribir e dibujar el producto o alimento que falta.

Instrucciones para el juego:

1. Se organiza a los participantes en equipos de trabajo. Pueden formarse todos los equipos que se quiera.
2. El equipo debe ponerse de acuerdo en la preparación de un plato casero acorde a la cultura chilota, tomando en cuenta los alimentos y materias primas que han conocido a través de los juegos, poniendo en práctica toda la creatividad del equipo.
3. Cada equipo debe escoger el juego de servicio de mesa que sea de su agrado y escoger los alimentos y materias primas que utilizarán en la composición de sus preparaciones de platos.

-
4. Los equipos disponen de 20 minutos para componer el plato, una vez que hayan acordado el plato casero que se quiere preparar. Todos los integrantes del equipo buscan los alimentos y materias primas que permiten componer el plato.
 5. Una vez terminado el tiempo de preparación, los/las participantes presentan los platos explicando su composición argumentando sobre sus propiedades y su relación con la cultura local.

Rol Facilitador durante el juego

- Ayudar en la conformación de grupos. Pueden formarse todos los grupos que se quiera.
- Disponer el set de materiales en un lugar visible para todos/as. La sugerencia es imprimir varios tableros de mesa y disponerlos para que los equipos puedan escoger “estéticamente” aquellos que les representa. Se han diseñado diversos motivos, varios alusivos a imágenes locales.
- Disponer los diversos alimentos y materias primas en forma desordenada en una mesa para que todos los integrantes de los distintos equipos busquen los insumos para la preparación de sus platos.
- Observar la dinámica de relaciones en el grupo mientras se realiza la actividad.
- Resolver dudas/preguntas durante la ejecución de juego.
- Durante la presentación de resultados motivar a los equipos a que argumenten sus elecciones.
- Realizar un cierre de la actividad. **Algunas preguntas evaluativas sugeridas:**
 - ¿El plato propuesto por el equipo se relaciona con la cultura de alimentación de Chiloé? ¿Por qué?
 - ¿El plato contiene alimentos o productos que se consumen en forma habitual? ¿En qué ocasiones?
 - ¿Qué es más abundante en los platos? ¿Alimentos naturales, procesados, ultraprocesados?
 - ¿Hubo alimentos/ productos dibujados que no estaban en los propuestos? ¿Cuáles son? ¿por qué los seleccionaron?
 - ¿Cuáles de los alimentos escogidos son posibles de producir localmente?

Glosario de términos y materiales para la facilitación

Sistema NOVA: El sistema NOVA fue creado en el año 2010 en Brasil. Corresponde a una clasificación de los alimentos de acuerdo a su grado de procesamiento o industrialización moderna y su impacto sobre la alimentación. Este sistema permite identificar en especial a los productos ultraprocesados que suelen tener una densidad calórica excesiva, ser ricos en azúcares libres, grasas no saludables y sal, y baja en fibra alimentaria, lo cual aumenta el riesgo de obesidad y otras enfermedades crónicas.

Alimento natural: Los alimentos naturales o sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Incluye alimentos sin procesar que se modifican, como son los productos deshidratados o congelados. Los alimentos naturales sin procesar son la base de los platos y comidas saludables.

Alimento procesado: Los alimentos procesados o preparados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal, y otros ingredientes culinarios a los alimentos para hacerlos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Además, pueden ser sometidos a cocción o a altas temperaturas. Según la manera en que se preparen y se usen en las comidas y los platos, estos alimentos pueden formar parte de una alimentación saludable.

Producto ultraprocesado: Son formulas o inventos industriales elaborados a partir de sustancias que provienen de los alimentos o sintetizados de forma artificial. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y son problemáticos para la salud humana pues tienen una calidad nutricional muy mala, son extremadamente sabrosos y casi adictivos; imitan los alimentos y se los ve erróneamente como saludables.

Etiquetado: La Ley sobre la Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad (Ley 20.606), también conocida como Ley de Alimentos o Ley de Etiquetado, es una de las medidas de salud pública propuestas en Chile, con “el objetivo principal de proteger la salud de niños y niñas modificando los entornos alimentarios que los rodean, así como de favorecer la selección informada de alimentos y disminuir el consumo de alimentos con exceso de energía y nutrientes críticos (sodio, azúcares, grasas saturadas)”.



Una de las medidas contempla la **creación de un nuevo etiquetado frontal de advertencia** en los productos envasados, con sellos que indican si el producto es alto en azúcares, grasas saturadas, sodio y/o calorías, para que las personas puedan recibir una información de alerta rápida sobre el tipo de producto que ofrece el mercado:

Desde la promulgación de la Ley se han puesto cada vez más exigencias a los productores. En este momento la Ley se encuentra en una **“Tercera Etapa”** la que entró en vigencia el 27 de junio del 2019. Esta obligó a los productores a reducir las concentraciones de los componentes nutricionales críticos:

Nota: Un producto tiene niveles más altos si el producto es superior al límite establecido por cada 100 grs. o 100 ml.

Límites en alimentos sólidos				
	1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	
 Calorías	350 (kcal/100g)	300 (kcal/100g)	275 (kcal/100g)	
 Sodio	800 (mg/100g)	500 (mg/100g)	400 (mg/100g)	
 Azúcares	22,5 (g/100g)	15 (g/100g)	10 (g/100g)	
 Grasas Saturadas	6 (g/100g)	5 (g/100g)	4 (g/100g)	

Límites en alimentos líquidos				
	1ª ETAPA	2ª ETAPA	3ª ETAPA	
 Calorías	100 (kcal/100ml)	80 (kcal/100ml)	70 (kcal/100ml)	
 Sodio	100 (mg/100ml)	100 (mg/100ml)	100 (mg/100ml)	
 Azúcares	6 (g/100ml)	5 (g/100ml)	5 (g/100ml)	
 Grasas Saturadas	3 (g/100ml)	3 (g/100ml)	3 (g/100ml)	

Fuente: MINSAL, 2019. <https://www.minsal.cl/ley-de-alimentos-manual-etiquetado-nutricional/>

Información Nutricional en etiquetado: Todo etiquetado de producto envasado debe disponer de un información básica sobre la cantidad de calorías, de sodio (sal), azúcares totales y grasas saturadas. Con esta información, se puede aclarar qué tipo de producto se va a consumir, en qué cantidad y también evaluar si el fabricante cumple o no con la ley de etiquetados.

Ejemplo: Producto Sólido con información básica nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 cucharadita (15 g.)		
Porciones por envase: Aprox. 13		
	100 g1	porción
Energía (kcal)	374	50
Proteínas (g)	1	0,2
Grasa total (g)	30	4,5
Grasa saturada (g)	10	1,5
Grasa monoinsat. (g)	10	1,5
Grasa poliinsat. (g)	10	1,5
Colesterol (mg)	0	0
H de C disponibles (g)	25	3,7
Azúcares totales (g)	1	0,2
Sodio (mg)	22	3,3

Basado en los límites de la Ley:

Energía: Sin Sello

Grasas Saturadas: Sin Sello

Azúcares totales: Sin Sello

Sodio: Sin sello

Calorías en los alimentos: Las calorías expresan el poder energético de los alimentos. Esta energía es fundamental para la vida de los seres vivos, pero muchos alimentos o productos hacen aportes excesivos de calorías o no son apropiados para la edad o gasto energético de las personas.

Grasas saturadas en los alimentos: Las grasas son parte importante de la dieta pues aportan energía y permiten muchas funciones del cuerpo, pero algunos tipos de grasas son más saludables que otras. **Las grasas saturadas** elevan el nivel de colesterol LDL (“malo”). Productos que contienen más grasas saturadas son: productos animales, tales como la mantequilla, el queso, la leche entera, el helado, la crema y las carnes grasosas. También aceites vegetales, como el aceite de palma, o de coco contienen grasas saturadas. Un exceso de grasas saturadas produce una acumulación de colesterol en las arterias (vasos sanguíneos) causando obstrucción de las arterias.

Azúcares Totales: Los Azúcares totales son carbohidratos que aportan energía rápida a los organismos vivos (H. De C. Disp.). Se caracterizan porque aumentan el azúcar en la sangre (glicemia) produciendo alzas bruscas que no benefician la salud, especialmente en personas que padecen enfermedades, tales como la diabetes. Ejemplos de azúcares que pueden estar en exceso en productos envasados son: glucosa, fructosa, sacarosa, entre otros.

Sodio en los alimentos: El sodio es un nutriente necesario para los seres vivos, pero se requiere sólo de una pequeña cantidad para que el cuerpo funcione de manera adecuada. La sal comestible, o cualquier ingrediente o aditivo que contenga sal aporta cantidades de sodio. El sodio puede estar presente en productos salados y también dulces, aunque no se perciba su sabor. El exceso de sodio puede ser dañino para la salud, por ejemplo aumentando la presión sanguínea, que es la principal causa de enfermedades al corazón.

Porción: es una cantidad de producto que define el fabricante para ser consumida por una persona en una oportunidad. Esta información es importante pues la información nutricional se relaciona con esta porción. Todos los fabricantes de productos alimentarios deben declarar las porciones para que las personas conozcan lo que van a consumir.

Las porciones se expresan en su peso en gramos (g.) o mililitros (ml), dependiendo de si se trata de un producto sólido o líquido. Algunos ejemplos:

- Ejemplos porciones productos sólidos: 1 vaso (150 g); $\frac{3}{4}$ taza (30 g); 3 cucharadas (27 g)
- Ejemplos productos líquidos: 1 vaso (200 ml); 1 taza (150 ml)

Otros materiales de apoyo al/la facilitador/a:

- **Manual de etiquetado Nutricional de Alimentos. 2019**

https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2019/07/2019.07.18_MANUAL-DE-ETIQUETADO_ACTUALIZADO-2019.pdf

- **Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas.**

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7698/9789275318645_esp.pdf?sequence=1

- **Ley de alimentos para pequeños productores:**

https://www.youtube.com/watch?time_continue=100&v=FhqwGKC-WRk&feature=emb_logo

- **Detalles de la Ley de alimentos:** https://www.youtube.com/watch?v=Th56hN_OfBc

ANEXO 1

Juego:

1.

Materiales para imprimir:

Lámina generadora de cocina chilota

- Imprimible en dos hojas carta a color
- Imprimible en cuatro hojas carta a color (recomendado)

Juego de Naipes recortables con preguntas relativas a:

- Comunidad y entorno (10 naipes color verde)
- Familia (10 naipes color rojo)
- Grupal (10 naipes color anaranjado)
- Duras (10 naipes color azul)
- Rápidas (10 naipes color amarillo)
- Dudas (10 naipes color morado)

Fichas con símbolos de Apruebo/No apruebo

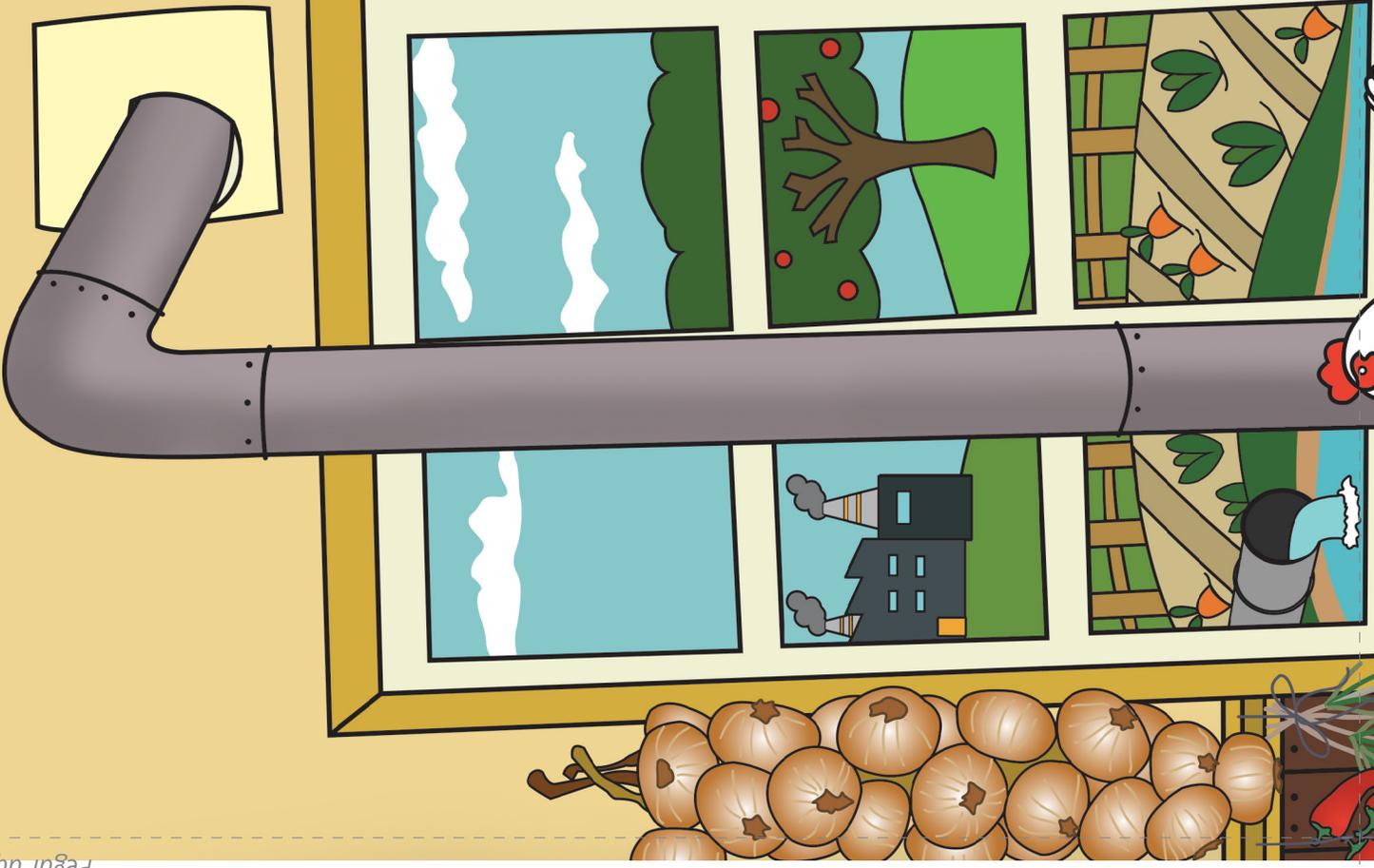


Pegar aquí







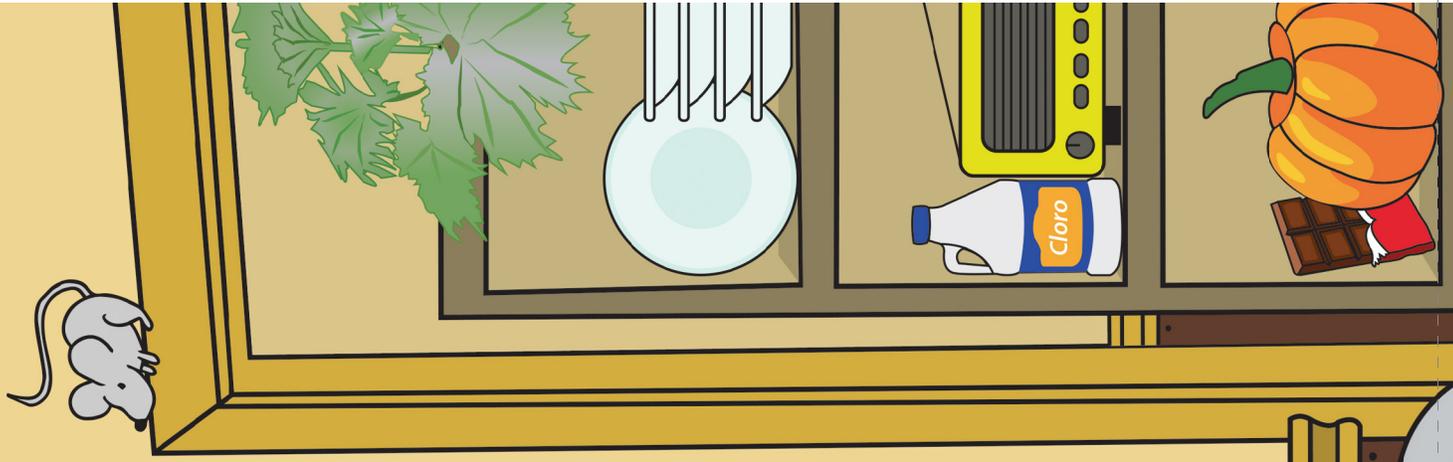


CALENDARIO LUNAR AÑO 2020

Diciembre

L	M	M	J	V	S	D
48						1
49	2	3	4	5	6	7
50	8	9	10	11	12	13
51	14	15	16	17	18	19
52	20	21	22	23	24	25
1	26	27	28	29	30	

Fases de la Luna





Fases de la vida



**Pregunta
comunidad y entorno**

Indica qué objetos o productos de la lámina, se relacionan con la agricultura tradicional de Chiloé.



**Pregunta
comunidad y entorno**

Indica un producto o alimento de la lámina que se produzca en las huertas de Chiloé.



**Pregunta
comunidad y entorno**

Cuenta qué actividad te gustaría realizar en tu escuela relacionado con la alimentación.



**Pregunta
comunidad y entorno**

¿Qué productos o alimentos de la lámina encuentras en un negocio cerca de tu casa?. *Comenta si falta alguno.*



**Pregunta
comunidad y entorno**

Nombra un tipo de comida preparada que sea un plato típico de la cultura de Chiloé.



**Pregunta
comunidad y entorno**

Señala un producto de la lámina que sea parte de la medicina tradicional de Chiloé. Nombra algunos que se utilizan en tu casa y para qué lo usan.



**Pregunta
comunidad y entorno**

Elige un producto de la lámina que sea derivado de la leche y cuenta cuál es la cadena de acciones que hacen que llegue hasta tu casa.



**Pregunta
comunidad y entorno**

¿Qué producto o alimento de la lámina se produce en conjunto con vecinos de la comunidad? *Marca al menos uno.*



**Pregunta
comunidad y entorno**

¿Con qué productos de la lámina se puede hacer una cazuela chilota?



Pregunta comunidad y entorno

¿Qué problemas ambientales pueden afectar la alimentación de las personas en Chiloé?



Pregunta familia

Señala un objeto o situación que ayude a que una familia disfrute o lo pase bien al cocinar.



Pregunta familia

Elige un objeto o situación en la lámina que te recuerde una buena experiencia que hayas vivido en la cocina.



Pregunta familia

Elige un objeto o situación en la lámina que te recuerde algo que no salió bien al cocinar. *Explica a tus compañeros/as cuál fue la situación.*



Pregunta familia

Elige un producto o alimento de la lámina que hayas ocupado para cocinar. *Cuenta a tus compañeros/as qué cocinaste con ese producto.*



Pregunta familia

¿Cuáles son los productos o alimentos de la lámina más consumidos en tu casa?



Pregunta familia

¿Qué tareas o funciones tienen los integrantes de tu familia en la cocina?



Pregunta familia

¿Describe la forma en que tú colaboras o te gustaría ayudar en la cocina?



Pregunta familia

Cuenta una historia que hayas escuchado de los mayores en la cocina.



Pregunta familia

Marca un producto de la lámina que no te gusta que se consuma en tu casa. Si no está puedes dibujarlo o escribirlo. *Explica a tus compañeros/as por qué no te gusta.*



Pregunta familia

Comenta sobre un plato de comida que preparen en la casa y que te guste mucho.



Pregunta grupal

¿Quién encuentra primero los fósforos?



Pregunta grupal

¿Quién encuentra primero el ajo?



Pregunta grupal

¿Qué piensan sobre esto?: *"Cocinar es cosa de grandes (adultos) no de niños"*



Pregunta grupal

Adivina quién soy: *"Fui a la feria compré una bella llegué a la casa y me puse a llorar con ella"*

(No digas la respuesta hasta que todos hayan dicho una respuesta.
Respuesta: LA CEBOLLA)



Pregunta grupal

Adivina quién soy: *"cuanto más lavo, más sucia voy"*.
(No digas la respuesta hasta que todos hayan dicho una respuesta.
Respuesta: EL AGUA)



Pregunta grupal

Adivina quién soy: *"Blanca por dentro, verde por fuera. Si quieres que te lo diga espera"*.
(No digas la respuesta hasta que todos hayan dicho una respuesta.
Respuesta: LA PERA)



Pregunta grupal

Adivina quién soy: *"Sube llena y baja vacía. Si no se da prisa, la sopa se enfría"*.
(No digas la respuesta hasta que todos hayan dicho una respuesta.
Respuesta: LA CUCHARA)



Pregunta grupal

¿Qué quiere decir el siguiente refrán?:
"Le están sacando los choros del canasto"



Pregunta grupal

¿Qué piensan sobre esto?: *"Las mujeres deben asumir la tarea de cocinar en el hogar"*



Pregunta grupal

¿Qué piensan sobre esto?: *"Los hombres aportan a la casa con su trabajo, las mujeres no porque son dueñas de casa"*



Preguntas duras

Identifica algún producto de la lámina que pueda reemplazar el azúcar.



Preguntas duras

Marca un producto de la lámina que según tu parecer es saludable. *Explica a tus compañeros/as por qué.*



Preguntas duras

Marca un alimento que sólo sea fabricado de manera industrial (ultraprocesado).



Preguntas duras

Marca un alimento que sólo pueda ser elaborado de manera casera.



Preguntas duras

Marca una "comida chatarra" y explica con tus palabras en qué consiste.



Preguntas duras

¿Qué producto o alimento de la lámina contiene vitamina C?



Preguntas duras

¿Qué producto o alimento de la lámina tiene mucho contenido en grasas y puede afectar tu salud si lo consumes muy seguido?



Preguntas duras

Marca un producto que creas que tiene mucho contenido en azúcar y que puede afectar tu salud si lo consumes muy seguido.



Preguntas duras

¿Cómo se llama la enfermedad producida por el consumo excesivo de azúcar?



Preguntas duras

¿Qué producto o alimento de la lámina sólo lo puedes comer cocido?



Preguntas rápidas

Indica un objeto que sirva para elaborar comida casera.



Preguntas rápidas

Indica un objeto o producto de la lámina que sirva para hacer crecer las hortalizas.



Preguntas rápidas

¿Cuántos huevos hay en la bandeja?



Preguntas rápidas

Señala un objeto o herramineta que permita cosechar alimentos.



Preguntas rápidas

Indica en la lámina, cuáles son los productos llamados "en conserva" o "encurtidos".



Preguntas rápidas

Marca un producto que venga del mar.



Preguntas rápidas

Marca un producto que venga de la tierra.



Preguntas rápidas

Marca un producto indispensable para desinfectar la cocina.



Preguntas rápidas

Nombra las siembras que se ven por la ventana.



Preguntas rápidas

Indica en la lámina, un producto líquido de primera necesidad para la vida.



Duda

Responde una nueva pregunta!!



Duda

Responde una nueva pregunta!!



Duda

Responde una nueva pregunta!!



Duda

Responde una nueva pregunta!!



Duda

Responde una nueva pregunta!!



Duda

Responde una nueva pregunta!!



Duda

Responde una nueva pregunta!!



Duda

Responde una nueva pregunta!!



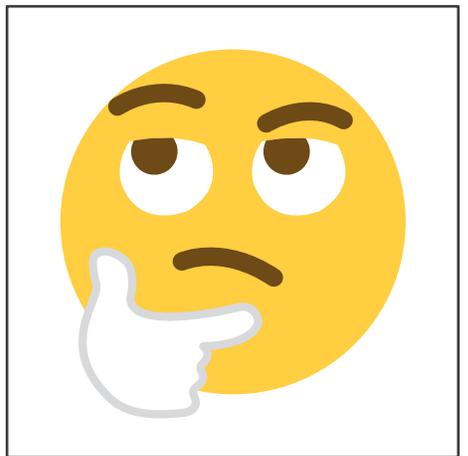
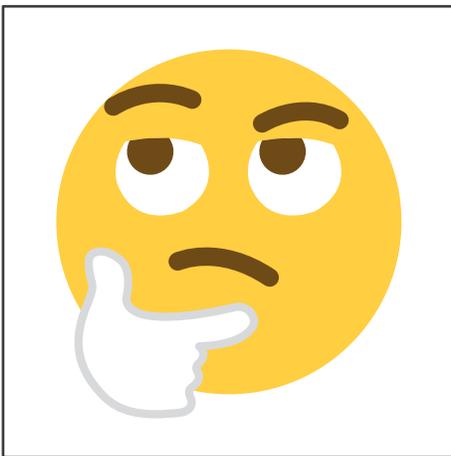
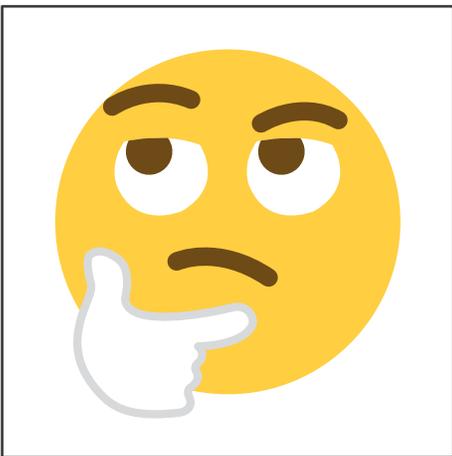
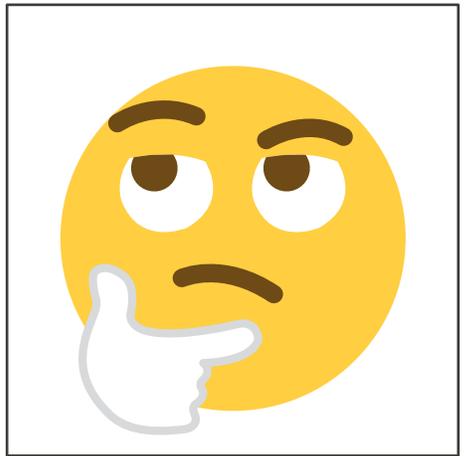
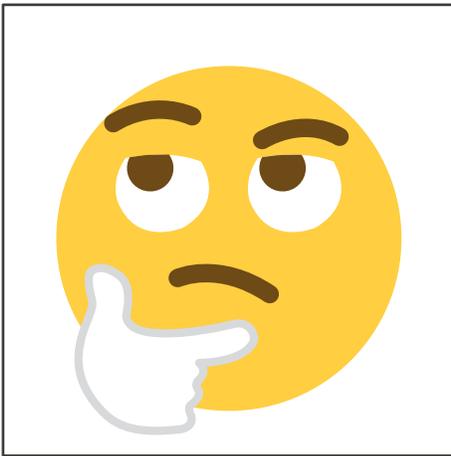
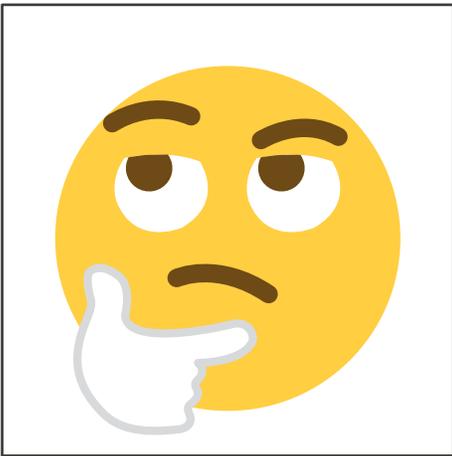
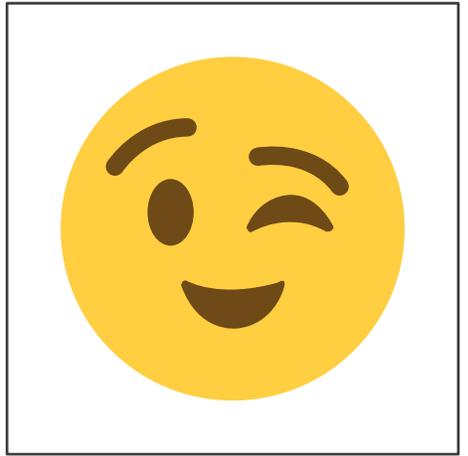
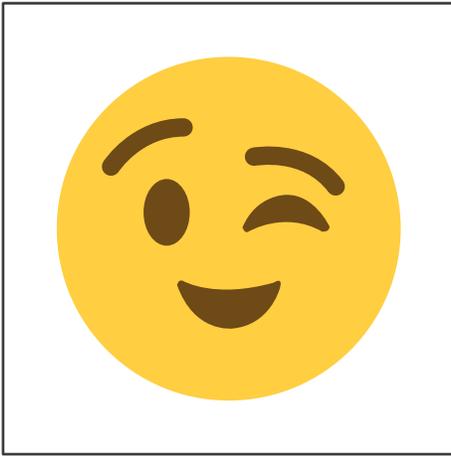
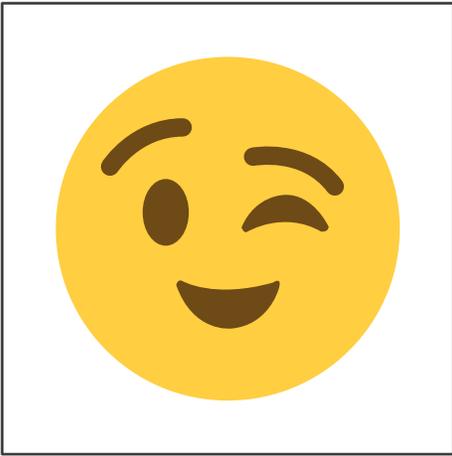
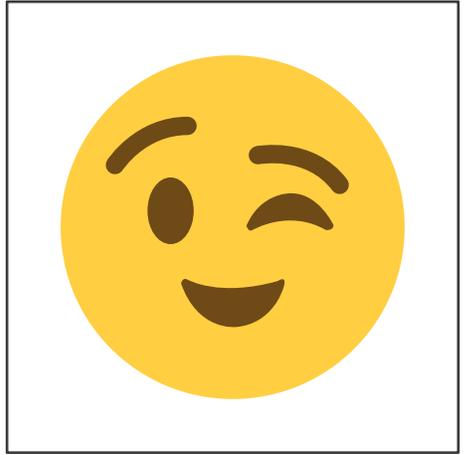
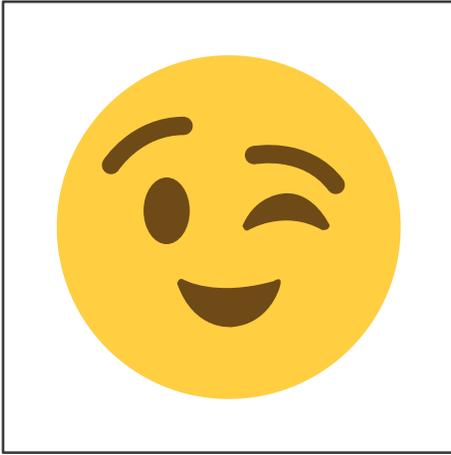
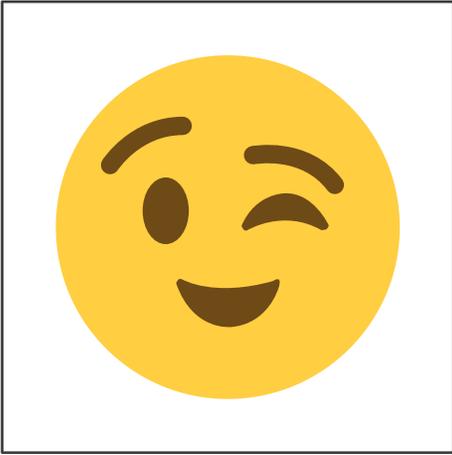
Duda

Responde una nueva pregunta!!



Duda

Responde una nueva pregunta!!



ANEXO 2

Juego:

2.

Materiales para imprimir:

Tablero con las tres clasificaciones:

- Alimentos naturales, imprimible en tres hojas tamaño carta
- Alimentos procesados, imprimible en tres hojas tamaño carta
- Alimentos ultraprocesados, imprimible en tres hojas tamaño carta
- Tablero horarios, imprimible en tres hojas tamaño carta

Juego de fichas recortables con imágenes de diversos tipos de alimentos y/o productos.

Juego de tarjetas “en blanco” para dibujar nuevos alimentos.

¿Cómo nos alimentamos?

Tablero de clasificación de alimentos

Naturales

Los alimentos naturales o sin procesar son partes de plantas o animales que no han experimentado ningún procesamiento industrial. Incluye alimentos sin procesar que se modifican, como son los productos deshidratados o congelados. Los alimentos naturales sin procesar son la base de los platos y comidas saludables.



**Escuela
de Salud
Pública**
DR. SALVADOR ALLENDE
UNIVERSIDAD DE CHILE



¿Cómo nos alimentamos?

Tablero de clasificación de alimentos

Procesados - Preparados

Los alimentos procesados o preparados se elaboran al agregar grasas, aceites, azúcares, sal, y otros ingredientes culinarios a los alimentos más duraderos y, por lo general, más sabrosos. Además, pueden ser sometidos a cocción o a altas temperaturas. Según la manera en que se preparen y se usen en las comidas y los platos, estos alimentos pueden formar parte de una alimentación saludable.



**Escuela
de Salud
Pública**
DR. SALVADOR ALLENDE
UNIVERSIDAD DE CHILE



¿Cómo nos alimentamos?

Tablero de clasificación de productos

Ultraprocesados

Son formulas o inventos industriales elaborados a partir de sustancias que provienen de los alimentos o sintetizados de forma artificial. La mayoría de estos productos contienen pocos alimentos enteros o ninguno. Vienen listos para consumirse o para calentar y son problemáticos para la salud humana pues tienen una calidad nutricional muy mala, son extremadamente sabrosos y casi adictivos; imitan los alimentos y se los ve erróneamente como saludables. Por lo general contienen más de 5 ingredientes y muchos de ellos difíciles de pronunciar.

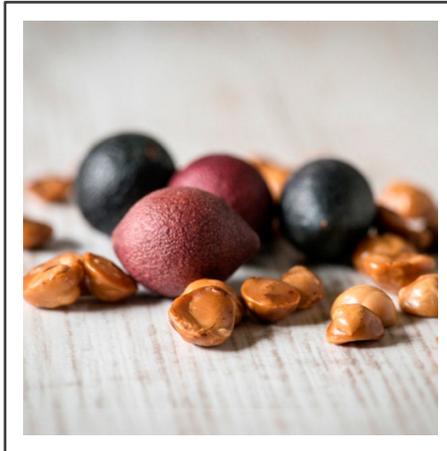
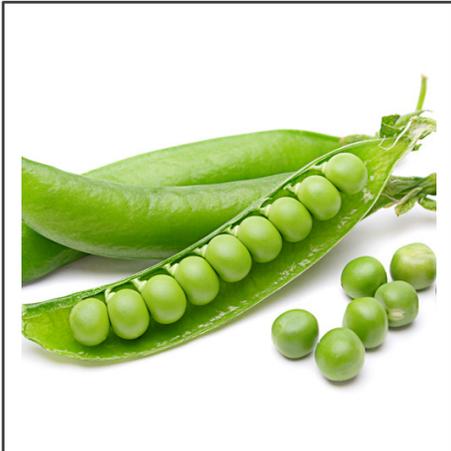


**Escuela
de Salud
Pública**
DR. SALVADOR ALLENDE
UNIVERSIDAD DE CHILE



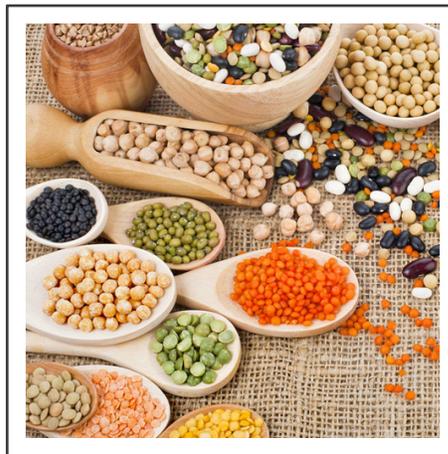
Naturales

Recorta los siguientes imágenes



Naturales

Recorta las siguientes imágenes



Procesados - Preparados

Recorta los siguientes imágenes



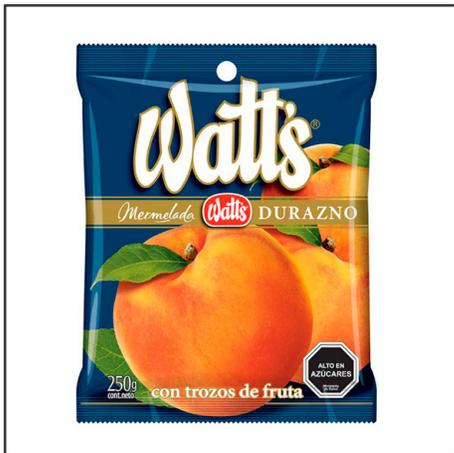
Procesados - Preparados

Recorta los siguientes imágenes



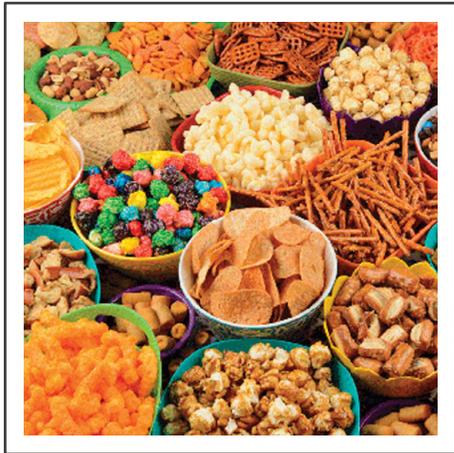
Ultraprocesados

Recorta los siguientes imágenes



Ultraprocesados

Recorta las siguientes imágenes



¿Cómo nos alimentamos?

Identifica los alimentos o productos que consumes según el horario del día . Si faltan algunos puedes dibujarlos o escribirlos.

Mi desayuno es:

Mi almuerzo es:

Mi cena es:





Escribe o dibuja el producto o alimento que falte



Escribe o dibuja el producto o alimento que falte



Escribe o dibuja el producto o alimento que falte



Escribe o dibuja el producto o alimento que falte



ANEXO 3

Juego:

3.

Materiales para imprimir:

- Juego de láminas de productos descargables
- Lámina con veredictos
- Juego de tarjetas informativas

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
cereales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 3/4 taza (30g)

Porciones por envase: 20

	por 100 g	por 30 g	Por 30g + 200 ml leche semi descremada
Energía (kcal)	348	104	207
Proteínas (g)	9,3	2,8	9,6
Grasa total (g)	4,1	1,2	5,3
Grasa saturada (g)	1,5	0,45	3,0
Grasa monoinsat. (g)	1,3	0,39	1,5
Grasa poliinsat. (g)	1,3	0,39	0,54
Ác. Grasos trans (g)	0,01	0,00	0,16
Colesterol (mg)	0,1	0,03	16,5
H de C disponibles (g)	68,4	20,5	30,4
Azúcares totales (g)	16,7	5,0	15,4
Fibra dietética total (g)	9,5	2,9	2,9
Sodio (mg)	395	119	215



ALTO EN
AZÚCARES

Ministerio
de Salud

ALTO EN
SODIO

Ministerio
de Salud

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
cereales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 3/4 taza (30g)

Porciones por envase: 17

	por 100 g	1 porción	1 porción + 200 ml leche semi descremada
Energía (kcal)	371	111	214
Proteínas (g)	6,6	2,0	8,8
Grasa total (g)	2,4	0,72	4,8
Grasa saturada (g)	0,40	0,12	2,7
Grasa monoinsat. (g)	0,50	0,15	1,3
Grasa poliinsat. (g)	1,1	0,33	0,48
Ác. Grasos trans (g)	0,02	0,0	0,17
Colesterol (mg)	0,1	0	17
H de C disponibles (g)	80,8	24,2	34,1
Azúcares totales (g)	10,9	3,3	13,7
Fibra dietética total (g)	4,7	1,4	1,4
Sodio (mg)	585	176	272



ALTO EN
CALORÍAS

Ministerio
de Salud

ALTO EN
AZÚCARES

Ministerio
de Salud

ALTO EN
SODIO

Ministerio
de Salud

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
cereales

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1/2 taza (30g)

Porciones por envase: 11

	por 100 g	por 30 g	por porción + 200 ml leche descremada
Energía (kcal)	321	96	166
Proteínas (g)	8,3	2,5	9,2
Grasa total (g)	2,9	0,87	1,2
Grasa saturada (g)	1,2	0,36	0,59
Grasa monoinsat. (g)	0,50	0,15	0,24
Grasa poliinsat. (g)	1,0	0,30	0,31
Ác. Grasos trans (g)	0,01	0,00	0,0
Colesterol (mg)	0	0	4,0
H de C disponibles (g)	65,3	19,6	29,3
Azúcares totales (g)	8,1	2,4	12,7
Sacarosa (g)	1,8	0,54	0,54
Maltitol (g)	5,3	1,6	1,6
Fibra dietética total (g)	13,9	4,2	4,2
Oligofructosa (g)	5,8	1,7	1,7
Sodio (mg)	266	80	164



ALTO EN
CALORÍAS

Ministerio
de Salud

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
leches

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 vaso (200 ml)

	100 ml	1 porción
Energía (kcal)	52	104
Proteínas (g)	3,1	6,2
Grasa total (g)	1,9	3,8
Grasa saturada (g)	1,22	2,44
Grasa monoinsat. (g)	0,55	1,10
Grasa poliinsat. (g)	0,05	0,10
Grasa trans (g)	0,08	0,16
Colesterol (mg)	6	12
H de C disponibles (g)	6,0	12
Azúcares totales (g)	5,6	11,2
Sodio (mg)	60	120

Calcio (mg)	104	* 26%
Fósforo (mg)	84	21%

* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada según Codex/FDA para mayores de 4 años



ALTO EN
AZÚCARES

Ministerio
de Salud

ALTO EN
SODIO

Ministerio
de Salud

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
leches

ALTO EN
AZÚCARES

Ministerio
de Salud

ALTO EN
CALORÍAS

Ministerio
de Salud

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
	100 ml	1 porción
Energía (kcal)	78	156
Proteínas (g)	3,1	6,2
Grasa total (g)	1,6	3,2
Grasa saturada (g)	1,02	2,04
Grasa monoinsat. (g)	0,47	0,94
Grasa poliinsat. (g)	0,04	0,08
Grasa trans (g)	0,07	0,14
Colesterol (mg)	5	10
H de C disponibles (g)	12,8	25,6
Azúcares totales (g)	11,6	23,2
Sodio (mg)	61	122
Calcio (mg)	105	26%*
Fósforo (mg)	84	21%*

* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada según Codex/FDA para mayores de 4 años



¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
leches

INFORMACIÓN NUTRICIONAL		
Porción: 1 vaso (200 ml)		
Porciones por envase: 5		
	100 ml	1 porción
Energía (kcal)	32	64
Proteínas (g)	3,3	6,6
Grasa total (g)	0,05	0,10
Grasa saturada (g)	0,03	0,06
Grasa monoinsat. (g)	0,01	0,06
Grasa poliinsat. (g)	0,00	0,00
Grasa trans (g)	0,00	0,00
Colesterol (mg)	0,16	0,32
H de C disponibles (g)	4,7	9,4
Azúcares totales (g)	4,7	9,4
Lactosa (g)	4,7	9,4
Sodio (mg)	32	64
Calcio (mg)	115	29%*
Fósforo (mg)	90	23%*

* % en relación a la Dosis Diaria Recomendada según Codex/FDA para mayores de 4 años



¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
bebidas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 vaso (200 ml)
Porciones por envase: aprox. 3

	100 ml	1 porción
Energía (kcal)	0	0
Proteínas (g)	0	0
Grasa total (g)	0	0
H de C disponibles (g)	0	0
Azúcares totales (g)	0	0
Sodio (mg)	2	4



¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
bebidas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 vaso (200 ml)
Porciones por envase: aprox. 3

	100 ml	1 porción
Energía (kcal)	5	10
Proteínas (g)	0	0
Grasa total (g)	0	0
H de C disponibles (g)	1,1	2,2
Azúcares totales (g)	0,9	1,8
Sodio (mg)	15	30



¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
bebidas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 vaso (200 ml)
Porciones por envase: aprox. 3

	100 ml	350 ml (%*)
Energía (kcal)	180 kJ/42 kcal	630 kJ/147 kcal (7%)
Proteínas (g)	0	0 (0%)
Grasa total (g)	0	0 (0%)
Grasas saturadas (g)	0	0 (0%)
H de C disponibles (g)	10,6	37g (14%)
Azúcares totales (g)	10,6	37g (41%)
Sodio (mg)	0	0 (0%)



ALTO EN
CALORÍAS

Ministerio
de Salud

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
postres

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 unidad (100 g)
Porciones por envase: 1

	100 g	1 porción
Energía (kcal)	117	117
Proteínas (g)	2,7	2,7
Grasa total (g)	2,6	2,6
Grasa saturada (g)	1,67	1,67
Grasa monoinsat. (g)	0,76	0,76
Grasa poliinsat. (g)	0,07	0,07
Grasa trans (g)	0,11	0,11
Colesterol (mg)	8	8
H de C disponibles (g)	20,6	20,6
Azúcares totales (g)	20,3	20,3
Sodio (mg)	42	42



ALTO EN
AZÚCARES

Ministerio
de Salud

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
postres

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 unidad (130 g)
Porciones por envase: 1

	100 g	1 porción
Energía (kcal)	116	215
Proteínas (g)	3,4	4,4
Grasa total (g)	6,7	8,7
Grasa saturada (g)	4,0	5,2
Ác. grasos trans (g)	0,26	0,34
Grasa monoinsat. (g)	0,89	1,2
Grasa poliinsat. (g)	0,11	0,14
Colesterol (mg)	19	25
H de C disponibles (g)	22,9	29,8
Azúcares totales (g)	14,3	18,6
Sodio (mg)	93	121



ALTO EN
AZÚCARES

Ministerio
de Salud

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

Ministerio
de Salud

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
postres

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 envase (120 g)
Porciones por envase: 1

	100 g	1 porción
Energía (kcal)	80	96
Proteínas (g)	0,4	0,5
Grasa total (g)	0,2	0,2
Carbohidratos disp. (g)	19,1	22,9
Azúcares totales (g)	17,1	20,5
Fibra dietética total (g)	1,0	1,2
Sodio (mg)	1	1



¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
golosinas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 3 unidades (27 g. aprox)
Porciones por envase: 7

	100 g	1 porción
Energía (kcal)	419	215
Proteínas (g)	5,5	4,4
Grasa total (g)	18,7	8,7
Grasa saturada (g)	1,74	5,2
Ác. grasos trans (g)	0,03	0,34
Grasa monoinsat. (g)	14,3	1,2
Grasa poliinsat. (g)	2,3	0,14
Colesterol (mg)	0,02	25
H de C disponibles (g)	61,8	29,8
Azúcares totales (g)	1,6	18,6
Sodio (mg)	204	55



ALTO EN
CALORÍAS

Ministerio
de Salud

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
golosinas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 3 unidades (34 g. aprox)
Porciones por envase: 4

	100 g	1 porción
Energía (kcal)	496	169
Proteínas (g)	6,5	2,2
Grasa total (g)	22,0	7,5
Grasa saturada (g)	11,0	3,7
Ác. grasos trans (g)	0,20	2,7
Grasa monoinsat. (g)	8,0	0,68
Grasa poliinsat. (g)	2,0	0,07
Colesterol (mg)	2	1
H de C disponibles (g)	67,9	23,1
Azúcares totales (g)	27,9	9,5
Sodio (mg)	260	88



ALTO EN
CALORÍAS

Ministerio
de Salud

ALTO EN
AZÚCARES

Ministerio
de Salud

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

Ministerio
de Salud

¿Qué debo saber de los alimentos?

Grupo
golosinas

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Porción: 1 barra (20 g)
Porciones por envase: 8

	100 g	1 porción
Energía (kcal)	343	69
Proteínas (g)	4,7	0,9
Grasa total (g)	5,4	1,1
Grasas saturadas (g)	3,6	0,7
Ác. grasos trans (g)	0,1	0,0
Grasa monoinsat. (g)	1,1	0,2
Grasa poliinsat. (g)	0,6	0,1
Colesterol (mg)	0,9	0,2
H de C disponibles (g)	78,2	15,6
Azúcares totales (g)	7,2	1,4
Fibra dietaria (g)	2,2	0,4
Sodio (mg)	97	19



ALTO EN
CALORÍAS

Ministerio
de Salud

ALTO EN
AZÚCARES

Ministerio
de Salud

ALTO EN
GRASAS
SATURADAS

Ministerio
de Salud

Lista de inspección de alimentos		Producto 1	Producto 2	Producto 3
	Coloca los nombres de los productos a analizar:			
	Marca con una X el producto más alto en calorías (Energía) por cada porción.			
	Marca con una X el producto más alto en azúcares totales por porción.			
	Marca con una X el producto más alto en sodio (sal) por porción.			
	Marca con una X el producto más alto en grasas saturadas por porción.			
	Marca con una X el o los productos que deberían llevar esta etiqueta.			
	Marca con una X el o los productos que deberían llevar esta etiqueta.			
	Marca con una X el o los productos que deberían llevar esta etiqueta.			
	Marca con una X el o los productos que deberían llevar esta etiqueta.			
	Marca con un X el producto que tiene más porciones por envase.			

¿Qué producto eliges?

Saber Elegir

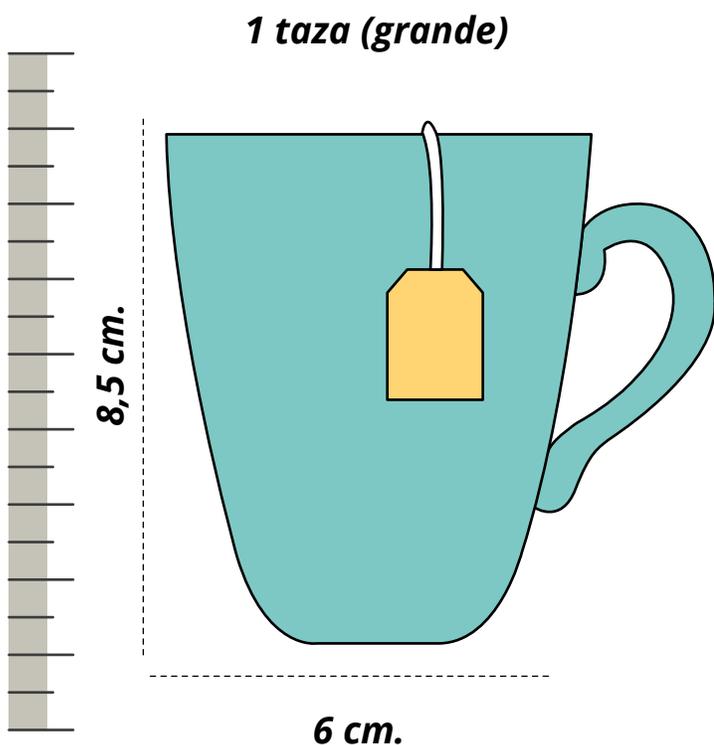


Tarjetas informativas

Límites exigidos a los fabricantes de alimentos sólidos y líquidos

Límite Alimentos	ALTO EN AZÚCARES Ministerio de Salud	ALTO EN GRASAS SATURADAS Ministerio de Salud	ALTO EN SODIO Ministerio de Salud	ALTO EN CALORÍAS Ministerio de Salud
Sólidos	10 g por cada 100 g	4 g por cada 100 g	275 kcal/ 100 g	400 mg/ 100 g
Líquidos	5 g por cada 100 ml	3 g por cada 100 ml	70 kcal/ 100 ml	100 mg/ 100 ml

¿Cuánto es una porción casera para un líquido?



Algunas referencias!!!

	=	250 ml	
	=	125 ml	
	=	80 ml	
	=	60 ml	=
	=	15 ml	=
	=	5 ml	=

¿Cuánto es una porción casera para un sólido?

Algunas referencias!!!



1 taza	150 gr	230 gr
1/2 taza	50 gr	115 gr
1/4 taza	30 gr	55 gr
1/8 taza	15 gr	30 gr



¿Qué son las calorías?



Las calorías expresan el poder energético de los alimentos. Esta energía es fundamental para la vida de los seres vivos, pero muchos alimentos o productos hacen aportes excesivos de calorías que afecta la salud de las personas. Por eso la ley obliga a los fabricantes de alimentos a poner una cantidad límite de calorías.



¿Qué es el sodio?



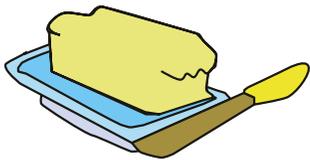
El sodio es un nutriente necesario para los seres vivos, pero se requiere sólo de una pequeña cantidad para que el cuerpo funcione de manera adecuada. La sal comestible, o cualquier ingrediente o aditivo que contenga sal aporta cantidades de sodio. El exceso de sodio puede ser dañino para la salud, por ejemplo aumentando la presión sanguínea, que es la principal causa de enfermedades al corazón.



¿Qué son los azúcares?



Los Azúcares son moléculas (llamados carbohidratos) que aportan energía rápida a los organismos vivos. Son importantes para el funcionamiento del cuerpo pero si se consumen en cantidades muy altas no benefician la salud, especialmente en personas que padecen enfermedades, tales como la diabetes (azúcar en la sangre).



¿Qué son las grasas saturadas?



Las grasas son parte importante de la dieta pues aportan energía y permiten muchas funciones del cuerpo, pero algunos tipos de grasas son más saludables que otros. Estudios han mostrado que un exceso de grasas saturadas produce una acumulación de ciertos compuestos (colesterol) en los vasos sanguíneos lo cual puede causar obstrucción del paso de la sangre, impidiendo que puedan ser irrigados los órganos del cuerpo. Productos que contienen gran cantidad de grasas saturadas son productos o aditivos "ultraprocesados", como el aceite de palma, las galletas comerciales, la margarina, la crema. También los productos de origen animal tienen más grasas en general por lo que se recomienda no consumirlos en exceso.

ANEXO 4

Juego:

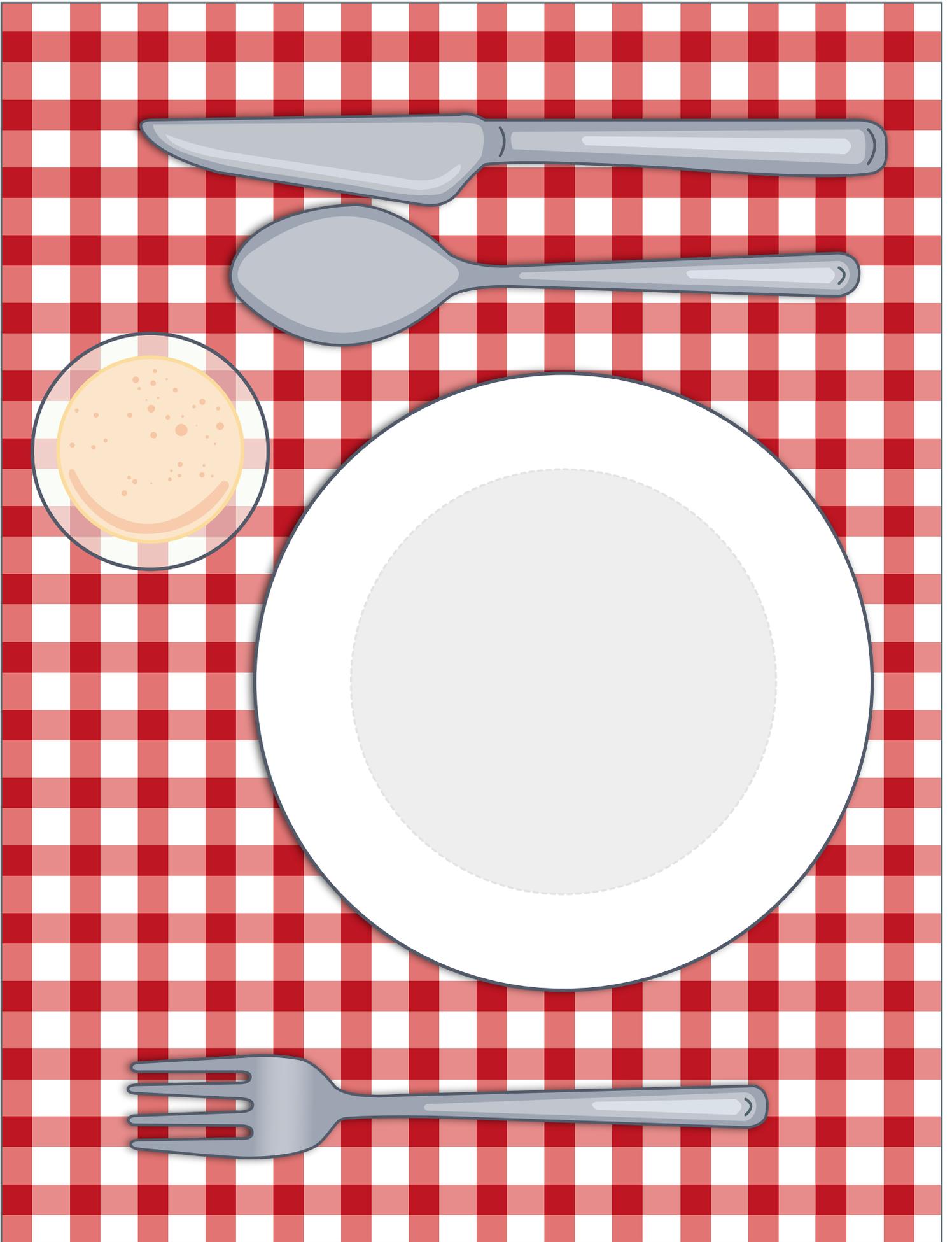
4.

Materiales para imprimir:

- Tablero mesa servida con motivos y descargable
- Juego de tarjetas con imágenes de alimentos, materias primas y productos recortables (idealmente imprimir varios juegos de tarjetas, para que los grupos o participantes puedan escoger libremente)
- Juego de tarjetas “en blanco” para dibujar nuevos alimentos

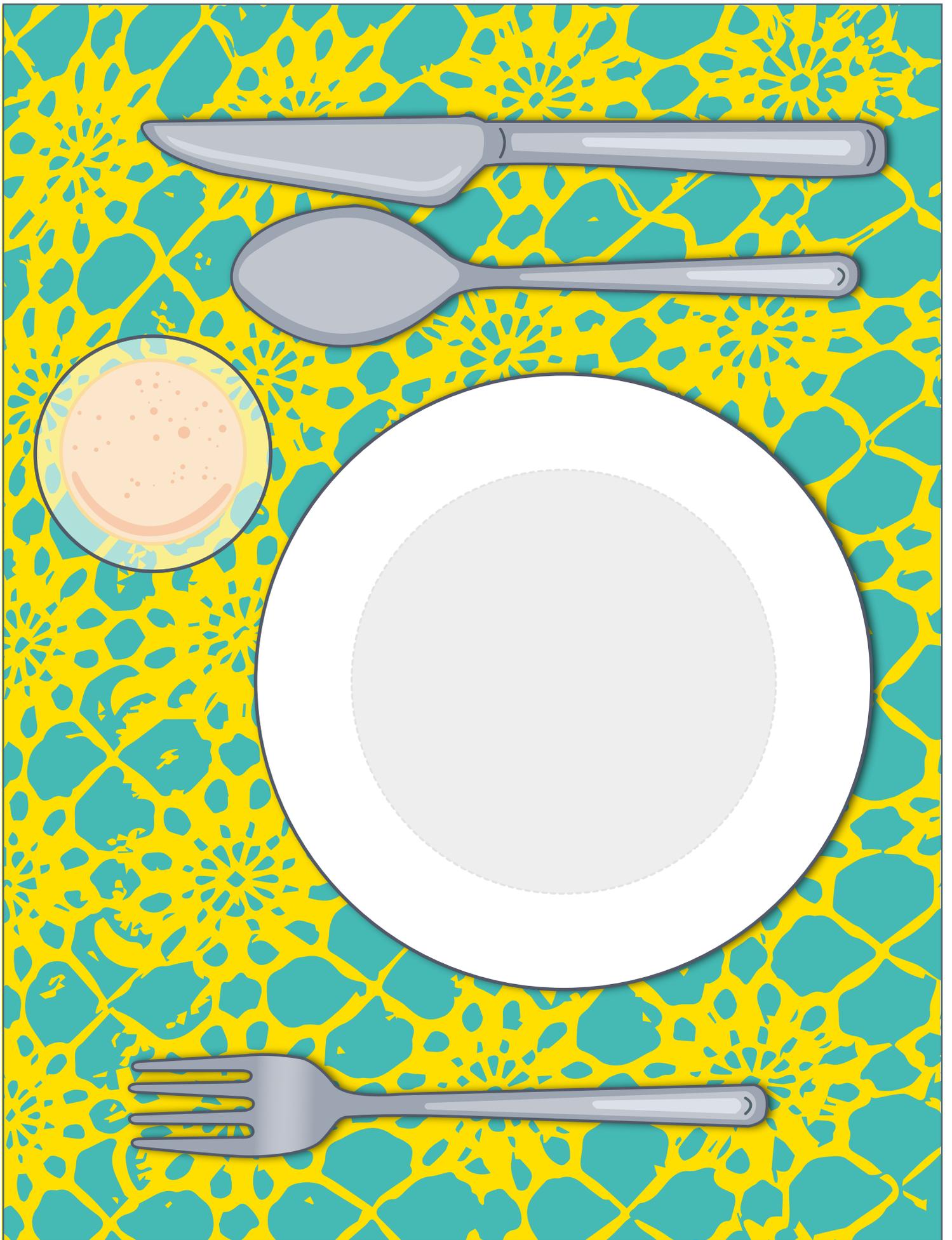


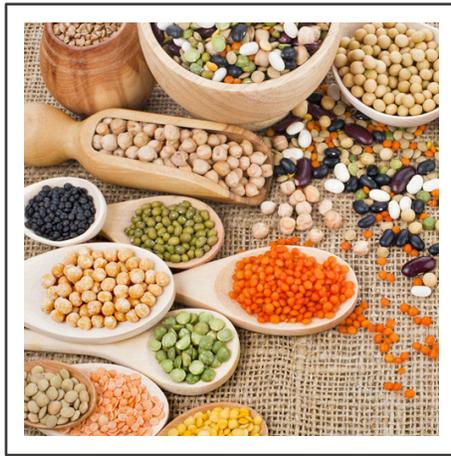
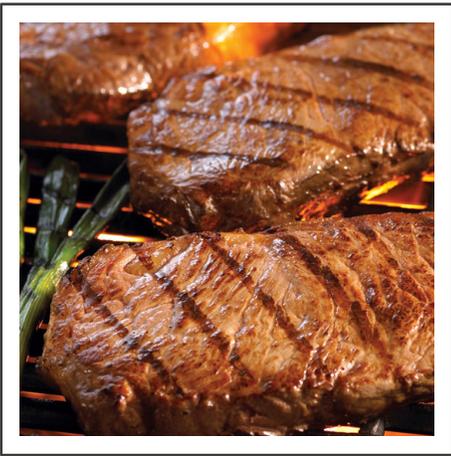


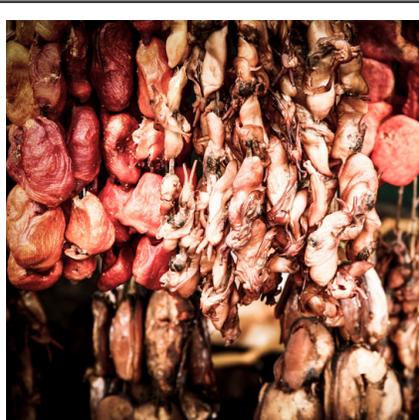




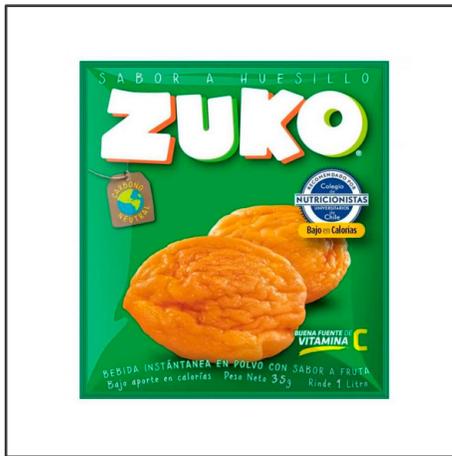


















Alimenta Saberes

juegos para conversar sobre
alimentación saludable en Chiloé

Saber
Compartir



Saber
Comer



Saber
Elegir



Mi plato
Saludable



CASTRO
municipio

en el corazón de la gente

CORPORACIÓN MUNICIPAL
DEPARTAMENTO DE SALUD