|  |  |
| --- | --- |
| **Nombre de la actividad** | LECTURA ETIQUETADO  Caso del azúcar invisible |
| **Objetivo** | Los participantes podrán leer las etiquetas y descubrir la cantidad de azúcar que tienen las bebidas azucaradas. |
| **Idea central** | !Qué bueno es tener información para elegir nuestros alimentos! |
| **Preguntas** | * ¿Sabe cuánta azúcar añadida tienen las bebidas azucaradas? * ¿cómo refrescas tu vida? * ¿Cómo leer el etiquetado? |
| **Metodología** | 1. Antes construir el kit de lectura del Etiquetado. 2. Durante el taller, iniciar preguntando ¿conoce cuánta azúcar tienen estas bebidas azucaradas? ¿quiere aprender a leer las etiquetas de estos productos? 3. Se le explica a los participantes que cada funda muestra la cantidad de azúcar que contiene cada envase. ¡Los participantes mismos se quedan super impresionados sin tener que decir nada! 4. ¿Cómo leer el etiquetado? Se entrega los productos a los participantes y se les pide que ubiquen y lean los ingredientesy la tabla nutricional. 5. Mientras se explica se pide a uno de los participantes que diga la cantidad de azúcar, que luego se la mide en cucharaditas. 6. Se recomienda el consumo de productos frescos, no procesados. 7. Invitar a las personas para recibir más información suscribiéndose al boletín |
| **Descripción de la actividad** | |
| **Antes del taller: Construye tus materiales**   * Prepara los materiales para el taller de lectura del etiquetado.   + Consigue 5 frascos de bebidas azucaradas. Elige aquellas que su publicidad se presente como “saludables” o “natural” y alguna que tenga dos o más porciones por envase. También necesitarás fundas transparentes, azúcar, una balanza, una cuchara pequeña, masking y marcador.   + Lee el semáforo descubre la cantidad de azúcar que hay en cada frasco.   + Luego pesa el azúcar y ponla en la funda de plástico como se ve en la fotografía. Si no tienes balanza puedes utilizar la siguiente equivalencia:     - 1 cuchara grande de azúcar = 15 gramos     - 1 cucharita pequeña de azúcar = 5 gramos   + Finalmente escribe la cantidad de gramos en el masking. Se recomienda colocar sobre una mesa cada envase junto a la funda de azúcar que corresponde, para que la gente pueda levantar y mirar los envases. | |
| **Durante el taller:Explicación** | |
| * **Ingredientes**.   En esta sección encontramos todos los productos que se utilizaron para elaborar el procesado.  Nuestra recomendaciones:   * Prefiera consumir productos que no contengan azúcar entre los tres primeros primeros ingredientes, ya que esto significa que tiene mucha azúcar. * Prefiere los productos que conozcas todos los ingredientes que están compuestos. ¿te comerías algo que no sabes lo que es? | |
| **Tabla nutricional**:   * Para leer la tabla nutricional debemos identificar dos cosas: la cantidad de gramos de azúcar por porción y el número de porciones. * Para conocer la cantidad de azúcar que tiene ese envase se debe multiplicar la cantidad de gramos por porción por el número de porciones. Por ejemplo: una botella de Gatorade sabor Apple Ice.... contiene 2 porciones por envase y 14 gramos de azúcar por porción. 2 x 14 = 28. Así que el envase contiene 28 gramos de azúcar. * Para visualizar la cantidad de azúcar que contiene el envase contarlas con la siguiente equivalencia:   + 1 cuchara grande de azúcar = 15 gramos   + 1 cucharita pequeña de azúcar = 5 gramos   Nuestras recomendaciones:   * La Organización Mundial de la salud recomienda: Consumir 25 gramos de azúcar al día, es decir 5 cucharaditas diarias. * Para refrescarse es preferible tomar agua, y si quieres endulzar es mejor que tú tengas el control sobre cuánta azúcar pones a tus bebidas. | |
| **Portada del envase**  Siempre que compras productos ultraprocesados, van a estar presentados con fotos muy coloridas de frutas, de personas muy felices con colores llamativos.  Ten mucho cuidado si no contiene en los ingredientes ningún producto fresco que se vea en las fotos. | |

