

Entre 9 y 13 años

# NUEVAS TENDENCIAS EN ALIMENTACIÓN

Las personas son **cada vez más conscientes de la relación entre alimentación y salud** y disponen de mayor variedad de alimentos, tipos de elaboración, técnicas y combinaciones de alimentos gracias a la globalización de las comidas regionales y tradicionales.

También tienen menos tiempo y disposición para preparar alimentos y son más exigentes, demandando productos de mayor calidad y a menor costo. En general, las preferencias de los consumidores se orientan a **obtener productos de fácil y rápida preparación, menos procesados, sabrosos, naturales (sin conservantes ni aditivos artificiales), frescos, saludables, seguros y de mayor vida útil.**

En parte, esto es posible gracias a las nuevas tecnologías en la alimentación que mejoran los procesos de elaboración, a la revitalización de los productores y mercados locales que brindan alimentos de estación y locales y a los conocimientos e información en términos de alimentación que disponen las personas y que les permiten sostener una dieta equilibrada y saludable.

En este escenario, algunas tendencias comienzan a imponerse y generalizarse. Una de ellas es la de consumo 100 % vegetal (en lo posible orgánico) o la eliminación de la ingesta de carnes y alimentos de origen animal, acompañado de un estilo vida libre de explotación y crueldad hacia los animales.

También, estas transformaciones en la alimentación tienen estrecha relación con el peso del cuidado ambiental, que ha llevado a generar cambios en los hábitos alimentarios priorizando aquellos que no contaminen o que sean más sustentables.

En la producción industrial y en la comercialización también se advierten estos cambios. Los alimentos industriales procuran ser más cercanos a las propiedades naturales de los alimentos. Y hay un notorio cambio en las cadenas de comercialización, no sólo debido a la aparición de pequeñas tiendas con productos locales, frescos, orgánicos y veganos, sino también con la apertura de sectores especiales en las cadenas de supermercados dedicadas a ese tipo de bienes. Todo esto forma parte del nuevo escenario alimenticio.



Entre 9 y 13 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

### Objetivos

- Intercambiar conocimientos y argumentaciones en relación con las nociones de hábitos alimentarios, sostenibilidad y origen de los alimentos y nutrientes.
- Informarse acerca de las etiquetas para orientarnos sobre la composición y nutrientes de los alimentos.
- Generar hábitos saludables en relación con la alimentación y motivar una actitud responsable y crítica en las elecciones.

### Actividad

La sustentabilidad y el conocimiento sobre el origen de los productos también son aspectos que consideran las personas a la hora de elegir alimentos. Esto se observa en la creciente preferencia por envases biodegradables, elaborados en base a recursos reutilizados o reutilizables y por procesos productivos amigables con el ambiente.

En relación al origen de los productos, la información que contienen, el etiquetado claro en el que se indica con qué está elaborado el producto, donde ha sido producido o de donde viene, constituyen aspectos prioritarios en las elecciones de alimentos. Etiquetas o certificaciones como 100 % orgánico, libre de gluten, vegano, sin aditivos o azúcares agregadas proliferan en los alimentos comercializados, que intentan cambiar a la par de los cambios en los hábitos alimentarios de la población y ofrecer en sus productos lo que los consumidores exigen.

Los procesos de lectura no sólo incluyen la literalidad de las palabras sino también leer en determinado contexto comprendiendo el tipo de contenido que provee el texto escrito. Por ello se aconseja la lectura de un variado repertorio de textos. Las etiquetas en los alimentos son una de las tantas opciones en las que se puede leer e interpretar información.

Para ello, se puede comenzar conversando acerca de si las y los alumnos conocen la información que se incluye en los alimentos que compramos, donde se encuentra, si la leen y qué se puede saber a partir de ella.

Luego, se reparten algunas etiquetas de alimentos (suelen incluir nombre del producto, cantidad neta, fecha de vencimiento, información nutricional, ingredientes, modo de empleo, nombre y domicilio del fabricante), para trabajar en pequeños grupos y que reflexionen en relación a las siguientes preguntas:

- ¿Conocían que los alimentos que consumen contienen ese tipo de información?
- ¿Es una información que en sus casas se lee, se le presta atención?
- ¿Para qué puede ser útil esa información?

Tomando esta idea de eje, se propone trabajar con los alumnos sobre la comunicación o envase para una comida de su preferencia o una receta propia.

1. En conjunto elaborar un listado de estas comidas o recetas posibles. Conversen analizando sus gustos y preferencias atendiendo valores como:
  - > Propiedades nutricionales.
  - > Sostenibilidad.
2. En pequeños grupos trabajen sobre la identidad comunicacional de uno de estos productos. Deben atender toda la información necesaria y resaltar aquella que evalúen meritoria de destacar.
3. Registren las ideas que surgieron y confeccionen una lista que incluya toda la información del producto.
4. Diseñen la etiqueta del producto creado con toda la información y recomendaciones que crean necesarias.
5. Cada grupo presenta al resto de los compañeros.

De cierre, entre todos se realiza una puesta en común para conversar sobre los diferentes tipos de información que exhibieron en los envases creados y reflexionamos sobre qué cosas debemos tener en cuenta cuando compramos alimentos.