

# COMPRA CON INTELIGENCIA EN EL SUPERMERCADO



## RANGO DE EDADES

10–13

## RESUMEN

¿Sus estudiantes saben comprar con inteligencia en el supermercado? Después de revisar los elementos de una etiqueta nutricional estándar, los estudiantes aprenderán a interpretar las listas de ingredientes, incluso si el orden de los ingredientes es importante, cómo diferenciar entre ingredientes naturales y productos químicos, y sacarán conclusiones sobre si los ejemplos serían opciones de alimentos nutritivos. Posteriormente, los estudiantes “irán de compras” para adquirir diferentes artículos alimenticios y tomarán decisiones sobre el contenido nutricional en base a la Lista de ingredientes e información nutricional.

## DURACIÓN

45–60 minutos

## OBJETIVOS

Los estudiantes deberán:

- Describir la conexión entre las opciones de alimentos y desarrollar ciertas enfermedades no transmisibles
- Explicar los elementos de una etiqueta nutricional
- Comparar diferente Información nutricional y listas de ingredientes a fin de elegir alimentos nutritivos.

## MATERIALES NECESARIOS

- Lápices, uno por estudiante
- Rotulador para pizarrón o gis, uno para cada voluntario
- Impresión **Etiqueta nutricional**, una por estudiante
- Impresión **Fundamentos de la nutrición**, una por estudiante
- Diferentes cajas de alimentos y paquetes para surtir el “supermercado”
- Impresión **Compra con inteligencia en el supermercado**, una por grupo

Para obtener más información sobre el programa Future Well Kids, envíenos un email a

[ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM](mailto:ABBOTT.VOLUNTEER@ABBOTT.COM)