

**EJERCICIOS, PROBLEMAS, CASOS PRÁCTICOS**



**Universidad de Jaén**

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

# **Analizando etiquetas de alimentos: menos azúcares en tu dieta**

Isabel Salvadora García Valencia  
Fátima Aguilera Padilla

13/03/2025

**Educación para la salud: aspectos didácticos y psicológicos  
Didáctica de las Ciencias de la Naturaleza I**



CREA

# ANALIZANDO ETIQUETAS DE ALIMENTOS: MENOS AZÚCARES EN TU DIETA

## Presentación

La alimentación es un pilar fundamental para la salud y el bienestar de las personas, ya que influye en el desarrollo físico y cognitivo, además de desempeñar un papel clave en la prevención de enfermedades. Sin embargo, en las últimas décadas, los hábitos alimentarios han cambiado drásticamente debido a la globalización y la industrialización de los alimentos. Este proceso ha fomentado el consumo de productos ultraprocesados, ricos en azúcares, grasas saturadas y aditivos, en detrimento de una dieta basada en alimentos frescos y mínimamente procesados.

Uno de los aspectos más preocupantes de este cambio es el consumo excesivo de azúcar, especialmente en la infancia. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015)<sup>i</sup>, el consumo recomendado de azúcares libres no debería superar el 10% de la ingesta calórica total, y reducirlo a menos del 5 % aportaría beneficios adicionales para la salud. Sin embargo, los datos reflejan un incremento alarmante en enfermedades metabólicas como la obesidad, la diabetes tipo 2 y los trastornos cardiovasculares, lo que convierte este problema en una de las mayores preocupaciones de salud pública a nivel mundial.

En este contexto, la nutrición no debe reducirse a una simple contabilización de calorías ni a la adhesión a modas alimentarias. Se trata, más bien, de comprender las necesidades del organismo, identificar los alimentos que lo benefician y reconocer aquellos que pueden ser perjudiciales a largo plazo. No obstante, tomar decisiones saludables se ha vuelto un desafío en un entorno saturado de información – y desinformación–. Etiquetas confusas en los envases, campañas de marketing persuasivas y mensajes contradictorios dificultan la tarea de elegir conscientemente. ¿Somos capaces de distinguir entre estrategias comerciales y datos basados en evidencia científica?

Aquí es donde la alfabetización científica cobra un papel esencial en la educación para la salud. Una sociedad bien informada puede tomar decisiones alimentarias más responsables y beneficiosas tanto a nivel individual como colectivo. Comprender las bases de la nutrición no solo permite mejorar la alimentación personal, sino que también facilita el análisis crítico de la oferta del mercado y el cuestionamiento de la información disponible.

La alimentación también tiene una fuerte repercusión en el medio ambiente. El conocimiento, sumado al desarrollo de hábitos de alimentación y consumo responsables, pueden contribuir a la sostenibilidad del planeta y al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Factores como el uso de agua en el cultivo de ciertos productos o las emisiones de CO<sub>2</sub> derivadas del transporte de alimentos de origen lejano hacen que nuestras elecciones en el supermercado tengan un impacto global. Optar por productos locales, reducir el consumo de ultraprocesados y seleccionar opciones más sostenibles son acciones clave para minimizar esta huella.

La ficha de análisis de etiquetas de alimentos que se presenta en este material docente no solo evalúa la información nutricional, sino que potencia la identificación de simbología relacionada con aspectos de sostenibilidad, comercio justo y producción ecológica.

---

<sup>i</sup> Organización Mundial de la Salud (OMS). (2015). *Ingesta de azúcares para adultos y niños* (WHO/NMH/NHD/15.2). Organización Mundial de la Salud. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO\\_NMH\\_NHD\\_15.2\\_spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/154587/WHO_NMH_NHD_15.2_spa.pdf)

Producto

Marca

Origen producción

Origen de envasado



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Cantidad total del producto ..... g

Contiene	Por cada 100 gr producto
Valor energético/ Energía	..... kcal
Grasas/ Lípidos	..... g
De las cuales saturadas	..... g
Hidratos de carbono	..... g
De los cuales azúcares	..... g
Fibra alimentaria	..... g
Proteínas	..... g
Sal	..... g
<b>Vitaminas</b>	<small>%VNR=valor de referencia de nutrientes</small>
Vitamina D	.....
Tiamina (B1)	.....
Riboflavina (B2)	.....
Vitamina B6	.....
Ácido fólico	.....
Otras :	.....
<b>Minerales</b>	
Cálcio	.....
Fósforo	.....
Magnesio	.....
Otros :	.....

¿El producto tiene información sobre alergias o intolerancias?



Contiene trazas de frutos secos .....

Two empty circles for response.

¿El producto tiene información sobre reciclaje?



Two empty circles for response.

¿El producto tiene información sobre producto ecológico o comercio justo??



Two empty circles for response.