

Investigaciones alimentarias: llegar a la fuente

Adaptado de FoodCorps

¡En esta actividad, investigamos los alimentos y las etiquetas de información nutricional para descubrir el origen de nuestros alimentos!

Esto es lo que necesita:

- Papel
- Lápiz
- Algunas de sus comidas favoritas que tienen una etiqueta de información nutricional en el empaque

Información de contexto:

Piense en los diversos alimentos que ha comido hoy, y escríbelos en una hoja de papel. ¿Algunos de sus alimentos eran **productos alimenticios**, quizás **alimentos integrales**?

Un **alimento integral** es un alimento en su estado natural como un tomate, una fresa o el maíz. Un **producto alimenticio** es algo que se prepara con un alimento integral, como mermelada o papas fritas, y generalmente es en un empaque de la tienda de comestibles.



Así es cómo:

Ahora que sabemos un poco más sobre los alimentos que comemos, vamos a explorar la etiqueta de información nutricional de uno de sus alimentos favoritos.

1. Para comenzar, vamos a crear una red de palabras: En el centro de su papel, escribe el nombre del alimento que elegiste. (ej. Cheerios)
2. Tome su comida elegida y lea todos los ingredientes que contiene (generalmente listado debajo de la tabla de nutrición)
3. Dibuje una línea desde el centro para cada ingrediente listado y escriba el ingrediente en el extremo más alejado de la línea (vea el ejemplo en la página siguiente)
4. Cuando se enumera cada ingrediente, piense en la fuente de cada ingrediente y dibuje otra línea para anotar de dónde está originado (ej. azúcar -> planta de caña de azúcar, sal -> mineral)
 - a. ¿Alguna palabra que no conozca o no reconozca? Probablemente se trate de conservantes o rellenos para hacer que la comida dure más o para cambiar el sabor o la textura. Pregúntale a un adulto si reconoce este ingrediente o investiga en línea.
 - b. Rastree cada ingrediente lo más que pueda para llegar a su origen original

Algunas preguntas para reflexionar:

- ¿Cuántas plantas diferentes se cultivaron para crear este alimento?
- ¿Dónde crees que se cultivan estas plantas?

La próxima vez que coma, piense en cuántos ingredientes hay en la comida que está comiendo. ¿Está procesado? Cuantos más ingredientes se agregan, más se procesa la comida.

