



estrategia
naos

¡come sano y muévete!

XII
PREMIOS
2018

Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición



CENTROS DE FORMACIÓN
PARA EL CONSUMO

Por una educación para el consumo saludable y responsable de alimentos



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE SANIDAD



Agencia de Sanidad Ambiental
y Consumo



20 años
CENTROS DE FORMACIÓN
PARA EL CONSUMO

... sostenible y responsable

Tabla de contenido

1. Datos del solicitante del premio	4
2. Modalidad del premio al que se opta	8
3. Descripción detallada del proyecto	
3.1 Denominación del proyecto	8
3.2 Director/es del proyecto	8
3.3 Objetivo, material y metodos utilizados	9
3.4 Identificación de las actuaciones realizadas	12
3.5. La implicación y sinergias sectores que han participado	17
3.6 La evaluación del proceso y resultados: metodología, indicadores, impacto sobre la salud de la población diana	20
3.7 Continuidad y financiación futura del proyecto	33
3.8 El planteamiento innovador y original	33
3.9 Criterios de calidad y perspectiva de género	39

ANEXOS:

- 1.- Estructuración pedagógica de talleres y actividades en el Área de Alimentación
- 2.- Referencias de actividades del Área de Alimentación
- 3.- Fotográfico

OTROS MATERIALES COMPLEMENTARIOS

- 1.- Memoria USB con videos representativos
 - *Breve recopilatorio 20 años de la Red de Centros de Formación para el Consumo (38")*
 - C.P. Manuel Fernández Juncos. "*El pescado en la dieta*" CFC Ribadesella (1' 9")
 - C.P. Fondo Nois. "*La fruta ayuda a vivir*". CFC Vegadeo (1' 14")
 - C.P: La Ería. "*Breakfast healthy*". CFC Lugones (2'19")
 - Centro de Apoyo a la Integración Naranco. "*Una alimentación saludable*" (2'45")
 - Programa Paciente Activo. "*La sal en su justa medida*". CFC Lugones (1'25")
- 2.- Maleta con material pedagógico: educación para el consumo (con 2 cuadernos específicos del AREA DE ALIMENTACIÓN)

1.- Datos del solicitante

Se solicita el reconocimiento de la **Red de Centros de Educación para el Consumo del Principado de Asturias**, en base a un recorrido de 20 años que une, en un todo, la educación de las personas consumidoras y la promoción de la salud.

Durante todos estos 20 años, han sido muchas las personas que, desde distintos puestos técnicos y políticos, han favorecido el mantenimiento e impulso de esta Red pionera en Europa y en España, por lo que en consideración a todas ellas y en la convicción de que se sentirían muy satisfechas, también se formula esta propuesta en nombre de quienes han hecho posible, a lo largo de todo este tiempo, el funcionamiento de este potente recurso.

¿Qué son los Centros de Formación para el Consumo?

Los **Centros de Formación para el Consumo (CFC)**, constituidos en una **sólida red** y dependientes de la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo del Principado de Asturias, se contemplan como unas instalaciones integradas por áreas y talleres en las que las personas usuarias se instruyen de forma práctica en materia de Consumo, adaptándose a las necesidades, demandas e intereses generales de la sociedad asturiana.

En 1997 **la Agencia Sanidad Ambiental y de Consumo** concibe y crea en Asturias la primera Red de Centros de Formación para el Consumo (RCFC) de España y Europa, iniciando su funcionamiento en el año 1998 y de la que ahora se conmemoran sus 20 años.

En cada centro de la RCFC de la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo del Principado de Asturias se pueden realizar **127 actividades diferentes**, encuadradas en 10 áreas temáticas. A través de ellas se promueve el consumo responsable y consciente, desde valores como la capacidad crítica, la solidaridad, el respeto y el trabajo en equipo.



En el año 2017, pasaron por los Centros de Formación para el Consumo casi 20.000 personas usuarias, mayoritariamente del ámbito educativo (alumnado de Educación Infantil, Primaria y

Secundaria), pero cada vez más hacen uso de estos recursos personas adultas vinculadas a otros sectores sociales: asociaciones diversas, centros educativos de personas adultas, centros sociales, residencias de mayores, etc.).

Durante la temporada 2017/18, esto es de setiembre de 2017 a julio de 2018, 21.855 personas han recibido formación en materia de consumo, lo que supone un incremento en torno al 16 % con respecto a la temporada pasada (16/17)

La oferta formativa de cada centro de la RCFC se estructura en 10 áreas diferentes:

1. Alimentación
2. Medio ambiente
3. Publicidad
4. Textil
5. Servicios bancarios
6. Tecnologías de Información y Comunicación (TIC)
7. Salud y seguridad
8. Farmacia
9. Control de mercado
10. Resolución de conflictos.

En todos los centros de la red se configuran estas mismas áreas de contenido más una de singularidad propia, o bien una de las áreas-tipo pero más potenciada, en función de la ubicación geográfica de la instalación. Se detallan a continuación estas **singularidades propias** de cada CFC, que también contribuyen a un consumo sostenible, responsable y consciente y, por ende, en el bien-estar, en la salud de las personas:

- **CFC Blimea:** Energía. Educación para la sostenibilidad. Eficiencia energética.
- **CFC Lugones:** Banca. Educación Financiera.
- **CFC Ribadesella:** Aula del Mar. Educación para la protección de los océanos. Los productos del mar en la dieta.
- **CFC Tineo:** El bosque, la carne y la miel. Educación para la protección de los bosques y las abejas. Los frutos del bosque y miel en la dieta. La carne en la dieta.
- **CFC Vegadeo:** Textil. Educación para la sostenibilidad y la solidaridad.

A continuación, se presenta una breve descripción de nuestra RED DE CENTROS:



CENTRO DE FORMACIÓN PARA EL CONSUMO BLIMEA

Se encuentra en el concejo de San Martín del Rey Aurelio, al Sur de la zona central de Asturias, donde se ubican las cuencas mineras

Dirección: Avda. de Bimenes s/n

Población: Blimea

Teléfono: 985 672596

<http://cfc-asturias.es/cfcs/show/3>



CENTRO DE FORMACIÓN PARA EL CONSUMO LUGONES

Está situado en el concejo de Siero, en la comarca central asturiana, cercano a una de las zonas comerciales más extensa de la región.

Dirección: Avda. Conde de Santabárbara

Población: Lugones

Teléfono: 985 268468

<http://cfc-asturias.es/cfcs/show/4>



CENTRO DE FORMACIÓN PARA EL CONSUMO DE RIBADESELLA

Se encuentra en el concejo de Ribadesella, en la zona oriental de Asturias, en plena costa.

Dirección: Paseo de la grúa s/n

Población: Ribadesella

Teléfono 985 928194

<http://cfc-asturias.es/cfcs/show/2>



CENTRO DE FORMACIÓN PARA EL CONSUMO TINEO

Se encuentra situado en el concejo de Tineo en el centro-occidental de la región, en una zona rural de pastos y bosques.

Dirección: Recinto ferial s/n

Población: Tineo

Teléfono: 985 800558

<http://cfc-asturias.es/cfcs/show/3>



CENTRO DE FORMACIÓN PARA EL CONSUMO VEGADEO

Se encuentra en el concejo de Vegadeo, situado en el occidente de Asturias, en una zona rural, costera y limítrofe con Galicia,

Dirección: La Entreseca s/n

Población: Vegadeo

Teléfono: 985 634539

<http://cfc-asturias.es/cfcs/show/5>



EL ÓRGANO DIRECTOR:



SECCIÓN DE EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO

Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo

Se encuentra en Oviedo, capital de Asturias.

Dirección: Edif. Buenavista, Calle Ciriaco Miguel Vigil, 9

Población: Oviedo

Teléfono: 985 108304





20 años
**CENTROS DE FORMACIÓN
PARA EL CONSUMO**
... sostenible y responsable

2.- Modalidad de premio al que se opta



El proyecto que se presenta se dirige a la promoción de la salud a través de una alimentación adecuada, consciente y responsable, entre diferentes sectores de la población asturiana, si bien cuantitativamente el principal sector poblacional al que se llega es de los niños, niñas y jóvenes en edad escolar.

Por ello, se entiende que el proyecto encaja en la participación de dos de las modalidades de premios que se contemplan (dispositivos tercero y quinto de la Resolución que regula este procedimiento)

- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la alimentación saludable en el ámbito familiar y comunitario
- Premio Estrategia NAOS a la promoción de la alimentación saludable en el ámbito escolar

Así pues, se considera apropiado que sea el jurado o la AECOSAN quien adscriba la solicitud a la modalidad de premios según se considere más acorde, en virtud del dispositivo duodécimo, punto 2 de la resolución de 24 de mayo de 2018 de la AECOSAN por la que se convoca la edición 2018 de los Premios Estrategia NAOS.

3.- Descripción detallada del proyecto

3.1. Denominación del proyecto

Conscientes tanto la amplitud y proyección del programa de Educación para el Consumo a diversas áreas temáticas como de la especificidad y concreción de la Estrategia NAOS, se pretende destacar la intersección entre ambas iniciativas que, en unión, aquí en Asturias, se potencian y fortalecen. Así, se acota o define el proyecto para este reconocimiento como:

“Red de Centros de Formación para el Consumo: por una educación para el consumo saludable y responsable de alimentos”

3.2 Dirección del proyecto

En la actualidad, contando con el apoyo e impulso tanto de la directora de la ASAC y el jefe del Servicio de Consumo, el proyecto está dirigido y orientado por el equipo de la Sección de Educación para el Consumo de la Agencia de Sanidad Ambiental (ASAC) y Consumo de Asturias (Consejería de Sanidad):

- Dña. Rosario Olmos Pecero. Jefa de la Sección de Educación para el Consumo.
- Dña. M^a Josefa Almanza Estébanez. Jefa de Negociado de Documentación
- D. Félix Martín García. Técnico de Educación para el Consumo

3.3. Objetivo, material y métodos utilizados



*El objetivo general del proyecto es hacer llegar a los diferentes sectores de la población del Principado de Asturias (diferentes edades, grupos sociales y zonas geográficas) los beneficios de una alimentación saludable, consciente y responsable, utilizando para ello los **recursos apropiados** y una **metodología directa, sencilla y eminentemente práctica**.*

El funcionamiento de la Red de Centros de Formación para el Consumo (RCFC), como ya se ha explicado en el punto 1, se fundamenta en el uso de unas **instalaciones integradas por áreas y talleres**, que propician métodos de trabajo muy activos y participativos. Las personas usuarias son protagonistas del aprendizaje y se procura que, desde “el hacer”, se instale, progresivamente, lo que sea se venga a aprender. Podría decirse que se usa una **metodología de “aprender haciendo”** y haciendo con utilidad para aspectos esenciales de la vida. (Ver anexo fotográfico).

Es a través del **área de alimentación** donde, fundamentalmente, se plantean las acciones adecuadas que contribuyen a la consecución de los objetivos de la Estrategia NAOS. Esta área, precisamente, se organiza en 13 talleres y 46 actividades diferentes, que constituyen el grueso de las actuaciones realizadas día tras día y que se enumeran en el epígrafe siguiente (3.4). En todas y cada una de las actividades se sustenta la intención de hacer, no solo **educación** de personas consumidoras, sino **promoción de la salud** en base a contribuir a una mayor calidad de vida de la ciudadanía, estimulando la adquisición de buenos hábitos de alimentación, dando conocimiento y abriendo consciencia sobre el gesto cotidiano de comer, alimentarse, nutrirse en base a lo que más conviene para el ser humano.

El **área de alimentación** de cada centro está perfectamente equipada y sus actividades son, con diferencia, las más demandadas y utilizadas; de hecho, es el área que genera un mayor volumen de actividades y talleres a lo largo y ancho de la geografía asturiana. Esto tiene relación con la importancia que tiene la alimentación en la vida de las personas y el interés que suscita esta faceta vital en la que deben integrarse los gustos y las preferencias tanto personales como culturales y lo que resulta adecuado y conveniente para el mantenimiento de una buena salud.



En coherencia con la visión del proyecto, de enfoque holístico, en cada actividad se presenta y se aborda la globalidad, el todo. Además de lo inherentemente relacionado con la alimentación se toca la importancia de la higiene de manos, porque vamos a manipular alimentos y cocinar; la separación de los residuos que se generen en la actividad, para una mejor gestión de los mismos; etc., etc., Porque la persona es un todo en la que todo confluye. Así, se pretende repercutir, desde la realización de una actividad concreta a las múltiples necesidades emergentes con respecto a la vida, en este caso, de quienes viven en Asturias y optan por elegir la RCFC para completar su formación y su conocimiento.



*En junio de 2018, por primera vez en la historia de los CFC, se ha reconocido el interés y la dedicación de cuatro grupos de escolares y de sus profesoras y profesor que, ininterrumpidamente, desde los tres años, han pasado por alguno de los Centros de la Red durante toda la etapa de educación infantil, la etapa de educación primaria e incluso, los dos primeros cursos de educación secundaria obligatoria. Esto significa que durante 9 y 11 años, todos los niños y niñas de **estos grupos han completado un itinerario denso, diverso, versátil y muy productivo durante casi toda la escolaridad obligatoria**, y cuyo diploma recibido reconoce su formación en materia de consumo, por el completo itinerario, además de continuado, a lo largo de buena parte de la escolarización*



Cabe destacar que optamos por incluir en nuestras iniciativas, además de los recursos propios, los proyectados y puestos a disposición por otras entidades e instituciones, si son afines y siempre que se contribuya a la consecución de logros comunes. Además, en esta consideración, y como ya se ha expresado anteriormente, entendemos que se refuerzan y fortalecen las iniciativas institucionales.



Los **recursos materiales idóneos** se complementan con un equipo docente altamente cualificado y experto para alcanzar los objetivos propuestos. (Ver anexo fotográfico)



Todos los Centros disponen de:

- **Un supermercado completo**, equiparable a cualquier tienda de barrio donde encontrar lo necesario para el abastecimiento. Se destacan las secciones de pescadería y frutería, donde se puede encontrar gran variedad de productos que imitan a los frescos con bastante similitud tanto en aspecto como en tamaño. También carnicería, charcutería y panadería.
- **Una cocina perfectamente equipada** (electrodomésticos, menaje, etc.) y a punto para ser utilizada
- Una mesa de trabajo presidida por la **rueda de los alimentos y el "Plato Saludable"**
- **Productos y alimentos frescos** que se adquieren semanal y periódicamente para proceder a la realización de las actividades, propiamente dichas.

En cuanto a **recursos humanos**, en cada centro hay una persona responsable y, además, existe la figura "auxiliar de apoyo", para dar la asistencia que fuera necesaria en cada momento, bien para sustituir a la persona responsable, bien para reforzar si los grupos son muy numerosos y pudiera plantearse un desdoble. También existe la función coordinadora, desempeñada por una persona, que unifica y coordina las actuaciones de la RCFC. La atención al equipamiento TIC, Web de la Red y otros dispositivos tecnológicos, la realiza una persona con perfil afín, por lo tanto, hay un equipo de 8 personas (seis mujeres y dos hombres) en el territorio, además de quienes están en los servicios centrales, un equipo de 3 personas (dos mujeres y un hombre). En total, **11 personas dedicadas**.

Somos conscientes de que TODO está íntimamente unido y conectado. Educar en materia de consumo repercute notablemente en la vida, en el bien-estar, en la salud de las personas. No se trata solo de adquirir mayor conocimiento, de saber más. Se trata de procurar, de favorecer, la adquisición de habilidades y de capacidades para poner al servicio de lo conveniente, todo aquello que se sabe. Por eso la metodología es eminentemente práctica y a ser posible, lúdica. No se descarta, más bien se contempla, la posibilidad de aprender, comprender y pasarlo, además, agradablemente bien.

3.4. Identificación de las actuaciones realizadas

Desde la Sección de Educación para el Consumo de la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo el Principado de Asturias se llevan 20 años de promoción continua de acciones orientadas a la mejora de la salud de la población asturiana, a través de la **planificación, organización y desarrollo de actividades y talleres prácticos relacionados con los hábitos saludables y responsables de compra y consumo de alimentos**.

Para realizar una buena alimentación, prevenir la obesidad y favorecer los estados de salud derivados del hecho de comer, alimentarse, nutrirse, conforme a los estándares que promulga la **estrategia NAOS**, conviene dar consistencia también a los hábitos de compra, a la lectura del

etiquetado de los productos, sus orígenes, composiciones, información nutricional, etc.; a cómo salir indemnes de los trucos y trampas comerciales, del marketing (ya más bien **neuromarketing**); a cómo no caer en la fina y sutil seducción diseñada y perfectamente recreada de la publicidad; a deshacer los mitos de que comer sano es más caro, ofreciendo alternativas viables para elaborar un buen plato, saludable, completo y compatible según las distintas economías familiares.

Así mismo, se incide también, desde el área de **publicidad** y también desde el área de **textil** en el consumismo exacerbado en moda y complementos para la realización de una **actividad física**, desvirtuando el hecho “deportivo” en sí y que ese “ir a la moda” no tiene relevancia práctica con respecto a los verdaderos objetivos y que cada persona o colectivo se constituye más bien en un nicho de mercado para favorecer el hecho de consumir por consumir.

Se procura des-velar, en el sentido de quitar los velos que dificultan la visión, ya sea objetiva o subjetiva, de lo que realmente resulta necesario y conveniente, ni más ni menos.

Por otra parte, hay que destacar que, en los últimos 3 años y en consonancia con el objetivo general descrito en el epígrafe correspondiente, desde la Sección de Educación para el Consumo se realizan las acciones oportunas para hacer llegar la oferta de actividades a **otros grupos de la población asturiana** que por sus características singulares no pueden tener acceso, inicialmente, a los servicios ofrecidos in situ en la RCFC.



Se han llegado a acuerdos y colaboraciones con diferentes instituciones y organizaciones cuyas personas usuarias están limitadas en su movimiento, temporalmente:

- Aulas Hospitalarias de Oviedo y Gijón (Unidades escolares)
- Centro Juvenil de Sograndio. (Menores con medidas judiciales)
- Centro Penitenciario de Asturias (Módulos terapéuticos, talleres y módulo de mujeres)
- Red de casas de mujeres víctimas de la violencia de género (Oviedo, Gijón y Avilés)
- Centros de inserción laboral para personas en riesgo de exclusión social.

Curso 2017/18

Educación para el Consumo

Actividades gratuitas

Desde los Centros de Formación para el Consumo se ofrece la posibilidad de realizar actividades de apoyo a la acción educativa acordes con la programación de las distintas materias curriculares.

Nuestros 127 actividades, encuadradas en 10 áreas diferentes se adaptan a todas las enseñanzas: INFANTIL, PRIMARIA, SECUNDARIA, BACHILLERATO Y FORMACIÓN PROFESIONAL, promoviendo el consumo responsable desde la capacidad crítica, la solidaridad, el respeto y el trabajo en equipo.

Reservas y contacto en www.cfc-asturias.es

+ INFORMACIÓN
985 10 83 04
consumoeducacion@asturias.org

EDUCAR PARA TRANSFORMAR

OTRA MANERA DE CONSUMIR... ¡ES POSIBLE!

ireserva ya tu taller!

CENTROS DE FORMACIÓN PARA EL CONSUMO
www.cfc-asturias.es
985-10-83-04

3.4.1. Actividades: como ya se ha expresado dentro de área de alimentación están diseñadas 46 actividades diferentes. Se relacionan y enumeran a continuación, ya que constituyen una importante parte de la oferta de los CFC, un 37 %:

ÁREAS	TALLERES	ACTIVIDADES
ALIMENTACIÓN	CEREALES	1. Cereales para todos
		2. Alimento esencial
		3. La transformación del cereal
	AGUA	4. Etiquetas y Envases: el Agua que Bebemos
		5. El agua: un bien escaso
		6. El agua en la Dieta
		7. Laboratorio del agua
	ETIQUETA CON FUNDAMENTO	8. Alimentos funcionales
		9. La merienda ideal
		10. Seguridad alimentaria: derecho y deber
		11. Saboreando
		12. Cocina sostenible
		13. Desayuno saludable
		14. Alimentos del paraíso natural
	15. Un circuito con fundamento	
	FRUTAS Y VERDURAS	16. Ensalada de temporada
		17. De la Huerta al supermercado
		18. Frutas y hortalizas en conserva
		19. Macedonia de temporada
	HUEVOS Y LÁCTEOS	20. El huevo en la Dieta
		21. La Trazabilidad del huevo
		22. Los derivados Lácteos
		23. La Leche en la Dieta
	LABORATORIO	24. Análisis de Aditivos alimentarios
		25. La Calidad y Conservación de los Alimentos
		26. Probando, probando
		27. Los aditivos
		28. Saber lo que comemos
	RECURSOS DEL MAR (CFC RIBADESELLA)	29. Alternativas naturales
		30. El hogar de los peces
		31. Dentro del mar
		32. El arte de pescar
		33. Conserva de pescado
	SUPERMERCADO	34. Recursos del mar sostenibles
		35. El pescado y el marisco en la dieta
		36. Compra a granel
		37. La influencia de la publicidad en nuestras compras
		38. La compra solidaria
		39. Cómo ahorrar en las compras
		40. Ofertas y promociones
		41. Un día en el supermercado
	42. La compra en el supermercado	
	CIRCUITO DE LA CARNE (CFC TINEO)	43. Las secciones del supermercado
		44. El consumo de la carne de vacuno
		45. La ganadería sostenible
		46. La trazabilidad de los productos

3.4.2. Difusión del catálogo de actividades. Cada una de las actividades cuenta con información general para darlas a conocer a los potenciales perfiles de personas usuarias. En el año 2013 se hizo una tirada de 2.000 ejemplares que fueron distribuidos entre los centros educativos y otras instituciones. (Se adjunta maleta del catálogo).

Paralelamente, se creó la página Web www.cfc-asturias.es, actualmente en vigor y uso, donde está volcado todo el contenido de nuestra oferta educativa. En el **Anexo 1** puede observarse una muestra de la descripción de los talleres y la enumeración de las actividades adscritas al taller. En el Anexo 2 se presentan algunos ejemplos de la información acerca de las actividades.

3.4.3. Divulgación de noticias. Con la orientación e instrucciones de la Sección de Educación para el Consumo, se publican semanalmente 5 noticias en la web www.cfc-asturias.es. A modo de ejemplo, por cifrar un resultado, en el periodo correspondiente al curso 2017-2018 se han publicado 184 noticias relacionadas con el consumo consciente, responsable y sostenible, de las cuales 48, un 26%, tenían un contenido directamente relacionado con el consumo de alimentos



Cada semana se publica en la página web una noticia relacionada con el consumo saludable, consciente y sostenible de alimentos.

Estas y otras noticias se comparten en las redes sociales (blog, facebook, twitter)

Ejemplo de noticia en la web de la Red de C.F.C.

La imagen muestra una captura de pantalla de la página web de la Red de C.F.C. (Centros de Formación para el Consumo). El encabezado incluye el logo de la Red y el texto "CENTROS DE FORMACIÓN PARA EL CONSUMO". A la derecha, hay un selector de idioma con "Choose" y un campo de búsqueda con el texto "Texto de búsqueda..." y un botón "BUSCAR".

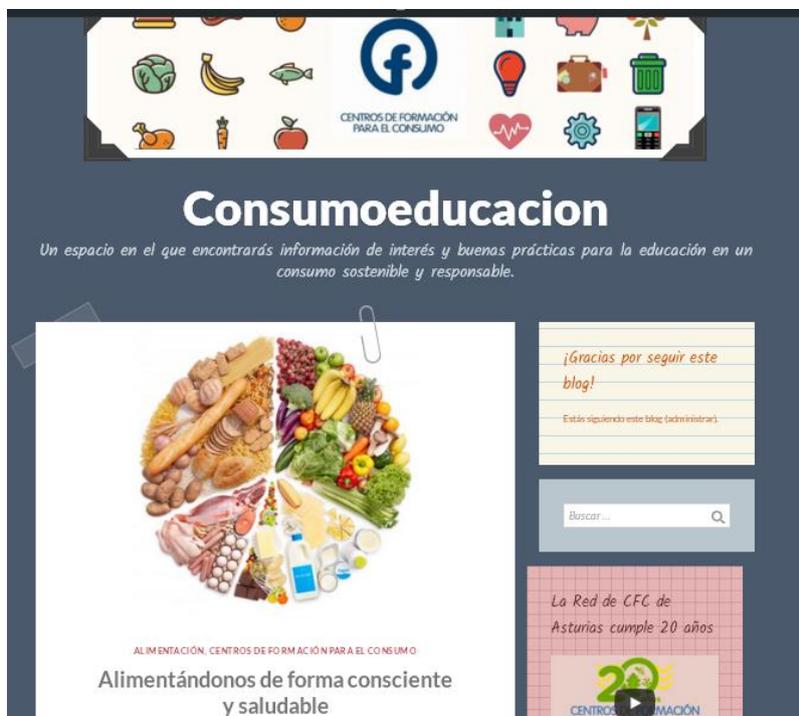
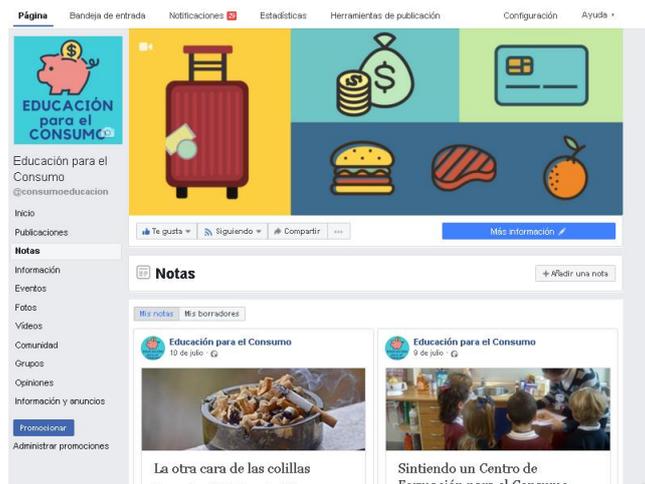
El menú de navegación principal contiene los siguientes ítems: Inicio, Materiales, Enlaces, Noticias, Contacto y Reservas. El ítem "Noticias" está resaltado.

El contenido principal muestra una noticia titulada "Alimentación equilibrada en verano" con la fecha "18 de Julio de 2018". El texto de la noticia comienza con: "Los hábitos saludables en cuanto a alimentación se refiere han de estar presentes todo el año, pero especialmente en verano, favoreciendo la presencia de frutas y hortalizas." Hay una imagen de una bandeja con frutas y verduras. El texto continúa: "Dar color a los platos, combinando los alimentos adecuadamente y acorde a nuestras propias características personales y de salud, e introducir los vegetales en esta ecuación resulta imprescindible en la actualidad, donde el consumo de frutas y hortalizas ha ido descendiendo paulatinamente, llegando hoy día a consumir cerca de un 40% menos de vegetales que hace 50 años." Se menciona un estudio reciente (Informe frutas y hortalizas FEN 2018) que indica que se cubren las 2 raciones al día entre frutas y verduras (exceptuando las patatas), frente a las 5 raciones recomendadas (campana 5 al día). Entre las recomendaciones se destaca: "Combine los alimentos, dándole un toque de color a los platos, añadiendo verduras y hortalizas. Intente siempre que sea posible, que éstas sean de temporada, ya que su sabor fresco y su aporte nutricional estará garantizado. Además, estos alimentos reguladores son esenciales para favorecer el tránsito intestinal en una".

A la derecha de la noticia hay un apartado "Buscador" que permite realizar una búsqueda en el historio de noticias. Incluye campos para "Texto:", "Centro:" (con un menú desplegable que muestra "Todos los centros"), "Desde:" y "Hasta:" (ambos con iconos de calendario), y un botón "Buscar".

Compartiendo el conocimiento en redes sociales RRSS

Hace un año que hemos iniciado la aventura de la difusión de noticias, experiencias, visitas, etc. por las RRSS. Ciertamente es una iniciativa aún incipiente, aún por impulsar más y más, ya que tiene el potencial de abrir nuevos horizontes de comunicación, más directos y atractivos, con adolescentes y jóvenes, colectivo importante y población diana de los promotores de mercado y consumo



3.5. La implicación y sinergias de los diferentes sectores que han participado.

No cabe duda de que el eje de acción más importante de la RCFC es el de la formación propiamente dicha, centrándose esta en todos los procesos tanto previos como posteriores al hecho en sí de la actividad formativa. Sin embargo, durante los últimos cuatro años se han definido objetivos concretos para incrementar el número de personas usuarias de los centros, manteniendo la calidad del servicio que habitualmente se presta. Para conseguir esto, se ha puesto en marcha un dispositivo de colaboración para el favorecimiento de sinergias que ha dado sus frutos, con creces.



De las **12.522** personas usuarias de la temporada 2013/14 se ha alcanzado la cifra de **21.855** en esta temporada que acaba de finalizar (2017/18,) lo que supone un **incremento del 74.5 %**

Resaltamos algunas de las colaboraciones más interesantes que se han promovido y potenciado durante estas últimas cuatro temporadas (setiembre de 2014 a julio de 2018), con una breve reseña de lo que cada una de ellas supone a la contribución de los objetivos de la Estrategia NAOS.

Somos conscientes de la necesidad de propagar todo aquello que contribuya a mejorar la calidad de vida de las personas y a la instauración de hábitos y estilos saludables, no solo desde nuestro ámbito circunscritos a los CFC, sino a través de agentes que, por la naturaleza de su trabajo o de su contexto, sean favorecedores del efecto multiplicador ya que se pretende sean como semillas que germinen, florezcan y den sus frutos, en el lugar a donde vayan.

Colaboración para dar a conocer la RCFC y puedan potenciar el uso de este recurso en los contextos de trabajo:

Programa de Rotación de especialistas en medicina y enfermería, de la especialidad familiar y comunitaria, mayoritariamente (MIR y EIRFyC)

Más de 130 profesionales del ámbito de la medicina y enfermería, han experimentado y valorado el potencial concienciador y formativo en materia de salud, a través de actividades compra y lectura del etiquetado de productos de alimentación. Incluso, algunos de ellos, han participado en actividades puntuales para hacer comprobaciones de detección de la sal y el azúcar oculta en los alimentos, el uso de aditivos para la mejora, en apariencia, de los productos; los alimentos funcionales o la detección de hidratos de carbono en los fiambres de carne, por poner unos ejemplos.



Se destaca, derivada de esta línea, una estancia formativa en la Sección de Educación para el Consumo y en la RCFC de una enfermera cuyo trabajo de investigación se centraba en cómo la lectura del etiquetado de productos favorece la compra o adquisición de alimentos más sanos y saludables, lo que repercute en la calidad de vida de las personas y las previene, claramente, de la obesidad.

Prácticas de profesionales de la enseñanza: Pedagogía y Educación Social.

20 alumnas y 3 alumnos han realizado estancias formativas en calidad de prácticas en períodos de diversas horas de duración, donde han tomado consciencia, en mayor o menor medida, personal y profesionalmente, sobre la importancia del mantenimiento de estilos de vida saludables, en lo que respecta a la alimentación, descubriendo en cada actividad realizada, renovadoras formas de consumir y alimentarse. Seguro que esta

Colaboración para complementar o implementar programas afines

Programa Paciente Activo Asturias, de la DG de Salud Pública, “tomando el Control de tu Salud”. Programa de empoderamiento del paciente crónico y personas cuidadoras. Formación y capacitación entre iguales. Casi 2.000 personas en dos años. Alimentación, sueño, higiene mental, ejercicio físico, comunicación, entre otros, son los aspectos más detallados del programa que persigue que el paciente se plantee pequeños retos para cambiar su vida y sentirse mejor.



Se ha diseñado y pilotado un programa complementario, de seis sesiones semanales de dos horas de duración, en la RCFC, potenciando todo lo relacionado con el área de alimentación, la lectura del etiquetado de productos, la sal y el azúcar oculta, los nutrientes y las cantidades recomendadas, la ingesta de porciones adecuadas: el plato saludable como acierto en cantidades sin necesidad de pesos ni mediciones, la ingesta hídrica, etc.



A la Conquista de la Boca Sana. Programa de la DG de Salud Pública, que pretende la salud orobucodental de los niños y niñas en edad escolar de Asturias.



En las actividades de alimentación, haya o no degustación de alimentos o productos preparados, se finaliza con la importancia del cepillado de la boca y, si procede, porque así se estime por el responsable del grupo de escolares, del cepillado de dientes.

Lavado e higiene de manos, de la DG de Salud Pública. Dirigido a los profesionales de la salud y a la población general, promueve el lavado de manos como medio eficaz de prevenir infecciones y contaminaciones.



Todo el material de la campaña, e incluso una mini formación específica al equipo humano de la RCFC, se realiza anualmente, lo que permite trasladar a las personas usuarias de los centros, la importancia de esta acción previa, en nuestro caso, cuando se va a realizar una actividad concreta con manipulación de alimentos: frutas, verduras, harina, huevos, etc.

Plan de atención a las Alergias e Intolerancias en Asturias, de la DG de Salud Pública.

Programa que aglutina una serie de proyectos estratégicos para atender las necesidades del colectivo de personas con alergias e intolerancias.



Al calor de esta iniciativa, se han revisado las fichas pedagógicas de las 46 actividades del área de alimentación e incluido aspectos claves favorecedores de comprensión de las personas afectadas por alergias e intolerancias alimentarias y también de quienes no presentan estas circunstancias.

Con anterioridad a este plan, ya se incluía en nuestra oferta una actividad concreta, que abordaba la celiaquía: “un cereal para todos”, en la que además de los objetivos propios encaminados al conocimiento y valoración de la aportación de los cereales en la dieta, sus diversas formas, etc., se dan pautas claras para abordar esta casuística, con información, conocimiento y acción.

Centro de Arte Rupestre Tito Bustillo (CARTB) y el CFC de Ribadesella., ofrecen conjuntamente la actividad **20.000 años de Consumo Sostenible**. Dirigido a escolares y, una vez durante el curso, a familias completas. Surge la idea por el tema de la ingente cantidad de residuos que los humanos dejamos en el planeta, en contraposición con el aprovechamiento que los magdalenienses, habitantes prehistóricos de esa zona, hacían de los restos de su “consumo”, complementado esto con el tema de la alimentación saludable que es uno de los más atractivos de la oferta de la red.

Es una actividad de mañana completa que se combina entre las dos instalaciones que están, relativamente cerca. Así en el CARTB se realiza la parte medioambiental y el CFC la parte de alimentación. Se adaptó la rueda de los alimentos al contexto prehistórico, siguiendo los consejos y orientaciones de los profesionales y personal investigador del CARTB. Surge así la **“rueda prehistórica de los alimentos”**, sin leche y sus derivados, sin aceites, mantequillas ni tampoco productos procesados. Y como colofón, las personas asistentes preparan un **“pincho prehistórico”** constituido por: una baya fresca, un fruto seco, una hoja (berro o canónigo) y un poco de salmón (cocinado a la plancha) ya que hay evidencia de su consumo por estos pobladores.



Casi 1.000 personas han realizado esta actividad. Preferentemente niños y niñas de 5º y 6º de primaria y 1º y 2º de ESO. Para las personas adultas, en clave familiar, la actividad se ofrece en unos fines de semana al año, escogidos previamente



Se destaca la sorpresa que causa en las personas participantes tomar el pincho, una vez preparado, en silencio y con los ojos cerrados, como si se estuviera en una cueva, poniendo toda la atención en los sabores, las texturas y los sonidos de la degustación. Igualmente, sorprende poder comerlo sin los aderezos actuales: aceite, vinagre, sal o las típicas salsas que disfrazan el verdadero sabor de los alimentos.

Otras colaboraciones para dar respuesta a necesidades locales y/o institucionales

Se favorece la adquisición de habilidades y competencias básicas en materia de alimentación y consumo, principalmente para personas de colectivos en riesgo de exclusión, dentro de proyectos y planes locales o institucionales.

Se enumeran algunas entidades y líneas de acción, en clave de logro, más destacadas:

- Ayuntamiento de San Martín del Rey Aurelio. Optimizar un salario social y comer sano, en colaboración con el departamento de Asuntos y Servicios Sociales
- Ayuntamiento de Tineo. Favorecer la integración de personas extranjeras, a través de los recetarios de cocina, apreciando la diversidad en las formas de preparar los mismos alimentos (fundamentalmente con mujeres y menores), en colaboración con el “*Plan de Infancia y Plan de Integración Social*”.
- Ayuntamiento de Llanera. Sensibilizar sobre la necesidad de alimentarse adecuadamente teniendo en cuenta tanto la elección de productos saludables como las cantidades a ingerir, en colaboración con el proyecto “*Seronda Saludable*” (*otoño saludable*)
- Instituto asturiano de la Mujer. Adquirir habilidades básicas en materia de consumo, en colaboración con la Red de casas de acogida para mujeres víctimas de la violencia de género.

3.6. La evaluación del proceso y resultados: metodología, indicadores, impacto sobre la salud de la población diana.

Desde la Sección de Educación para el Consumo se realiza una evaluación sistemática de la calidad de los servicios formativos y educativos desarrollados en la RCFC Asimismo se lleva un registro y control del número y tipología de personas usuarias.

Evaluación de los procesos.

Con respecto al proceso de **evaluación permanente del estado de las instalaciones y la calidad de los procesos formativos** prestados, se realizan **informes mensuales** que recogen indicadores referidos a:

- Limpieza, orden y estado general de las diferentes instalaciones y equipamientos, accesibilidad, iluminación, etc.

- Limpieza, orden y estado general de las diferentes zonas de trabajo (supermercado, cocina, circuito de la carne, aula del mar, etc.
- Percepción interna de la prestación de los servicios
 - Nivel de satisfacción de la persona responsable del centro con el desarrollo de las actividades
 - Número de incidencias en las actividades en el último mes
 - Correspondencia de las actividades reservadas con las actividades realizadas
 - Nivel de respuesta de las actividades realizadas a las necesidades de las personas usuarias
 - Corrección de las medidas tomadas para el apoyo de la persona responsable del centro en las actividades realizadas
 - Funcionamiento de las medidas de sustitución del responsable de centro en caso de ser necesario
 - Número de anulaciones en el último mes la actividad programada por falta de personal
 - Grado de cumplimiento de los horarios estipulados de apertura del centro
 - Grado de cumplimiento las necesidades de las personas usuarias en horario de tarde cuándo así lo solicitan
 - Número de colaboraciones externas dentro y fuera del horario estipulado de apertura del centro
- Estado Administrativo y documental de los C.F.C. (inventario, libro de visitas, libro de registros, bibliografía, documentación, recursos didácticos)
- Relación detallada de incidencias y subsanaciones.

Además, se elaboran **informes trimestrales del estado de los servicios prestados** desde la RCFC del Principado de Asturias. En dichos informes se recogen:

Indicadores de planificación estratégica:

- Actuaciones internas y organización del trabajo
- Búsqueda de personas usuarias
- Comunicación e imagen de los CFC proyectada a la sociedad
- Participación público-privada
- Prácticas del alumnado
- Investigación e innovación

Indicadores de rendimiento interno

- Cifras y datos sobre personas usuarias de los C.F.C.
- Justificación económica
- Hoja de control de calidad interno
- Informe de evaluación del estado del servicio
- Calendario 2017-2018
- Registro de incidencias en la apertura y cierre de los CFC
- Registro de colaboraciones externas del personal de los CFC

Indicadores de percepción externa

A través de las encuestas de satisfacción para las personas usuarias de los CFC, se recaba información sobre los siguientes aspectos:

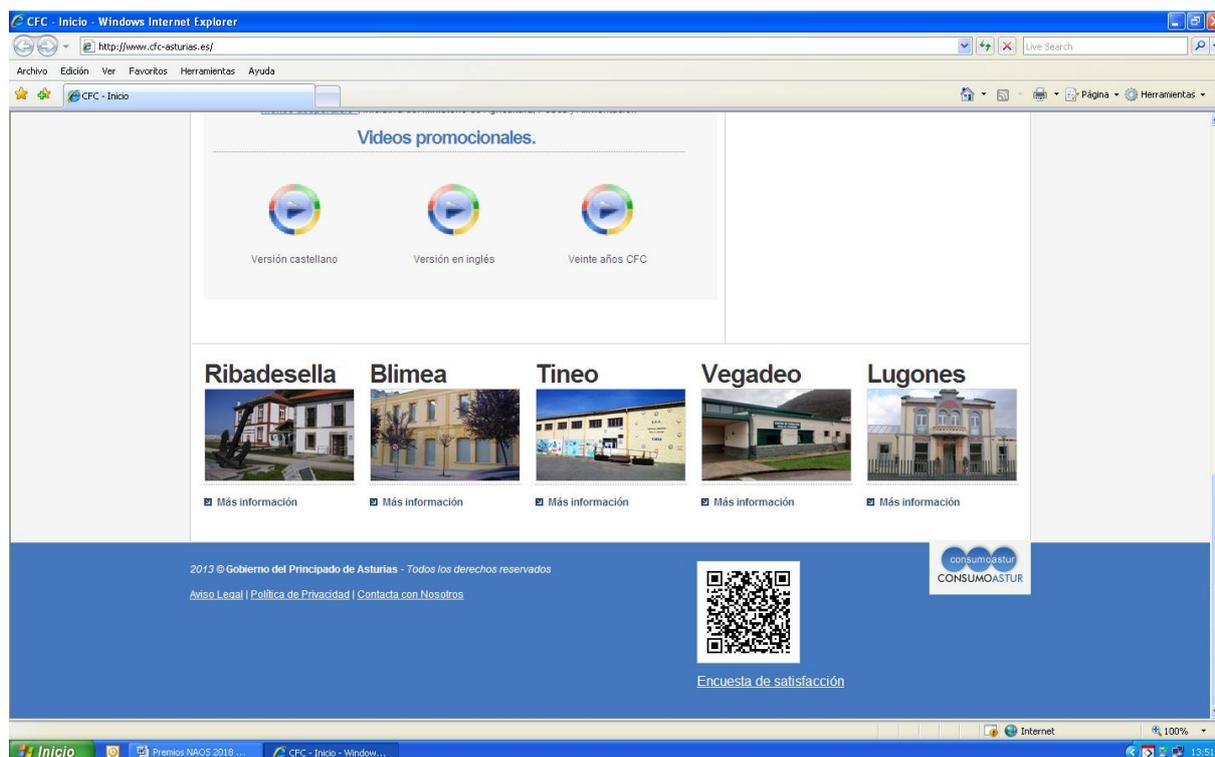
- Información sobre los centros

- Adecuación de los contenidos
- Validez de las actividades
- Idoneidad de los materiales
- Limpieza y orden en las instalaciones
- Observaciones y Sugerencias

Constan en la Sección de Educación para el Consumo, informes de carácter mensual, trimestral y anual, por cada temporada, con la recogida y tratamiento de datos en virtud de los indicadores que se han expresado.

Igualmente, existen informes de carácter acumulativo, principalmente de datos cuantitativos relativos a personas usuarias, desde la temporada 14/15 hasta la 17/18.

En la página Web de los centros, mediante código QR y enlace convencional, se accede a una de las últimas encuestas realizadas.

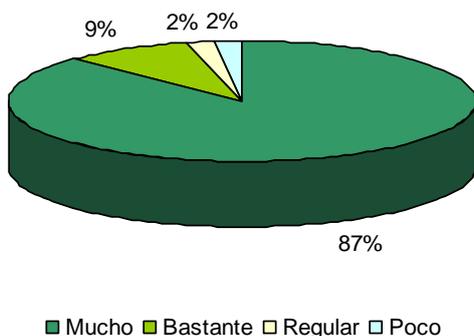


Se destacan a continuación algunas preguntas y los resultados obtenidos, que en general han resultado notablemente satisfactorios.

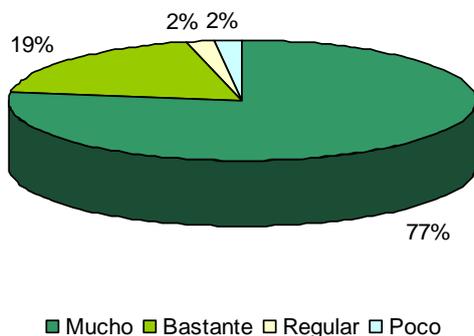
Algunos indicadores de percepción externa temporada 2017/2018.

72 encuestas realizadas por los responsables de los grupos que realizaron alguna actividad en algún C.F.C.

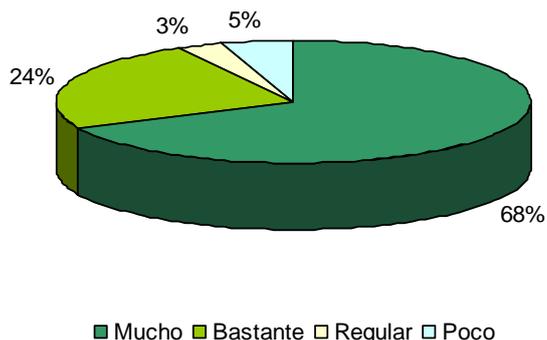
¿Cree que se trabajan contenidos realmente significativos para la educación de las personas consumidoras?



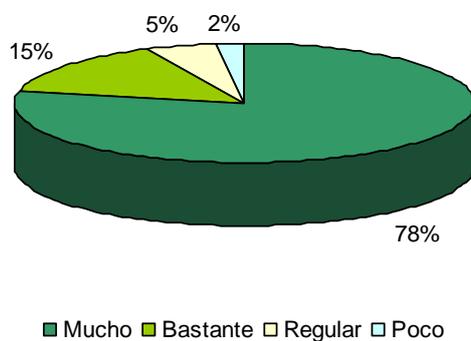
Las actividades desarrolladas ¿se han planteado de manera atractiva y sencilla atendiendo a las necesidades del grupo?



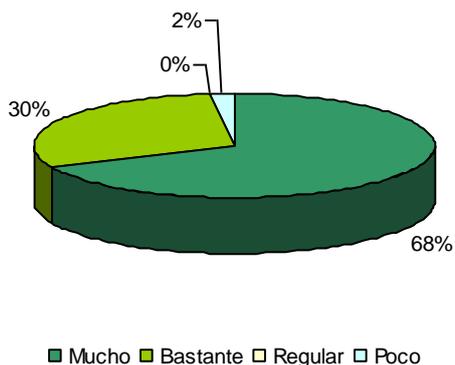
Las actividades realizadas ¿son un complemento práctico al trabajo realizado previamente con el grupo?



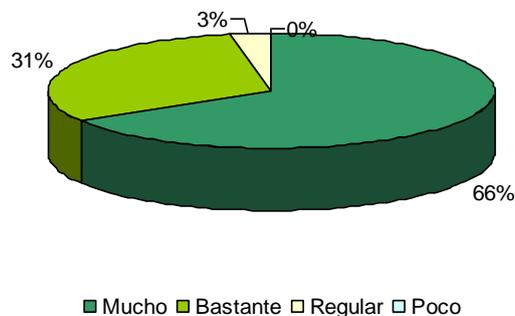
La metodología seguida en las actividades ¿es adecuada y potencia el trabajo en equipo?



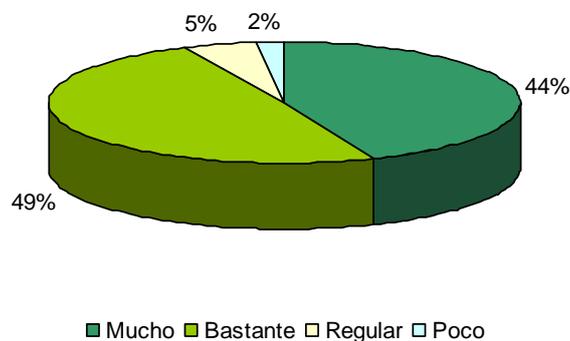
Los materiales didácticos empleados ¿son suficientes y adecuados para el desarrollo de las actividades?



El equipamiento técnico e instrumental ¿es el apropiado para el desarrollo de las actividades?



Piensa que los CFC se van adaptando a los nuevos tiempos y a las nuevas necesidades de las personas consumidoras?



Evaluación del impacto,

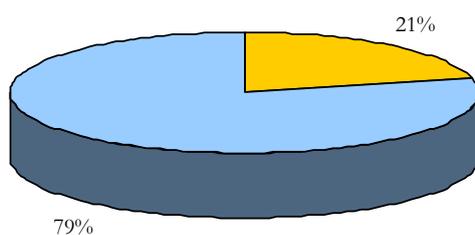
44.789 personas han participado activamente en alguna actividad programada en el **área de alimentación** en el periodo **2014-2018**.

Además del número total de personas beneficiadas de las actividades de “aprender haciendo” en materia de alimentación saludable y sostenible, hay que destacar **el impacto sobre los diferentes segmentos de la población** asturiana.

En primer lugar, conviene resaltar el acceso de las buenas prácticas y hábitos alimenticios a los ámbitos, no sólo urbanos, sino también a aquellas zonas con una **población más dispersa y de carácter más rural**. Conviene resaltar que Asturias concentra en su zona Geográfica Central más del 70% de la población, agrupada mayoritariamente en grandes núcleos urbanos (Gijón, Oviedo, Avilés). Por el contrario, en Asturias existen extensas zonas geográficas (zonas occidental y oriental) conformadas alrededor de pequeños o medianos núcleos urbanos y con un carácter más rural.

Ámbito	Población alcanzada					
	2014	2015	2016	2017	2018	
Urbano (núcleo central Gijón + Oviedo +Avilés)	2143	2152	2120	1253	1942	9.610
Otros núcleos/rural	7014	7262	6252	8497	6270	35.295

Red CFC. Área alimentación 2014-2018.
Impacto en población (geográfico)

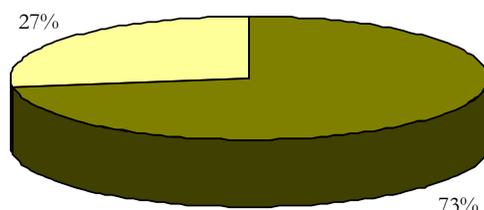


■ Urbano (núcleo central Gijón + Oviedo + Avilés) ■ Otros núcleos/rural

Sin negar la importancia crucial de impacto sobre la población en **edad de escolarización**, para la Sección de Educación para el Consumo y la RCFC también es importante llegar a **otros sectores sociales** (asociaciones diversas, centros hospitalarios, centros penitenciarios, centros de enseñanza para colectivos especiales, ayuntamientos, etc)

Ámbito	Población alcanzada					Total
	2014	2015	2016	2017	2018	
Educación (EI + EP + ESO + Bachillerato)	7153	6944	6168	6866	5518	32.649
Otros ámbitos (adultos, educación especial, etc)	2004	2550	2204	2704	2694	12.156

Red CFC. Área alimentación 2014-2018.
Impacto en población (edad)



■ Ámbito Educación ■ Otros ámbitos

También es importante resaltar aquellas **actividades del área alimentación que han tenido un mayor impacto** entre las casi 45.000 personas alcanzadas en el periodo de Setiembre 2014 a julio de 2018.

Actividades más destacadas en el área alimentación	población alcanzada (2014 a 2018)
Etiquetado de los alimentos: un circuito con fundamento	9.025
Un día en el supermercado	3.997
Cereales: un alimento esencial	3.339
La transformación del cereal	2.747
La compra en el supermercado	2.594
Desayuno saludable	2.564
Saber lo que comemos	2.271
Macedonia de temporada	1.802
La merienda ideal	681

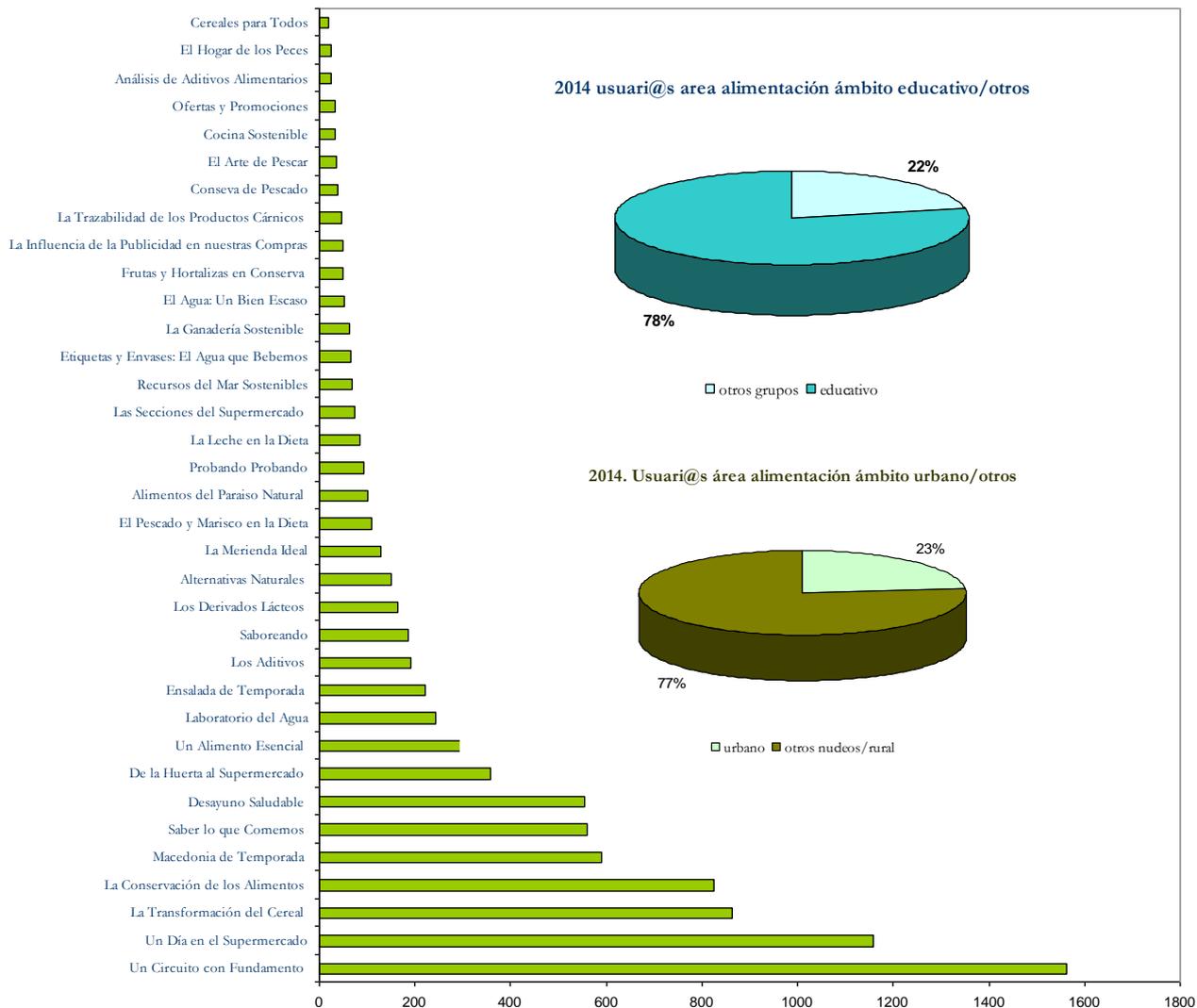
Indicadores de alcance año 2014

9.157 usuarios del área de alimentación en 35 actividades diferentes

7.153 del ámbito educativo /2.004 de otros ámbitos

21.143 del ámbito urbano /7.014 de otros núcleos (rural)

2014. Usuari@s actividades del área alimentación



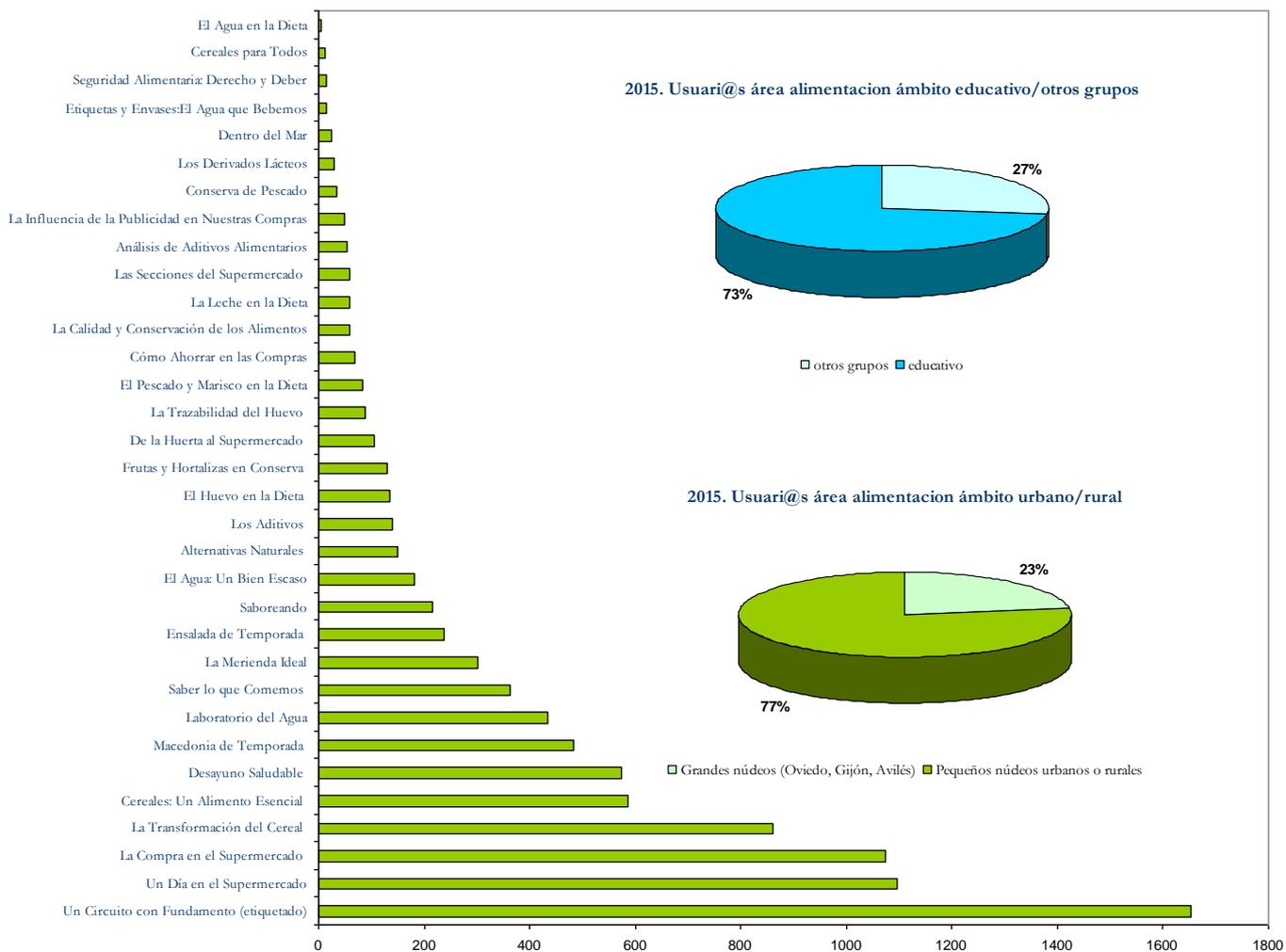
Indicadores de alcance año 2015

9.394 usuarios del área de alimentación en 33 actividades diferentes

6.844 del ámbito educativo /2.550 de otros ámbitos

2.152 del ámbito urbano /7.262 de otros núcleos (rural)

2015. Usuari@s actividades áreas alimentación



Los 10 talleres más impartidos (nº personas alcanzadas)

Un Circuito con Fundamento (etiquetado)	1.653
Un Día en el Supermercado	1.095
La Compra en el Supermercado	1.074
La Transformación del Cereal	861
Cereales: Un Alimento Esencial	585
Desayuno Saludable	575
Macedonia de Temporada	483
Laboratorio del Agua	433
Saber lo que Comemos	364
La Merienda Ideal	301

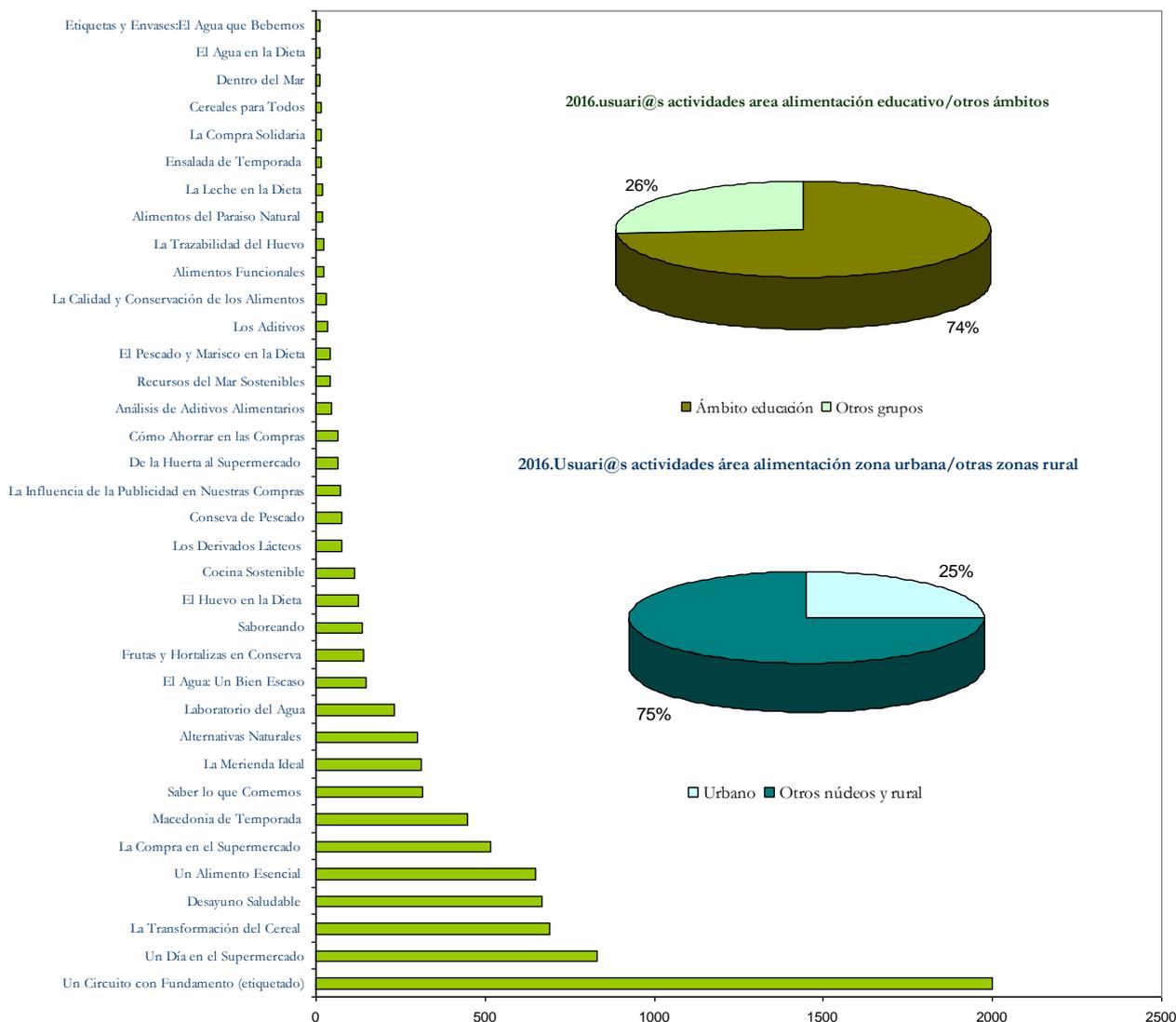
Indicadores de alcance año 2016

8.372 usuarios del área de alimentación en 36 actividades diferentes

6.168 del ámbito educativo /2.004 de otros ámbitos

2.120 del ámbito urbano /6.552 de otros núcleos (rural)

2016 usuarios actividades área alimentación



.Los 10 talleres más impartidos (nº personas alcanzadas)

Un Circuito con Fundamento (etiquetado)	1.999
Un Día en el Supermercado	831
La Transformación del Cereal	692
Desayuno Saludable	668
Un Alimento Esencial	648
La Compra en el Supermercado	517
Macedonia de Temporada	449
Saber lo que Comemos	314
La Merienda Ideal	312
Alternativas Naturales	300

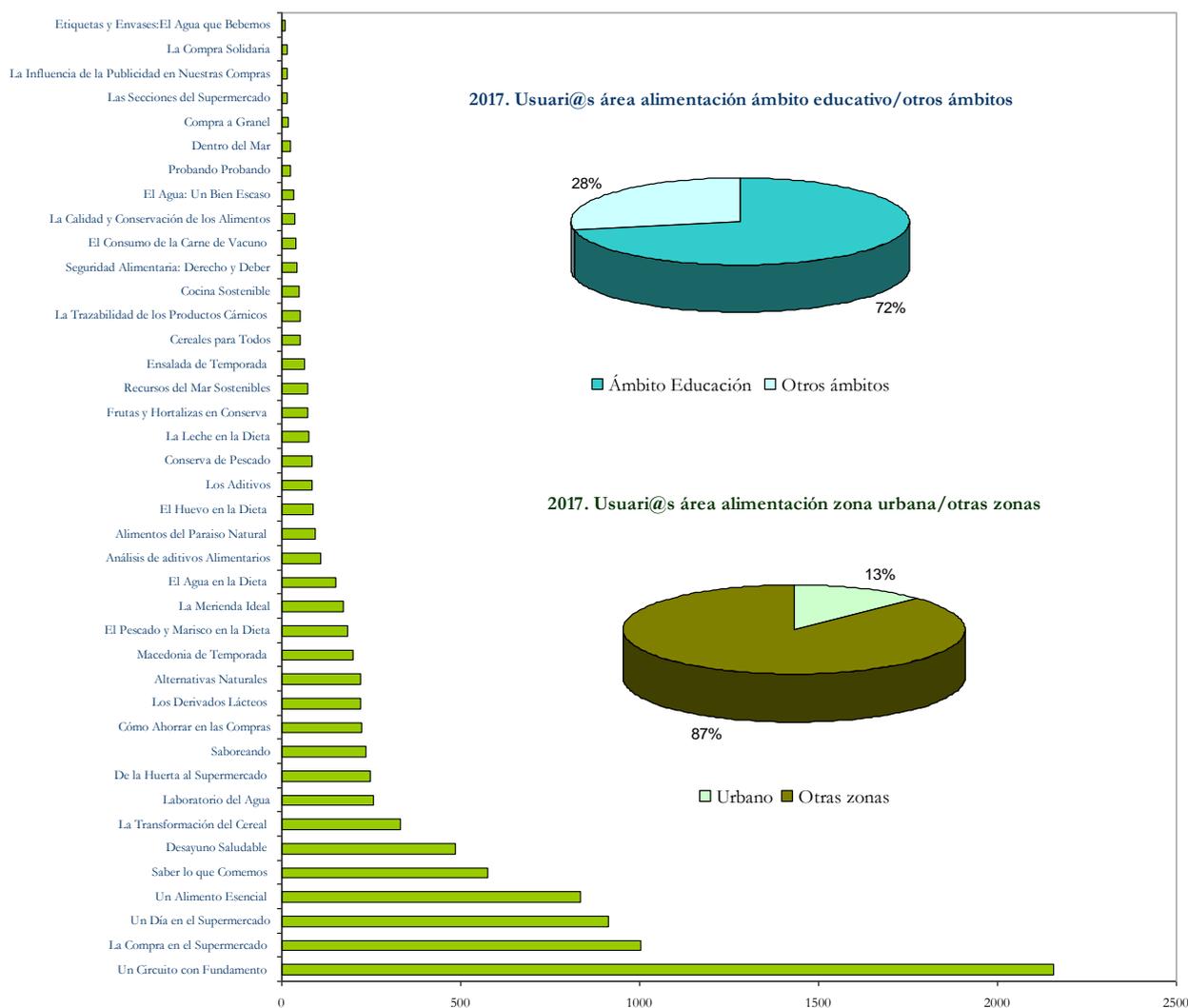
Indicadores de alcance año 2017

9.750 usuarios del área de alimentación en 40 actividades diferentes

6.866 del ámbito educativo / 2.704 de otros ámbitos

1.253 del ámbito urbano / 8.497 de otros núcleos (rural)

2017 Usuari@s actividades alimentación



Los 10 talleres más impartidos (nº personas alcanzadas)

Un Circuito con Fundamento	2.157
La Compra en el Supermercado	1.003
Un Día en el Supermercado	912
Un Alimento Esencial	835
Saber lo que Comemos	576
Desayuno Saludable	484
La Transformación del Cereal	332
Laboratorio del Agua	257
De la Huerta al Supermercado	248
Saboreando	234

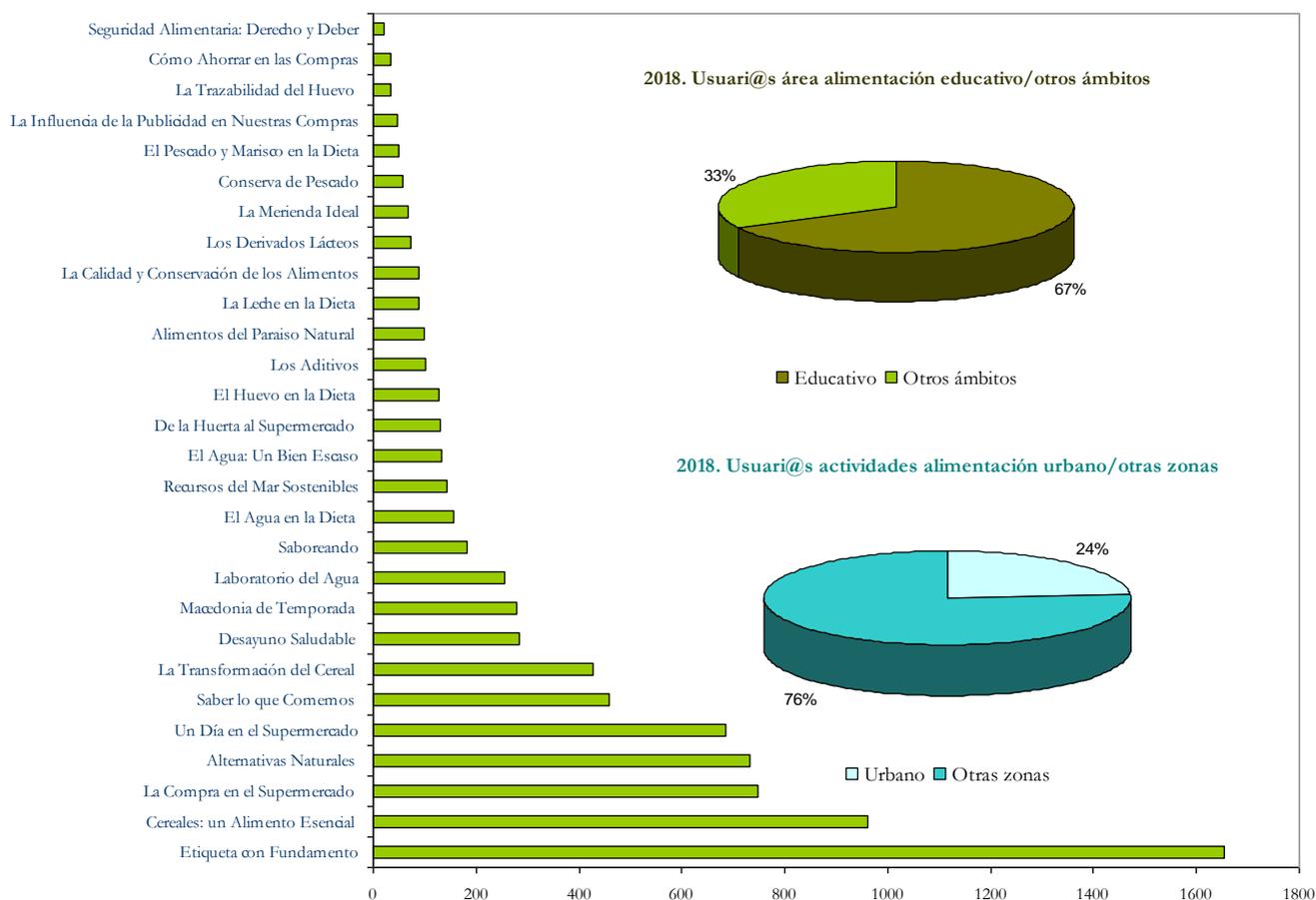
Indicadores de alcance año 2018 (enero a junio)

8.116 usuarios del área de alimentación en 28 actividades diferentes

5.518 del ámbito educativo /2694 de otros ámbitos

1.942 del ámbito urbano /6270 de otros núcleos (rural)

2018 Asistentes actividades alimentación (enero-junio)



Los 10 talleres más impartidos (nº personas alcanzadas)

Etiqueta con Fundamento	1.653
Cereales: un Alimento Esencial	961
La Compra en el Supermercado	747
Alternativas Naturales	733
Un Día en el Supermercado	685
Saber lo que Comemos	458
La Transformación del Cereal	426
Desayuno Saludable	283
Macedonia de Temporada	279
Laboratorio del Agua	255

3.7. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista en los próximos años y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos

En 2018 se celebra el vigésimo aniversario del funcionamiento de la RCFC. Al igual que a lo largo de esta ya larga trayectoria, el carácter público de estos centros garantiza su funcionamiento y sostenibilidad futura, siendo una de las líneas estratégicas dentro de la Agencia de Sanidad Ambiental y Consumo del Gobierno del Principado de Asturias.



Evolución y proyección real del presupuesto de la Red de Centros de Formación para el Consumo (*)

Año	Presupuesto
2020 (de enero a setiembre)	104.466,61
2019	145.767,36
2018	121.092,11
2017	119.687,83
2016	119.687,83
2015	119.687,83
2014 (de setiembre a diciembre)	39.895,68

(*) Este importe económico no incluye los costes del personal que forma parte de la Sección de Educación para el Consumo

3.8. El planteamiento innovador y original

- Singularidad de la Red de CFC, de sus instalaciones y recursos en España. El Principado de Asturias fue pionero a nivel nacional y europeo al iniciar hace 20 años la constitución de una red de centros especializados y enfocados al 100% a la educación de personas consumidoras. A fecha de hoy, la Red de Centros de Formación para el Consumo sigue siendo única en nuestro país por su longevidad y su distribución territorialidad. (Ver video 1 del anexo pendrive o en el siguiente enlace <https://youtu.be/P36sSl3mW9E>)
- Singularidad de los talleres y actividades, así como su metodología. La educación para el consumo se realiza en un entorno prácticamente igual a un contexto real (cocina,

supermercado, farmacia, etc.) siguiendo el principio de “aprender haciendo”. A través de 127 actividades diferentes, los protagonistas son las personas que adquieren hábitos conscientes, saludables y responsables de consumo, de una manera práctica, atractiva y divertida.



“Jugar es la forma más divertida de investigación” (Albert Einstein)

- **Versatilidad.** Las posibilidades de adaptación, con facilidad y rapidez, a las demandas concretas de los grupos de personas es muy destacable. Las actividades pueden ajustarse sin dificultad a los requerimientos propios de las personas usuarias, dando respuestas específicas a las necesidades formativas, a través de itinerarios diseñados “a la carta”.
- **Actualización de contenidos y formatos.** Las 127 actividades programables, junto con el material didáctico o de apoyo correspondiente, están en continuo proceso de revisión y actualización tanto de contenidos como de materiales y recursos de apoyo.

ETIQUETA CON FUNDAMENTO

ETIQUETADO DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS

1 NOMBRE DEL PRODUCTO

Independientemente de la marca, en el envase debe figurar el contenido real del mismo.

2 LISTA DE INGREDIENTES

Aparecerán ordenados de forma decreciente. Siempre que el alimento los contenga, se incluirán también los aditivos y su categoría (colorantes, conservantes...), seguida de su nombre específico o del código alfanumérico que lo identifica (número CE).

3 INSTRUCCIONES PARA LA CONSERVACIÓN

Sólo para aquellos productos en los que sea necesario.

4 IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA

Nombre, dirección, etc del fabricante, distribuidor o marquista.

5 NÚMERO DE LOTE

Indica un conjunto de unidades que se han fabricado y envasado en condiciones y plazos determinados de forma que sus características son homogéneas.

6 CANTIDAD NETA

Debe indicarse en litros, centilitros o mililitros para productos líquidos, para el resto en gramos o kilogramos. Si el alimento lleva líquido de cobertura debe figurar, además, la cantidad neta una vez escurredo. La “e” indica valores aproximados.

7 MODO DE EMPLEO

Obligatorio sólo cuando su omisión pueda causar un uso incorrecto del producto.

8 INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Se deben indicar las cantidades por 100g o 100 ml (para poder comparar productos) y el % que representa sobre la cantidad diaria recomendada.

9 ALÉRGICOS

Deben destacarse tipográficamente (con diferente color, en negrita, o con distinto tipo de letra)

10 SAL

La palabra “soñío” se prohíbe por ser poco clara. Se debe poner “sal”.

11 TIPO DE GRASA

Se debe indicar si es de palma, de girasol, de oliva...

12 FECHA DE CADUCIDAD O CONSUMO PREFERENTE

> Fecha caducidad: figurará en productos perecederos a muy corto plazo. Pasada esta fecha el alimento NO DEBE CONSUMIRSE bajo ningún concepto.

> Fecha de consumo preferente: indica una pérdida de las cualidades óptimas del producto una vez rebasada la misma.

13 TAMAÑO DE LETRA

En envases de más de 80*cm2: mínimo 1,2mm de altura de la “x”
Envases de menos de 80*cm2: mínimo 0,9mm de altura de la “x”

14 CONGELACIÓN

Si el producto se ha descongelado debe indicarse para que el comprador sepa que no puede volverlo a congelar.

15 ORIGEN

Obligatorio hasta ahora: miel, aceite de oliva, frutas, verduras, pescados, carne de vacuno. Desde ahora además: carne de cerdo, aves de corral, ovejas, cabras.

16 “ELABORADO A PARTIR DE...”

Los productos que aparentan ser una sola pieza pero que proceden de varias (salchichas, palitos de cangrejo, etc.) deben dejar claro todos los ingredientes utilizados.



TODO JUNTO

La información debe estar en el mismo campo visual del envase.

COMPRA ON LINE

La información debe estar disponible también en compras por internet.

Panel de etiquetado alimentario actualizado a la nueva normativa europea

- Enfoque de presente y futuro: actuaciones de aprendizaje activo y preventivo hacia los actuales y futuros consumidores de alimentos. El presente se hace cargo del futuro. El futuro es la consecuencia del presente. La Educación para el Consumo tiene un claro enfoque preventivo, es decir, orientando la mejora de los hábitos actuales, especialmente, de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes que ya son consumidores. Es fundamental para ello el ir cambiando las metodología y recursos a la vez que lo hace el entorno social y, en la medida de lo posible, adelantarnos a través del análisis de tendencias.
- El enfoque integrador y global: hacia los diferentes sectores sociales y ámbitos geográficos, incidiendo en los más desfavorecidos. Efectivamente, es el propósito de la Sección de Educación para el Consumo, que todos los sectores sociales puedan ser beneficiarios de las actividades y recursos disponibles en la Red de C.F.C. Así, pasan cada año por nuestras instalaciones desde niños en las fases iniciales de escolarización, hasta diversos colectivos de personas adultas, pasando por grupos de personas en riesgo de exclusión social. Y cuando las personas usuarias, por motivos inherentes no pueden acudir, nos desplazamos: aulas hospitalarias, centro penitenciario, centro para jóvenes con medidas judiciales. ...
- Confianza en las posibilidades de cambio y transformaciones: todo está en continuo movimiento y transformación. Nada es inerte. Renovar falsas creencias y adoptar nuevas perspectivas, nuevas miradas, también está entre nuestros objetivos. Confiamos en las personas pequeñas, “menores de edad” porque son, en sí mismas, grandes agentes de cambio, no en un futuro lejano sino ya, en este momento presente.



Tomando como referencia la unidad familiar, no es raro encontrar padres o madres, incluso abuelos y abuelas, que comentan satisfechos su experiencia de cambio en diferentes hábitos de consumo (alimentario, recetas, reducción del desperdicio, reciclaje, etc.) a raíz de las visitas de sus hijos, hijas, nietos y nietas a algún Centro de Formación para el Consumo

3.9 La contemplación de criterios de calidad y perspectiva de género

3.9.1. Criterios claros de mejora continua

Los criterios de evaluación y mejora continua son claros y evidenciables, desde hace años, en el funcionamiento de la Red de Centros de Formación para el Consumo.

La mejora continua puede constatarse desde las fases de liderazgo y planificación estratégica, pasando por la actualización y mejora permanente de los recursos materiales como humanos, con la definición y revisión desde los diferentes procesos, así como por el análisis de los indicadores de rendimiento y satisfacción tanto internos como externos.

A modo de resumen se exponen los principales criterios de gestión de la calidad en la prestación de servicios:

- Liderazgo:

- La Sección de Educación para el Consumo (SEC.) tiene definidas de manera clara y desde hace años su misión, su visión y sus valores, tanto en lo referente al funcionamiento de la RCFC. como del resto de servicios prestados a la sociedad fuera de la misma.
- Asimismo, está claramente instaurada y promovida una cultura de revisión y mejoras continuas.
- Se establecen y promueven canales y estrategias de comunicación con el equipo de responsables y coordinadora de la RCFC. dando prioridad a la comunicación directa interpersonal (reuniones, trabajo en equipo), sin olvidar de las posibilidades que ofrecen las TIC.
- Asimismo, se tiene un claro enfoque hacia la gestión por procesos, estando definidos, asignados y documentados la mayor parte de los mismos.
- De igual manera, se impulsa una estrategia sistemática de medición de los resultados de las acciones educativas y formativas emprendidas desde la SEC.
- En los últimos años, se ha incrementado el número de alianzas externas, en especial aquellas que puedan servir como herramienta para dar respuesta a necesidades de sectores sociales concretos.

- Planificación estratégica:

- Las actividades y acciones programadas desde la Sección de Educación para el Consumo tienen un claro carácter transformador y preventivo, para lo cual se tienen en cuenta las tendencias e indicadores de consumo de la población asturiana. En particular, en lo referente a la planificación de las actividades relacionadas con el área de alimentación se utilizan, entre otras, fuentes como:
 - Informe de situación de salud en Asturias (2018 y anteriores)
 - Plan Estratégico Nacional de Infancia y Adolescencia
 - Plan Integral de Infancia del Principado de Asturias
 - Estrategia NAOS
 - Indicadores de obesidad infantil en Asturias
 - Otros Planes, Programas y Estrategias de carácter autonómico: Plan de Salud Bucodental, Plan de alergias e intolerancias alimentarias, etc.
- Todas las estrategias, metas y objetivos macro son comunicadas al equipo de responsables y coordinadores de la Red de C.F.C del Principado de Asturias

- Asimismo, se realiza un seguimiento sistemático del estado de cumplimiento de objetivos con el fin de poder implementar acciones correctoras en el caso de detectarse indecencias o desviaciones.

- Alianzas Sostenibles en el apoyo a la estrategia:

Podrían establecerse dos ámbitos complementarios en el establecimiento de alianzas sostenibles en el apoyo a la red de centros de formación para el consumo y al proyecto específico que se presenta:

- Alianzas internas, esto es, con estructuras y programas de la propia Consejería de Sanidad
 - Educación y promoción de la salud
 - Salud comunitaria
 - Salud bucodental
 - Paciente activo Asturias
 - Higiene y lavado de manos
 - Observatorio de la salud
 - Etc.
- Alianzas externas, esto es, con otros departamentos de la administración del Principado de Asturias, entidades municipales y otras.
 - Consejería de Educación y sus programas: centros educativos con proyectos de educación para la salud, aulas hospitalarias, centro de personas adultas del centro penitenciario de Asturias, etc.
 - Consejería de asuntos sociales y sus programas: centro juvenil de menores con medidas judiciales, red de casas de acogida, red de centros sociales para personas mayores, etc.
 - Observatorio de infancia, familia y adolescencia.
 - Instituto Asturiano de la Mujer.
 - Convenios establecidos con los Ayuntamientos donde se ubican los cinco CFC que garantizan el mantenimiento de las instalaciones y la financiación de los gastos de funcionamiento.
 - Consorcio Gestión Residuos (COGERSA)
 - Asociaciones de consumidores
 - Oficinas Municipales de Información al Consumidor (OMIC)
 - Etc.

- Personal.
 - Las acciones educativas se llevan a cabo a través de una plantilla de profesionales educadores con experiencia y aptitudes contrastadas en materia de educación para el consumo.
 - Existe una comunicación sistemática, fluida y abierta con el equipo docente y coordinador de las actividades formativas
 - Se desarrollan acciones de reconocimiento profesional al equipo humano de la Red de CFC
- Recursos. Están adecuadamente alineados con la estrategia:
 - Activos (edificios, materiales, seguridad, medio ambiente, etc.). Como ya se ha explicado, las acciones de Educación para el Consumo en el Área de Alimentación se desarrollan en los cinco centros físicos distribuidos a lo largo y ancho de la geografía asturiana. Esta Red de Centros, singular en el territorio nacional, están dotados de instalaciones, equipamiento, medios y materiales idóneos para implementar la metodología de “aprender haciendo”
 - Económicos y financieros. Estos recursos económicos provienen de los presupuestos del Principado de Asturias
 - Tecnológicos. Cabe destacar la existencia de una plataforma on line corporativa que actúa, entre otras funcionalidades como:
 - Gestor de reservas de actividades en los distintos CFC,
 - Explotación de indicadores de uso de los mismos (por tipo de usuario, por zonas geográficas, por actividades, por talleres, por edades, etc).
 - Publicación de contenidos en la web cfc-asturias.es
 - Centro documental o repositorio donde encontrar numerosas publicaciones en diversos formatos, todo ello con relación a temática de consumo y alimentación.
 - De información y conocimiento
 - Publicación diaria de noticias en la web www.cfc-asturias.es
 - Difusión de información a través de redes sociales
 - <https://www.facebook.com/consumoeducacion/>
 - <https://twitter.com/consumoeduca>
 - <https://consumoeducacion.wordpress.com/>

- Gestión de los Procesos.
 - Diseño de los procesos. Instrucciones, manuales. Existe documentación descriptiva de todos los procesos y procedimientos que intervienen en la ejecución de las acciones educativas: estratégicos, operativos y de apoyo.
 - Actualizaciones y revisiones. Los documentos se actualizan y revisan continuamente, incorporando las propuestas de mejora en la ficha-registro correspondiente
 - Diseño de los servicios. Se diseñan nuevos servicios educativos o se rediseñan los existentes en base a las necesidades detectadas (ver apartado “planificación”), de los cambios normativos, etc.

- Medición de resultados. Como ha quedado descrito en puntos anteriores en este mismo documento, las acciones de educación y formación en materia de alimentación saludable, consciente y responsable siguen un protocolo de seguimiento, tanto a nivel del desarrollo de los propios procesos como a nivel de resultados en la sociedad y resultados clave
 - Resultados en las personas (interno y externo)
 - Resultados en la sociedad. Repercusiones mediáticas, prensa.
 - Resultados clave

De todo ello existen suficientes evidencias documentales, que están a disposición de ser consultadas en cualquier momento:

- Informes
- Memorias
- Convenios
- Planes de acción
- Material audiovisual, prensa.
- Otros

3.9.2. Criterios claros de perspectiva de género

Desde la Sección de Educación para el Consumo se ha adquirido para el curso académico 2016/2017, como punto de partida, el compromiso de la inclusión de la perspectiva de género en el funcionamiento ordinario de los Centros de Formación para el Consumo.

Siendo el ámbito de las relaciones de consumo uno de los contextos donde más se reproducen los roles y estereotipos de género, se pretende incorporar en la educación de las consumidoras y consumidores la perspectiva de género y contribuir así al proceso de igualdad de oportunidades y

derechos para mujeres y hombres, condición básica de todo proceso de modernización y democratización social.

Finalizado el I Plan Estratégico para la Igualdad entre mujeres y hombres, del Principado de Asturias, 2013-2015, se determinó contribuir con acciones específicas en materia de educación para el consumo en dicha herramienta estratégica autonómica, en su próxima edición.

Entendiendo la transversalidad desde el punto de vista pedagógico y curricular, se pretendió introducir las medidas coeducativas diseñadas en la totalidad de las actividades del área, unas 47 en total y, en fases posteriores, al resto de actividades de la oferta CFC

Como proyecto inicial, se centró fundamentalmente, solo en dos de las 10 áreas de trabajo que se ofertan en los Centros de Formación para el Consumo (CFC). Estas son ALIMENTACIÓN y publicidad.

La primera, alimentación, porque las actividades suelen desarrollarse, entre otros, *en contextos de compra y cocina, ambos muy estereotipados por la influencia de la construcción de género* y muy condicionados por el contexto doméstico donde crece y se desarrolla la persona usuaria del CFC, sea cual sea su edad. La segunda, publicidad, porque resulta un excelente ámbito de observación y análisis de cómo, abierta, sutil o subliminalmente, se transmiten mensajes para que sean percibidos, en ocasiones directamente, sin filtro, otras sin consciencia, reproduciendo así patrones, roles, ideas y conceptos para el mantenimiento del constructor de género imperante, que desvirtúa la verdadera capacidad de las mujeres y de los hombres para transformarse en su mejor expresión como Ser (o persona).

Las medidas co-educativas implantadas, con carácter general y para todas las áreas, talleres y actividades fueron:

1. Uso de lenguaje no sexista en las descripciones de las fichas técnicas de actividad.
2. Uso de lenguaje inclusivo y sin estereotipo de género, en el desarrollo de la actividad, por parte del o la profesional que imparte el taller.
3. Establecimiento de líneas básicas de acción, en clave de contenido.



En concreto, para el área de alimentación:

- Elegir, comprar y pagar. El carrito de la compra.
- El rosa es un color: Mandiles para cocinar.
- El gorro unisex. Cualquiera persona puede ser Chef
- Y después de cocinar: ¡La bayeta mágica!

La evaluación final de programa fue encaminada, fundamentalmente, a si se realizaron o no las Líneas de Acción Prioritaria, conforme a la temporalización planteada, valorando las Debilidades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades (Análisis DAFO) de la iniciativa.

La evaluación de las medidas co-educativas se realizó conforme a criterios e indicadores tanto cuantitativos como cualitativos que midan convenientemente los logros, p.e.:

- Apreciación de conductas y actitudes de quienes participan en los talleres
- Nº de fichas técnicas de actividad revisadas, con lenguaje no sexista
- Actitud de quien el imparte taller en el empleo de lenguaje no sexista (del 1 al 5)

El propósito de futuro es hacer el mismo planteamiento para el resto de las áreas y talleres, lo que supondría en un total de 69 actividades más, incluso en todas las actividades “a la carta” emergentes.

Anexo 1

Estructuración pedagógica de talleres y actividades en el Área de Alimentación

Información en www.cfc-asturias.es

CFC de Ribadesella

- [Área de Alimentación](#)
 - [Cereales](#)
 - [El Agua](#)
 - [Etiqueta con Fundamento](#)
 - [Frutas y Verduras](#)
 - [Huevos y Lácteos](#)
 - [Laboratorio](#)
 - [Recursos del mar](#)
 - [Supermercado](#)
- [Área de Medio Ambiente](#)
- [Área de Publicidad](#)
- [Área de Servicios Bancarios](#)
- [Área de TIC](#)
- [Área de Resolución de Conflictos](#)
- [Área de Salud y Seguridad](#)
- [Área de Textil](#)

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > Cereales

Cereales - CFC de Ribadesella



Los cereales son el "alimento" por excelencia en la dieta gracias a sus múltiples cualidades, tales como gran poder nutritivo, alta concentración energética, fácil cultivo, reproducción y conservación, coste moderado, etc.

En este Taller y a través de diferentes experiencias prácticas se profundizará entre otras cuestiones sobre la importancia del consumo de este alimento básico, su amplia variedad, su proceso de transformación, sus diferentes formas de presentación en el mercado y su trazabilidad.

Enlaces de interés:

- ➊ [Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición \(AECOSAN\)](#)
- ➋ [Alimentación Saludable](#) (Estrategia NAOS).
- ➌ [Pirámide NAOS](#)

Actividades

Cereales para Todos

Recomendado para: [Adolescentes/Adultos](#)

Un Alimento Esencial

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

La Transformación del Cereal

Recomendado para: [Infantil/Primaria/CAIs](#)

Buscador

Puedes realizar una búsqueda en nuestro histórico de actividades con el siguiente buscador:

Texto:

Buscar

→ Área de Alimentación

→ Cereales

→ El Agua

→ Etiqueta con
Fundamento→ Frutas y
Verduras→ Huevos y
Lácteos

→ Laboratorio

→ Recursos del
mar

→ Supermercado

→ Área de Medio
Ambiente

→ Área de Publicidad

→ Área de Servicios
Bancarios

→ Área de TIC

→ Área de Resolución de
Conflictos→ Área de Salud y
Seguridad

→ Área de Textil

→ Área de Farmacia

→ Área de Control de
Mercado

Etiqueta con Fundamento - CFC de Ribadesella



Las actividades diseñadas para este Taller se llevan a cabo en una cocina perfectamente equipada y giran en torno a la elaboración de una sencilla receta basada en ingredientes naturales, la higiene y la seguridad en la manipulación de los mismos y el posterior envasado del producto siguiendo las pautas marcadas por la normativa vigente en materia de etiquetado alimenticio.

Comenzamos cuidando la higiene para la manipulación del alimento por lo que los/as participantes deben desprenderse de los anillos que pudieran tener, lavarse meticulosamente las manos, colocarse un mandil, recogerse el pelo y colocarse un gorro de cocina.

A continuación, seguimos los pasos marcados en la receta hasta elaborar el producto prestando especial cuidado en separar correctamente cada uno de los residuos que se vayan generando durante el proceso.

Por último, nos quedaría envasar el alimento elaborado de forma adecuada como si verdaderamente fuera a venderse en cualquier establecimiento. Apoyándonos en la cartelería disponible en el Taller y los materiales didácticos necesarios procedemos a cumplimentar de forma correcta los sobres-etiqueta diseñados con la suficiente flexibilidad para que se adapten a cada ciclo educativo concreto.

Enlaces de interés:

[Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición \(AECOSAN\)](#)

Actividades

Alimentos Funcionales

Recomendado para: [Adultos/Mayores](#)

La Merienda Ideal

Recomendado para: [Infantil/Primaria](#)

Seguridad Alimentaria: Derecho y Deber

Recomendado para: [Adolescentes/Adultos](#)

Saboreando

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

Cocina Sostenible

Recomendado para:
[Primaria/Adolescentes/Adultos](#)

Desayuno Saludable

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

Alimentos del Paraíso Natural

Recomendado para:
[Primaria/Adolescentes/Adultos](#)

CFC de Ribadesella

- Área de Alimentación
 - Cereales
 - El Agua
 - Etiqueta con Fundamento
 - Frutas y Verduras
 - Huevos y Lácteos
 - Laboratorio
 - Recursos del mar
 - Supermercado
- Área de Medio Ambiente
- Área de Publicidad
- Área de Servicios Bancarios
- Área de TIC
- Área de Resolución de Conflictos
- Área de Salud y Seguridad
- Área de Textil
- Área de Farmacia
- Área de Control de Mercado

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > Frutas y Verduras

Frutas y Verduras - CFC de Ribadesella



Las frutas y las verduras son alimentos indispensables para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, especialmente por su aporte de fibra, vitaminas, minerales y sustancias de acción antioxidante. Si seguimos los criterios de una dieta equilibrada, debemos consumirlas a diario. Conocer la gran diversidad de especies con sus distintas propiedades organolépticas (color, sabor, aroma, textura...) y las distintas formas de prepararlas, así como el etiquetado correcto de las mismas, ayudará a los consumidores a realizar sus compras responsablemente.

Enlaces de interés:

- ➊ [Estrategia Española para la aplicación del programa escolar de frutas, hortalizas y leche](#)
- ➋ [Calendario de frutas y hortalizas](#)
- ➌ [F5 al día](#) es un movimiento internacional que promueve el consumo de frutas y hortalizas.

Actividades

Ensalada de Temporada

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

De la Huerta al Supermercado

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

Frutas y Hortalizas en Conserva

Recomendado para:
[Primaria/Adolescentes/Adultos](#)

Macedonia de Temporada

Recomendado para: [Infantil/Primaria/CAIs](#)

Buscador

Puedes realizar una búsqueda en nuestro histórico de actividades con el siguiente buscador:

Texto:

CFC de Ribadesella

- [Área de Alimentación](#)
 - [Cereales](#)
 - [El Agua](#)
 - [Etiqueta con Fundamento](#)
 - [Frutas y Verduras](#)
 - [Huevos y Lácteos](#)
 - [Laboratorio](#)
 - [Recursos del mar](#)
 - [Supermercado](#)
- [Área de Medio Ambiente](#)
- [Área de Publicidad](#)
- [Área de Servicios Bancarios](#)
- [Área de TIC](#)
- [Área de Resolución de Conflictos](#)
- [Área de Salud y Seguridad](#)
- [Área de Textil](#)
- [Área de Farmacia](#)
- [Área de Control de](#)

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > Huevos y Lácteos

Huevos y Lácteos - CFC de Ribadesella



Los huevos y productos lácteos representan una parte muy significativa de la base alimenticia en nuestros hogares y un recurso nutritivo verdaderamente valioso en cuanto al aporte de proteínas y grasas animales en la dieta.

Conceptos como la trazabilidad de estos productos, la sostenibilidad y el compromiso medioambiental relacionados con su producción, tratamiento y consumo, suponen aspectos básicos en la educación de las personas consumidoras. Las actividades diseñadas para este Taller permitirán profundizar en

dichos contenidos mediante la realización práctica de diversas experiencias.

Enlaces de Interés:

- ➊ [Instituto del Huevo](#)
- ➋ La Comisión Europea lanza el nuevo [programa para impulsar el consumo de leche](#) en las escuelas y unos hábitos de consumo más sanos.

Materiales relacionados:

Actividades

El Huevo en la Dieta

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

La Trazabilidad del Huevo

Recomendado para:
[Primaria/Adolescentes/Adultos](#)

Los Derivados Lácteos

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

La Leche en la Dieta

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

Buscador

Puedes realizar una búsqueda en nuestro histórico de actividades con el siguiente buscador:

Texto:

Buscar

→ Área de Alimentación

→ Cereales

→ El Agua

→ Etiqueta con Fundamento

→ Frutas y Verduras

→ Huevos y Lácteos

→ Laboratorio

→ Recursos del mar

→ Supermercado

→ Área de Medio Ambiente

→ Área de Publicidad

→ Área de Servicios Bancarios

→ Área de TIC

→ Área de Resolución de Conflictos

→ Área de Salud y Seguridad

→ Área de Textil

→ Área de Farmacia

→ Área de Control de Mercado

Recursos del mar - CFC de Ribadesella



Recursos del Mar es un Taller exclusivo del CFC de Ribadesella, en él se abordan de manera exhaustiva un amplio abanico de contenidos relativos al consumo, propiedades nutritivas, manipulación y conservación del pescado y marisco, así como su correcto etiquetado.

El trabajo se desarrolla en unas instalaciones ambientadas en un atractivo entorno marinero y adornado con artes y aperos de pesca tradicional; un enfoque hacia la sostenibilidad y respeto ecológico tan importante para garantizar tanto el futuro de este

valioso recurso como la integridad y buena salud del variado complejo biológico de nuestro litoral.

Enlaces de interés:

- ➊ [Fondo de Regulación y Ordenación del Mercado de los Productos de la Pesca y Cultivos Marinos. \(FROM\)](#)
- ➋ [Club Pezqueñines](#)
- ➌ [Instituto Español de Oceanografía](#)
- ➍ [Secretaría General del Mar](#)

Actividades

El Hogar de los Peces

Recomendado para: [Infantil](#)

Dentro del Mar

Recomendado para: [Primaria / Adolescentes / Adultos](#)

El Arte de Pescar

Recomendado para: [Infantil/CAIs](#)

Conserva de Pescado

Recomendado para:
[Primaria/Adolescentes/Adultos](#)

Recursos del Mar Sostenibles

Recomendado para:
[Primaria/Adolescentes/Adultos](#)

El Pescado y Marisco en la Dieta

Recomendado para: [Todas las Edades](#)



CFC de Ribadesella

- Área de Alimentación
 - Cereales
 - El Agua
 - Etiqueta con Fundamento
 - Frutas y Verduras
 - Huevos y Lácteos
 - Laboratorio
 - Recursos del mar
 - Supermercado
- Área de Medio Ambiente
- Área de Publicidad
- Área de Servicios Bancarios
- Área de TIC
- Área de Resolución de Conflictos
- Área de Salud y Seguridad
- Área de Textil
- Área de Farmacia

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > Laboratorio

Laboratorio - CFC de Ribadesella



Las actividades diseñadas para este Taller siguen el formato de sencillos experimentos llevados a cabo con materiales que cualquier persona puede tener en su hogar y reveladoras experiencias encaminadas en todo momento a determinar la frescura y calidad de los alimentos que consumimos de forma habitual.

Mediante catas a ciegas de diversos productos las personas participantes podrán adquirir adecuados criterios de compra basados en la relación calidad/precio de los productos y prescindiendo así de la presión publicitaria y el liderazgo de las marcas

más conocidas.

Analizando las etiquetas de los productos aprenderemos a interpretar la parte informativa de las mismas conociendo la composición de los alimentos, su verdadero aporte nutricional y los diferentes aditivos añadidos, explicando su procedencia y funcionalidad.

Enlaces de interés:

- ➊ [Agencia Española de Sanidad Alimentaria y Nutrición, AESAN.](#)
- ➋ [Alimentación saludable](#) (Estrategia NAOS).
- ➌ [SERIDA](#), Servicio Regional de Investigación y Desarrollo Agroalimentario.

Actividades

Análisis de Aditivos Alimentarios

Recomendado para: [Adolescentes/Adultos](#)

La Calidad y Conservación de los Alimentos

Recomendado para: [Primaria / Adolescentes / Adultos](#)

Probando Probando

Recomendado para: [Infantil/CAIs](#)

Los Aditivos

Recomendado para: [Adolescentes/Adultos](#)

Saber lo que Comemos

Recomendado para: [Primaria/CAIs](#)

Alternativas Naturales

Recomendado para: [Primaria](#)



CFC de Ribadesella

- Área de Alimentación
 - Cereales
 - El Agua
 - Etiqueta con Fundamento
 - Frutas y Verduras
 - Huevos y Lácteos
 - Laboratorio
 - Recursos del mar
 - Supermercado
- Área de Medio Ambiente
- Área de Publicidad
- Área de Servicios Bancarios
- Área de TIC
- Área de Resolución de Conflictos
- Área de Salud y Seguridad
- Área de Textil
- Área de Farmacia
- Área de Control de

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > El Agua

El Agua - CFC de Ribadesella



Las Naciones Unidas fijaron entre los Objetivos del Milenio reducir a la mitad el número de personas sin acceso al agua potable y al saneamiento para el año 2015. Para conseguirlo, la política europea, y por tanto la española, relativa al agua, se basa en el concepto de **sostenibilidad**. Para la gestión sostenible del agua es imprescindible economizar su empleo, proteger su calidad, incrementar la disponibilidad de este recurso y racionalizar sus usos en armonía con el medio ambiente.

- [Fundación Nueva Cultura del Agua](#)
- Decenio Internacional para la Acción: ["El Agua Fuente de Vida" 2005-2015](#)
- [Directiva Marco de Aguas](#). Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino.

Materiales Relacionados

- Panel informativo: [Etiqueta](#)

Actividades

Laboratorio del Agua

Recomendado para: [Todos los Ciclos](#)

Etiquetas y Envases: El Agua que Bebemos

Recomendado para: [Adolescentes/Adultos](#)

El Agua: Un Bien Escaso

Recomendado para: [Infantil/CAIs](#)

El Agua en la Dieta

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

Buscador

Puedes realizar una búsqueda en nuestro histórico de actividades con el siguiente buscador:

Texto:

[Buscar](#)

→ Área de Alimentación

→ Cereales

→ El Agua

→ Etiqueta con
Fundamento→ Frutas y
Verduras→ Huevos y
Lácteos

→ Laboratorio

→ Recursos del
mar

→ Supermercado

→ Área de Medio
Ambiente

→ Área de Publicidad

→ Área de Servicios
Bancarios

→ Área de TIC

→ Área de Resolución de
Conflictos→ Área de Salud y
Seguridad

→ Área de Textil

→ Área de Farmacia

→ Área de Control de
Mercado

CFC de Blimea

Supermercado - CFC de Ribadesella



Saber comprar es fundamental para alimentarse bien, por ese motivo, en nuestro supermercado todo está dispuesto para que las personas consumidoras realicen una simulación de compra, visitando las distintas secciones.

Presentaremos los distintos grupos de alimentos y cual es su función, para que posteriormente las personas participantes elaboren un menú equilibrado acompañado de una lista de la compra y ,como no, un presupuesto ajustado para que comparen las distintas marcas de un mismo producto, poniendo en

relación la información que nos dan las etiquetas con el precio del mismo.

Si en alguna de las situaciones la persona consumidora resultase perjudicada podrá presentar la reclamación oportuna haciendo uso de los derechos.

Enlaces de interés:

- ➊ [Agencia Española de Sanidad Alimentaria y Nutrición, AESAN.](#)
- ➋ [Alimentación saludable](#) (Estrategia NAOS).
- ➌ [Fundación Dieta Mediterránea.](#)

Actividades

Compra a Granel

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

La Influencia de la Publicidad en Nuestras Compras

Recomendado para:
[Primaria/Adolescentes/Adultos](#)

La Compra Solidaria

Recomendado para:
[Primaria/Adolescentes/CAIs/Adultos](#)

Cómo Ahorrar en las Compras

Recomendado para: [Adultos/Mayores](#)

Ofertas y Promociones

Recomendado para:
[Primaria/Adolescentes/Adultos](#)

Un Día en el Supermercado

Recomendado para: [Infantil](#)

La Compra en el Supermercado

Recomendado para: [Todas las Edades](#)

Anexo 2

Referencias de actividades del Área de Alimentación

Información en www.cfc-asturias.es

CFC de Ribadesella

- Área de Alimentación
 - Cereales
 - El Agua
 - Etiqueta con Fundamento
 - Frutas y Verduras
 - Huevos y Lácteos
 - Laboratorio
 - Recursos del mar
 - Supermercado
- Área de Medio Ambiente
- Área de Publicidad
- Área de Servicios Bancarios
- Área de TIC

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > [Etiqueta con Fundamento](#) > Desayuno Saludable

Desayuno Saludable



El desayuno es la primera comida del día y como dice su nombre significa "romper el ayuno". Desayunar es una acción clave dentro de una buena alimentación y es la primera oportunidad del día para mejorar los hábitos alimenticios.

Valorar la importancia de realizar siempre un desayuno equilibrado, saber que grupos de alimentos deben estar presentes, conocer sus propiedades nutritivas, adquirir estrategias de compra, poner en práctica normas de higiene y seguridad alimentaria a través de la elaboración de un desayuno equilibrado y su degustación son cuestiones que se tratan en el transcurso de esta experiencia.

Se utilizarán como recursos los siguientes talleres:

- Etiqueta con Fundamento
- Supermercado



Buscador

Puedes realizar una búsqueda en nuestro histórico de actividades con el siguiente buscador:

Texto:

Buscar

CFC de Ribadesella

- Área de Alimentación
 - Cereales
 - El Agua
 - Etiqueta con Fundamento
 - Frutas y Verduras
 - Huevos y Lácteos
 - Laboratorio
 - Recursos del mar
 - Supermercado
- Área de Medio Ambiente
- Área de Publicidad
- Área de Servicios Bancarios
- Área de TIC
- Área de Resolución de Conflictos
- Área de Salud y Seguridad
- Área de Textil
- Área de Farmacia
- Área de Control de Mercado

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > [Etiqueta con Fundamento](#) > La Merienda Ideal

La Merienda Ideal



La merienda es una de las comidas que aparentemente es considerada exclusiva de los escolares y no se le concede la importancia que realmente se merece. Sin embargo, esta ingesta a media tarde, supone un aporte nutritivo durante un intervalo de tiempo, que transcurre entre la comida del mediodía y la cena, y que puede resultar demasiado amplio. En las etapas de crecimiento es sumamente importante que la alimentación sea equilibrada y

variada con el fin de asegurar los requerimientos nutricionales. Por esta razón, la merienda está especialmente aconsejada en niños y adolescentes.

Los bocadillos, junto con las frutas y los lácteos, son los alimentos más aconsejables para la merienda. Por comodidad se les da a los niños bollería industrial y pan de molde para merendar, pero lo mejor es el bocadillo de toda la vida.

Con esta actividad lo que se pretende es dar un mayor protagonismo al "*pan de todos los días*", a la importancia que tiene su consumo, sobre todo en la época de crecimiento y desarrollo de los dientes y mandíbula. Veremos la gran diferencia entre el pan tradicional y el de molde, elaboraremos un bocadillo con productos de temporada o de la zona y finalmente lo degustaremos.

Esta actividad pasará por los siguientes talleres:

- Laboratorio
- Etiqueta con fundamento

Buscador

Puedes realizar una búsqueda en nuestro histórico de actividades con el siguiente buscador:

Texto:

Buscar

CFC de Ribadesella

- Área de Alimentación
 - Cereales
 - El Agua
 - Etiqueta con Fundamento
 - Frutas y Verduras
 - Huevos y Lácteos
 - Laboratorio
 - Recursos del mar
 - Supermercado
- Área de Medio Ambiente
- Área de Publicidad
- Área de Servicios Bancarios
- Área de TIC
- Área de Resolución de Conflictos
- Área de Salud y Seguridad
- Área de Textil
- Área de Farmacia
- Área de Control de Mercado

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > [Frutas y Verduras](#) > Macedonia de Temporada

Macedonia de Temporada



A la hora de acudir al supermercado una buena opción son los alimentos de temporada, pues normalmente son los más económicos y su calidad organoléptica es mejor. Además, consumiendo productos de temporada contribuimos a respetar el ciclo natural de producción, lo que conlleva una positiva repercusión en el medio ambiente.

En la primera parte de la actividad observamos el calendario de las frutas para elaborar nuestra lista de la compra.

A continuación y en función de la época en la que se realice la visita, se accede al supermercado para comprar frutas de temporada, fijándose bien en el calendario y en el etiquetado de las mismas. Después se procede a la elaboración de una macedonia de temporada, observando las propiedades organolépticas (sabor, color, aroma, textura...) de las frutas y el efecto antioxidante de algunas de ellas como el limón. Finalmente se etiqueta correctamente el producto elaborado.

La actividad se desarrolla en los siguientes talleres:

- Frutas y Verduras.
- Supermercado.
- Etiqueta con Fundamento.
- Laboratorio.

Buscador

Puedes realizar una búsqueda en nuestro histórico de actividades con el siguiente buscador:

Texto:

Buscar

CFC de Ribadesella

→ Área de Alimentación

→ Cereales

→ El Agua

→ Etiqueta con
Fundamento

→ Frutas y
Verduras

→ Huevos y
Lácteos

→ Laboratorio

→ Recursos del
mar

→ Supermercado

→ Área de Medio
Ambiente

→ Área de Publicidad

→ Área de Servicios
Bancarios

→ Área de TIC

→ Área de Resolución de
Conflictos

→ Área de Salud y
Seguridad

→ Área de Textil

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > [Supermercado](#) > La Compra en el Supermercado

La Compra en el Supermercado



Realizar una compra identificando de antemano los productos que necesitamos adquirir y el dinero de que disponemos para gastar, es de suma importancia para contribuir al equilibrio de la economía familiar. Si además partimos de diseñar un menú que se ajuste a las necesidades nutricionales de cada miembro del grupo, compramos atendiendo a la estacionalidad de los productos frescos y a las propiedades de los alimentos presentes en la etiqueta, miramos la fecha de caducidad, seguimos un orden de

compra para conservar las cualidades nutritivas de los alimentos (perecederos, refrigerados y congelados, en último lugar), revisamos las latas y no cogemos las que estén abolladas, oxidadas o hinchadas, prestamos atención a las ofertas y promociones y exigimos y comprobamos el ticket de la compra, estaremos realizando una compra responsable a la vez que saludable.

Los talleres que sirven de soporte para desarrollar esta actividad son:

- ➊ Supermercado
- ➋ Etiqueta con fundamento

Buscador

Puedes realizar una búsqueda en nuestro histórico de actividades con el siguiente buscador:

Texto:

Buscar

CFC de Ribadesella

- Área de Alimentación
 - Cereales
 - El Agua
 - Etiqueta con Fundamento
 - Frutas y Verduras
 - Huevos y Lácteos
 - Laboratorio
 - Recursos del mar
 - Supermercado
- Área de Medio Ambiente
- Área de Publicidad

Está Ud. en: [Inicio](#) > [CFC de Ribadesella](#) > [Área de Alimentación](#) > [Cereales](#) > Un Alimento Esencial

Un Alimento Esencial



Los cereales son uno de los alimentos básicos de una alimentación equilibrada. Valorarlos como uno de los ejes centrales de una dieta saludable, conocer la amplia variedad y sus propiedades nutricionales, descubrir el proceso de transformación previo a su consumo y familiarizarse con las diferentes formas de comercialización de dicho alimento son aspectos a tratar en esta actividad.

Se hará un recorrido por los siguientes talleres:

- Etiqueta con Fundamento
- Supermercado

Buscador

Puedes realizar una búsqueda en nuestro histórico de actividades con el siguiente buscador:

Texto:

Buscar

ANEXO FOTOGRAFICO







"RCFC: POR UNA EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO SALUDABLE Y RESPONSABLE DE ALIMENTOS" – NOVIEMBRE 2018



"RCFC: POR UNA EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO SALUDABLE Y RESPONSABLE DE ALIMENTOS" – NOVIEMBRE 2018



"RCFC: POR UNA EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO SALUDABLE Y RESPONSABLE DE ALIMENTOS" – NOVIEMBRE 2018



"RCFC: POR UNA EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO SALUDABLE Y RESPONSABLE DE ALIMENTOS" – NOVIEMBRE 2018



"RCFC: POR UNA EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO SALUDABLE Y RESPONSABLE DE ALIMENTOS" – NOVIEMBRE 2018



"RCFC: POR UNA EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO SALUDABLE Y RESPONSABLE DE ALIMENTOS" – NOVIEMBRE 2018



“RCFC: POR UNA EDUCACIÓN PARA EL CONSUMO SALUDABLE Y RESPONSABLE DE ALIMENTOS” – NOVIEMBRE 2018



