

GUÍA PARA LA REFLEXIÓN: ACTIVIDAD 3

1. Mira el siguiente vídeo explicativo sobre el etiquetado de los productos y contesta a las preguntas que se plantean a continuación:

<https://www.youtube.com/watch?v=fsJj5qu1Bl8>

- En el listado de ingredientes y aditivos utilizados en la elaboración de un producto, ¿cuál debe ser el orden?
- ¿Siempre tiene que aparecer la cantidad de cada ingrediente? ¿En qué ocasiones? ¿Qué opinión te merece esto?
- ¿Qué estrategias de comunicación se menciona en el vídeo que pueden utilizar los productos? ¿Cuál es la condición para utilizarlas en el etiquetado?

2. ¿Consideras que los siguientes alimentos son buenos para la salud (consumidos con la periodicidad establecida por la OMS)? Colócalos en la casilla correspondiente.

Natillas caseras (hechas en casa)

Copa de chocolate con nata

Pella de gofio

Manzana

Tomate natural

Sopa de sobre

Nuggets de pollo congelados

Galletas sin gluten

Pan de molde

Potaje de berros

Crema de verduras preparada (en brick, o en sobre)

Nutella

Refrescos con gas

Pan (hecho en una panadería artesanal)

Alimentos buenos para la salud	Alimentos neutros	Alimentos malos para la salud

3. Fíjate en los siguientes nombres de productos procesados. No nombraremos la marca, tan solo el nombre tal cual aparece sobre la etiqueta ¿Cuál es tu primera impresión sólo por su nombre? Marca una cruz con los atributos que creas que pueden corresponder al producto

	Bueno para la salud	Natural	Hecho de forma artesanal	Sofisticado
Crema de champiñones				
Crema de bogavante con un toque de hinojo y cilantro				
Paté de atún en aceite sólo natural				
Leche desnatada omega 3 corazón sano con ácido oleico y avena				
Leche de almendras original sin gluten 100% vegeta				
Snack de quinoa				
“Detox” alcachofa, con manzana, pera, espinacas y limón				
Crema de cacao supernanos con 50% menos de azúcar y 27% menos de grasas saturadas				
Pan de molde rebanada estilo artesano				

4. Por último, consulta el siguiente artículo:

<https://magnet.xataka.com/en-diez-minutos/asi-tendrian-que-ser-los-envoltorios-de-los-alimentos-si-quisieran-reflejar-sus-ingredientes-reales>

¿Y tras leerlo? Qué opinión te merecen los productos del ejercicio 3? ¿Qué opinas de esta estrategia de marketing? ¿Crees que puedes fiarte de todo lo que dicen en publicidad?

Intenta leer siempre las etiquetas de los productos para estar informado de los ingredientes que contienen. Te sorprendería saber que muchos panes que se publicitan como “artesanos” o “artesanales” utilizan en realidad aceite de palma, glutamato monosódico y otros aditivos perjudiciales para la salud.

Lo mismo sucede con los alimentos “sin gluten”. Parece ser que no contener gluten es sinónimo de “saludable”, y esto no tiene por qué ser así. De hecho, muchos de los alimentos sin gluten que están colocados en estanterías de grandes almacenes bajo etiquetas de

GUÍA PARA LA REFLEXIÓN: ACTIVIDAD 3

“saludables” o “naturales”, contienen ingentes cantidades de grasas y azúcares. Si quieres alimentos sin gluten, los mejores son manzanas, tomates, lechugas... No llevan etiquetado ni mucha publicidad, pero son muy sanos.