

### 3. Actividades

#### Actividades

##### Actividad 1.

**Título: Descubriendo las alergias alimentarias en mi aula**

##### Objetivos de aprendizaje:

- Reconocer las alergias alimentarias y cómo afectan a las personas
- Desarrollar prácticas científicas como recopilar, organizar e interpretar datos de forma sencilla
- Fomentar el trabajo en equipo
- Desarrollar la reflexión y el pensamiento científico y crítico en los estudiantes

##### Materiales:

- Encuesta (figura 1)
- Hoja de registro de datos (figura 2)

<p>¿Tienes alguna alergia? <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No</p> <p>Si respondiste "sí", ¿a cuál?</p> <p><input type="checkbox"/> Leche <input type="checkbox"/> Huevo <input type="checkbox"/> Trigo <input type="checkbox"/> Pescado <input type="checkbox"/> Frutos secos <input type="checkbox"/> Otro: _____</p> <p>¿Qué síntomas has sufrido al comer ese alimento?</p>
---

Figura 1. Ejemplos de encuesta para los estudiantes

Tipo de alergia	Número de estudiantes
Ninguna	14
Leche	2
Huevo	1
Pescado	3
Frutos secos	1
Otros	2

Figura 2. Ejemplos de hoja de registro

**Desarrollo:**

El docente explica lo que son las alergias alimentarias, destacando especialmente que el cuerpo lo que hace es reaccionar a las proteínas que tenga ese alimento al pensar que nos van a hacer daño, tal y como se comenta en el artículo. Además, explica lo que le sucede a una persona si consume alimentos a los que tiene alergia (también puede preguntar a los estudiantes si alguien es alérgico y que sean estos quienes indiquen los síntomas). A continuación, explica esta actividad a los estudiantes con la que van a saber si sus compañeros/as de clase tienen alergia no a determinados alimentos, qué alimentos son y qué síntomas sufren si comen esos alimentos.

El docente distribuye a los estudiantes en grupos de 4 personas (variar en función del número total de estudiantes) y reparte una encuesta y hoja de registro a cada grupo. A continuación, cada grupo entrevista a los demás grupos, anota los resultados y completa la hoja de registro. Después, cada grupo hace un gráfico de barras sencillo reflejando los resultados obtenidos y finalmente, se ponen en común y se reflexiona sobre ellos a través de preguntas como ¿cuál es la alergia más común?; ¿por qué son peligrosas las alergias alimentarias?; ¿por qué es importante preguntar a los compañeros/as antes de compartir alimentos?, entre otras.

**Actividad 2.****Título: Identificación de alérgenos en las etiquetas de los alimentos****Objetivos de aprendizaje:**

- Reconocer alérgenos (proteínas) presentes en alimentos a través de la lectura de sus etiquetas
- Favorecer el desarrollo de prácticas científicas como observar, clasificar, registrar y analizar la información.
- Fomentar el trabajo en equipo
- Desarrollar la reflexión y el pensamiento científico y crítico en los estudiantes

**Materiales:**

- Etiquetas de alimentos (leche, galletas, cereales, salsas de tomate...)

- Hoja con alérgenos más comunes
- Hoja de registro (figura 3)

Producto	¿Contiene leche?	¿Contiene huevo?	¿Contiene gluten?	¿Contiene frutos secos?	Observaciones
Galletas	si	no	si	no	Dice “puede contener”
Pan de molde	no	si	si	no	Tiene trazas
Yogur sabor fresa	si	no	no	no	Seguro para celíacos

Figura 3. Ejemplo de hoja de registro

### Desarrollo:

El docente comienza con una breve explicación sobre qué son las alergias, destacando especialmente que el cuerpo lo que hace es reaccionar a las proteínas que tenga ese alimento al pensar que nos van a hacer daño, tal y como se comenta en el artículo y, además, muestra la hoja de los alérgenos que son más comunes en la población. A continuación, indica a los estudiantes que van a realizar esta actividad en la que van a aprender a detectar los alérgenos presentes en los alimentos leyendo sus etiquetas.

El docente establece 4 grupos de estudiantes (variar según número total de estudiantes) y reparte a cada grupo diferentes etiquetas de alimentos y la hoja de registro en la que tienen que marcar los alérgenos que encuentren en la etiqueta de cada alimento. Después, cada grupo hace una representación gráfica con sus resultados y los pone en común con el resto de la clase. Finalmente, el docente favorece la reflexión de los estudiantes sobre los hallazgos planteando preguntas como ¿cuál es el alérgeno más frecuente?; ¿son todas las etiquetas igual de claras?; ¿qué alimentos os parecen más seguros?, entre otras.