

# SESIÓN 4

## El etiquetado nutricional y el semáforo nutricional

GUÍA DEL DOCENTE



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCUELA DE  
ALIMENTACIÓN

4/

El etiquetado nutricional  
y el semáforo nutricional



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCUELA DE  
ALIMENTACIÓN

Energía para crecer

Energía para crecer



## Ficha técnica

### RESUMEN SESIÓN

- Información sobre el etiquetado nutricional.
- Información sobre el semáforo nutricional.
- Actividad: “Indicamos los semáforos nutricionales”.
- Actividad: “¡Vamos a comparar!”

### OBJETIVO ESPECÍFICO

- Interpretar de forma adecuada el etiquetado nutricional de diversos productos.
- Facilitar la toma de decisiones a la hora de comprar un producto, basándose en una dieta equilibrada.

### CONTENIDOS

Semáforo nutricional.  
El etiquetado nutricional.

### COMPETENCIAS CLAVE

1. Comunicación lingüística.
2. Competencia matemática y competencias básicas en ciencia y tecnología.
4. Aprender a aprender.
5. Competencias sociales y cívicas.
6. Sentido de iniciativa y espíritu emprendedor.

## Desarrollo de la sesión

Las etiquetas de los productos nos dan mucha información sobre lo saludable que es un determinado alimento. Entender la información que viene en la etiqueta es más sencillo de lo que parece y su conocimiento nos será de gran ayuda para tener una alimentación equilibrada.

En esta sesión, el alumnado aprenderá a comprender el etiquetado nutricional y el semáforo nutricional.

Al finalizar la sesión se realizarán actividades para poner en práctica estos conocimientos.

SESIÓN 4 EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Las etiquetas de los productos nos dan mucha información sobre lo saludable que es un determinado alimento. Entender la información que viene en la etiqueta es más sencillo de lo que parece y su conocimiento nos será de gran ayuda para tener una alimentación equilibrada.

**1/ Etiquetado nutricional**

Es muy importante que aprendamos a interpretar lo que viene en la etiqueta para identificar si el producto es más o menos saludable. Podríamos decir que el etiquetado nutricional es la carta de presentación de un producto concreto. Por suerte, cada vez hay más información en las etiquetas, lo que nos ayudará a decidir de una manera más eficiente su compra. De manera resumida, al escoger un producto, debemos fijarnos en:

- > Nombre legal del producto.
- > Listado de ingredientes.
- > Otra información complementaria: Modo de empleo y conservación.
- > Información sobre alérgenos.
- > Información nutricional sobre el valor energético del producto y la cantidad de sus nutrientes (proteínas, hidratos de carbono, grasas y sus tipos, fibra, sodio...).
- > Valor energético: Es una medida de energía, como la kilocaloría.
- > Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente.
- > Cantidad de producto contenido en el envase.

- 2 -

Cuaderno del alumno

# 1/ Etiquetado nutricional

Cuando vamos a un supermercado y cogemos cualquier producto, vemos cómo en cada uno de ellos hay una etiqueta con mucha información sobre ese alimento.

Es muy importante aprender a interpretar esta etiqueta para identificar si el producto es o no saludable para nosotros. Podríamos decir que el etiquetado nutricional es la carta de presentación de un producto concreto. Por suerte, cada vez hay más información en él, lo cual nos ayudará a decidir de una manera más eficiente su compra. De manera resumida, al escoger un producto, debemos fijarnos en:

- > Nombre legal del producto.
- > Listado de ingredientes.
- > Otra información complementaria: Modo de empleo y conservación.
- > Información sobre alérgenos.
- > Información nutricional sobre el valor energético del producto y la cantidad de sus nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas y sus tipos, fibra, sodio...
- > Valor energético: es una medida de energía, como la kilocaloría.
- > Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente.
- > Cantidad de producto contenido en el envase.

SESIÓN 4 EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

> Nombre legal del producto.

> Listado de ingredientes.

> Información sobre alérgenos.

> Información nutricional sobre el valor energético del producto y la cantidad de sus nutrientes: proteínas, hidratos de carbono, grasas y sus tipos, fibra, sodio...

> Valor energético: es una medida de energía, como la kilocaloría.

> Otra información complementaria: Modo de empleo y conservación.

> Fecha de caducidad o fecha de consumo preferente.

> Cantidad de producto contenido en el envase.




2L

CUADERNO DEL ALUMNO

## 2/ El semáforo nutricional

El **semáforo nutricional** es un sistema de indicar de manera simple y visual la **información nutricional de un producto**. Se utilizan los colores **verde** (bajo), **amarillo** (medio) y **naranja** (alto) para indicar la cantidad de los principales nutrientes del producto. Este semáforo nutricional nos facilitará mucho la decisión de compra en el supermercado por la concreción de su información.

### Sistema de colores:

-  Menos del 7,5% de la CDO. Si tiene muchas cifras en verde significa que es más saludable.
-  Entre el 7,5% y el 20% de la CDO. Hay que fijarse que el producto no tenga muchas cifras en amarillo.
-  Más del 20% de la CDO. No hay que abusar de los productos con cifras naranjas.

SESIÓN 4 EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y EL SEMÁFORO NUTRICIONAL
ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

### 2/ ¿Qué es el semáforo nutricional?

Si quieres algo más sencillo puedes fijarte en el semáforo nutricional

El **semáforo nutricional** es un sistema para indicar de manera simple y visual la **información nutricional de un producto**. Se utilizan los colores **verde** (bajo), **amarillo** (medio) y **naranja** (alto) para indicar la cantidad de los principales nutrientes del producto.

**Sistema de colores:**

-  Menos del 7,5% de la CDO. Si ves mucho verde significa que es más saludable.
-  Entre el 7,5% y el 20% de la CDO. Hay que tener cuidado y que el producto no tenga muchos elementos amarillos.
-  Más del 20% de la CDO. No debes abusar de los productos con colores naranjas.



Se entiende por ración la cantidad de alimento que se ingiere cada vez.

Una ración de 125 g (un yogur) contiene				
CALORÍAS <b>113</b> 6%	AZÚCARES <b>16,8</b> 19%	GRASA <b>2,8</b> 4%	GRASA SATURADA <b>1,8</b> 9%	SAL <b>0,3</b> 4%
de la cantidad diaria orientativa (CDO) para un adulto.				

**CALORÍAS**

113

6%

Este número indica la cantidad de calorías, azúcares, grasa, grasa saturada, sal y nutrientes que aporta cada ración.

**SEMÁFORO NUTRICIONAL**

Los colores ayudan a identificar si una ración del alimento tiene un alto, medio o bajo contenido de calorías, azúcares, grasa, grasa saturada y sal sobre la cantidad diaria que debemos consumir.

En la parte superior se informa sobre los nutrientes más importantes desde el punto de vista de la salud: azúcares, grasa, grasa saturada, sal y, en ciertos casos, la fibra.

Este porcentaje indica lo que aporta una ración respecto de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) que precisamos ingerir. El yogur del ejemplo aporta el 6% de las calorías que se recomienda tomar en un día.

- 4 -

Cuaderno del alumno

## ¿Sabías que...?

Un niño de 10 años que hace deporte semanalmente necesita entre 1500 y 2000 Kcal, un hombre entre 2200 y 2700 Kcal y una mujer entre 1800 y 2200 Kcal para una mujer. En el etiquetado nutricional podrás ver qué cantidad aporta un producto concreto.

Eroski fue el primer supermercado en introducir en sus productos de marca propia el semáforo nutricional. Lo hizo para satisfacer una demanda de sus clientes.

## ¿Qué hemos aprendido hoy?

- El etiquetado nutricional nos muestra al detalle cómo es el alimento que vamos a ingerir: grasas, ingredientes, modo de conservación.
- El semáforo nutricional es un novedoso sistema para expresar de forma sencilla qué cantidad de nutrientes tiene cada producto.

SESIÓN 4 EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

¿Sabíais que...?

Un niño de 10 años que hace deporte semanalmente necesita entre 1500 y 2000 Kcal; un hombre, entre 2200 y 2700 Kcal; y una mujer, entre 1800 y 2200 Kcal. En el etiquetado nutricional podrás ver qué cantidad aporta un producto concreto.

Eroski fue el primer supermercado en introducir en sus productos propios el semáforo nutricional. Lo hizo para satisfacer una demanda de sus clientes.

¿Qué hemos aprendido hoy?

- El etiquetado nutricional nos muestra al detalle cómo es el alimento que vamos a ingerir: grasas, ingredientes, modo de conservación.
- El semáforo nutricional es un novedoso sistema para expresar de forma sencilla qué cantidad de nutrientes tiene cada producto.

- 5 -

Cuaderno del alumno

En esta sesión el alumnado aprenderá a comprender el etiquetado nutricional y el semáforo nutricional.

El objetivo de esta actividad es que los niños se fijen en el etiquetado nutricional y se familiaricen con el semáforo nutricional.

**1. Lee las etiquetas. ¿Habéis traído a clase envases de productos o etiquetas? Vamos a colocarnos en grupos y leeremos las etiquetas de diferentes productos.**

Para esta actividad es necesario que el alumnado lleve a clase envases de productos o etiquetas. *Si se prefiere el profesorado puede proporcionarles etiquetas fotocopiales que se adjuntan en el material del programa.*

En grupos el alumnado leerá etiquetas de diferentes productos y sacarán sus propias conclusiones que más tarde pondrán en común con el grupo clase.

El profesorado puede plantearles preguntas cómo: Qué alimentos te gustaría tomar un día cualquiera? ¿Qué alimentos escogerías para seguir una dieta saludable?

**2. El juego de las estimaciones. Este juego consiste en hacer estimaciones de los datos de las etiquetas.**

Entre el alumnado de cada grupo pueden jugar a estimar por ejemplo, el valor energético de los diferentes alimentos. Un alumno será el único que vea la etiqueta y dirá quién se aproxima más. Lo mismo pueden hacer con el listado de ingredientes.

SESIÓN 4 EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

**Actividades**  
El etiquetado nutricional y el semáforo nutricional

**1** Lee las etiquetas. ¿Habéis traído a clase envases de productos o etiquetas? Vamos a colocarnos en grupos y leeremos las etiquetas de diferentes productos.

a) ¿Creéis que es necesario fijarse en el etiquetado cuando vais a comprar al supermercado? ¿Habéis sacado alguna conclusión?

b) ¿Qué desconocéis de las etiquetas que ahora os ha llamado la atención?

c) ¿Qué creéis que es lo más importante que nos debemos fijar al elegir un determinado producto?

- 6 -

SESIÓN 4 EL ETIQUETADO NUTRICIONAL Y EL SEMÁFORO NUTRICIONAL

ENERGÍA PARA CRECER  
PROGRAMA EDUCATIVO EN ALIMENTACIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

**Actividades**  
El etiquetado nutricional y el semáforo nutricional

**2** El juego de las estimaciones. Este juego consiste en hacer estimaciones de los datos de las etiquetas.

a) ¿Cuál es el valor energético de un determinado producto?

b) ¿Quién es el que más se ha acercado?

c) ¿Cuáles son los ingredientes?

Y de ahora en adelante, cuando vayáis a comprar con vuestros padres echad un vistazo a los semáforos nutricionales y al etiquetado. ¡Vuestros padres se sorprenderán!



- 7 -