

**Cofinanciado por
la Unión Europea**



Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo del programa Erasmus+ de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones de sus autores, y ni la Comisión Europea ni el SEPIE se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

CAJA DE APRENDIZAJE DE ACTIVIDADES DESENCHUFADAS

La compra semanal

En esta actividad sin conexión, los participantes asumen la tarea de gestionar la compra semanal de alimentos con un presupuesto limitado. Se les proporciona un perfil del hogar (por ejemplo, número de personas, necesidades dietéticas, preferencias) y una lista de productos disponibles con precios, cantidades e información nutricional o práctica básica.

El reto consiste en elaborar una lista de la compra equilibrada y realista que satisfaga las necesidades del hogar sin sobrepasar el presupuesto. Los participantes deben dar prioridad a los artículos esenciales, hacer concesiones y decidir cómo distribuir sus recursos limitados de manera eficaz.

Tema

Presupuesto familiar y gestión diaria de los recursos

Duración

60 minutos

Nivel

Principiante

Pasos del pensamiento computacional utilizados

- ☐ Descomposición
- ☒ Reconocimiento de patrones
- ☒ Abstracción
- ☒ Pensamiento algorítmico

Enfoque metodológico

- ☐ Gamificación
- ☒ Aprendizaje basado en retos
- ☐ Aprendizaje colaborativo
- ☐ Aprendizaje experiencial

Dirigido a

- Adultos con bajo nivel de cualificación y escasas competencias digitales
- Adultos con baja cualificación y con una educación o titulación formal limitada
- Adultos con bajo nivel de cualificación y escasa participación en oportunidades de aprendizaje permanente o formación

Objetivos de aprendizaje

Analizar las necesidades y limitaciones del hogar a la hora de preparar la lista de la compra.

Utilizar la descomposición para dividir la tarea en categorías como tipos de alimentos, presupuesto y cantidades.

Identificar los patrones de consumo recurrentes y los artículos de primera necesidad.

Utilizar la abstracción para centrarte en factores clave como el coste, la necesidad y el equilibrio nutricional.

Elaborar una estrategia estructurada para ajustarte a un presupuesto limitado.

Áreas de especialización

a) Competencias en materia de innovación

- Creatividad
- Pensamiento crítico
- Resolución de problemas
- Comunicación
- Colaboración

b) Competencias en alfabetización informacional

- Capacidad para acceder a la información, comprenderla y analizarla de forma crítica
 - Interpretación de contenidos digitales y visuales
 - Concienciación sobre la influencia y los sesgos de los medios de comunicación

c) Competencias para la vida y la carrera profesional

- Flexibilidad y adaptabilidad
- Iniciativa y autonomía
- Sociabilidad y competencia intercultural
- Productividad
- Liderazgo y responsabilidad

Resultados del aprendizaje

Elaborar un plan de asignación de recursos que se ajuste a las limitaciones establecidas (por ejemplo, el presupuesto y las necesidades del hogar)

Dar prioridad a los artículos esenciales frente a los no esenciales basándose en criterios explícitos

Identificar patrones en el consumo recurrente y las necesidades de los hogares para fundamentar las decisiones de planificación

Aplicar la descomposición y la abstracción para simplificar las decisiones complejas relacionadas con la elaboración de presupuestos y la planificación

Tomar decisiones equilibradas a la hora de asignar recursos limitados

Notas

Establece un presupuesto claro pero limitado para obligar a establecer prioridades y a hacer concesiones.

Incluye una variedad de productos con diferentes precios, cantidades y niveles de necesidad (productos básicos frente a artículos opcionales).

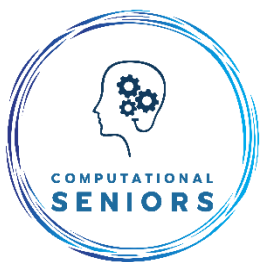
Evita entrar en detalles nutricionales o técnicos excesivos; céntrate en la toma de decisiones, no en los conocimientos especializados sobre la planificación de dietas.

Asegúrate de que no todos los elementos deseados quepan dentro del presupuesto para crear limitaciones significativas.

Anima a los participantes a agrupar los alimentos por categorías (por ejemplo, proteínas, verduras, alimentos básicos) antes de elegir los productos.

Permite varias soluciones válidas en función de las prioridades (ahorro de costes frente a variedad frente a nutrición).

Introduce «cartas de evento» opcionales (por ejemplo, subida de precios, invitado inesperado, oferta de descuento) para añadir complejidad.



Cofinanciado por
la Unión Europea

La compra semanal

Paso 1: Entender las necesidades y las limitaciones

Los participantes reciben un perfil del hogar (por ejemplo, número de personas, necesidades básicas, preferencias), junto con un presupuesto semanal fijo y una lista de productos alimenticios disponibles con sus precios.

Revisan la información y distinguen entre lo que es imprescindible para la semana (por ejemplo, comidas básicas, alimentos de primera necesidad) y lo que es opcional.

Enfoque del pensamiento computacional: Abstracción, centrándose en factores clave como el presupuesto, la necesidad y la cantidad, y dejando de lado los detalles menos relevantes.

Paso 2: Identifica patrones y elabora la lista

Los participantes analizan los patrones de consumo habituales (por ejemplo, las comidas diarias, los alimentos básicos como el arroz, las verduras o las fuentes de proteínas) y utilizan estos patrones para elaborar su lista de la compra.

Empiezan a seleccionar los artículos teniendo en cuenta la frecuencia con la que se utilizan y cómo contribuyen a cubrir las necesidades semanales.

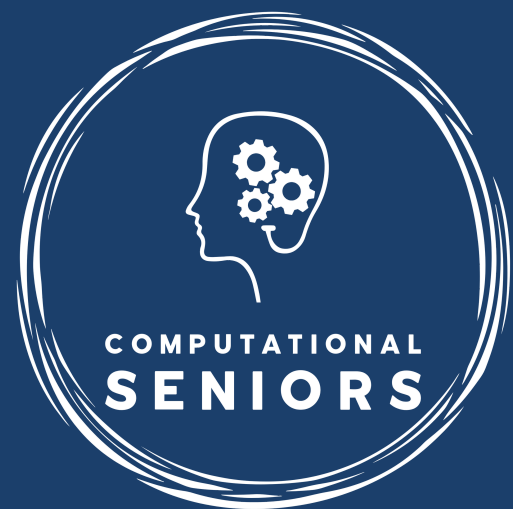
Enfoque del pensamiento computacional: Reconocimiento de patrones: identificación de hábitos de consumo habituales para orientar una planificación eficiente.

Paso 3: Elabora y justifica la lista de la compra definitiva

Los participantes completan su lista de la compra, asegurándose de que no se salga del presupuesto y de que cubra las necesidades básicas. Es posible que tengan que hacer concesiones, eliminando o sustituyendo algunos artículos.

Exponen y justifican sus decisiones, explicando cómo han sopesado el coste, la necesidad y la variedad.

Enfoque del pensamiento computacional: Pensamiento algorítmico: aplicación de una estrategia clara y paso a paso para tomar decisiones de compra en condiciones de restricción.



TARJETAS DE ACTIVIDADES

La compra semanal de alimentos

Categorías de tarjetas

Perfiles

Productos de
supermercado

Presupuesto

Niveles de prioridad

Esencial

Es sumamente necesario tenerlo en cuenta.

Alto

Importancia

Medio

Es útil tenerlo en cuenta

Este proyecto ha sido cofinanciado con el apoyo del programa ERASMUS+ de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones de sus autores, y ni la Comisión Europea ni SEPIE se hacen responsables del uso que pueda hacerse de la información aquí contenida.

Imprime y recorta las tarjetas de las siguientes diapositivas para usarlas en la actividad.



**Cofinanciado por
la Unión Europea**

FAMILIA DE CUATRO

Miembros: 2 adultos, 2 niños

Presupuesto semanal: 90€

Necesidades especiales:

- Uno de los niños es intolerante a la lactosa.
- La familia prefiere las comidas caseras.

ADULTO SOLTERO

Miembros: 1 adulto

Presupuesto semanal: 40€

Necesidades especiales:

- Trabaja a tiempo completo.
- Necesita comidas rápidas y fáciles.

PAREJA MAYOR

Miembros: 2 adultos

Presupuesto semanal: 60€

Necesidades especiales:

- Prefiere frutas y verduras frescas.
- Necesita productos bajos en sal.

PISO DE ESTUDIANTE

Miembros: 3 estudiantes

Presupuesto semanal: 75€

Necesidades especiales:

- Experiencia limitada en la cocina.
- Prefieren comidas económicas.

PAN

PRECIO: 2€

CATEGORÍA: PRODUCTOS BÁSICOS

ARROZ (1KG)

PRECIO: 3€

CATEGORÍA: PRODUCTOS BÁSICOS

PASTA (500G)

PRECIO: 2€

CATEGORÍA: PRODUCTOS BÁSICOS

LECHE

PRECIO: 2€

CATEGORÍA: LÁCTEOS

LECHE SIN LACTOSA

PRECIO: 3 €

CATEGORÍA: LÁCTEOS

HUEVOS (12)

PRECIO: 4€

CATEGORÍA: PROTEÍNA

PECHUGA DE POLLO

PRECIO: 8€

CATEGORÍA: PROTEÍNA

JUDÍAS ENLATADAS

PRECIO: 2€

CATEGORÍA: PROTEÍNA

PESCADO FRESCO

PRECIO: 10€

CATEGORÍA: PROTEÍNA

MANZANAS (1KG)

PRECIO: 3€

CATEGORÍA: FRUTA

PLÁTANOS (1KG)

PRECIO: 2€

CATEGORÍA: FRUTA

TOMATES

PRECIO: 3€

CATEGORÍA: VERDURAS

PRESUPUESTO DISPONIBLE

Presupuesto total:

€ _____

DINERO GASTADO

Total actual:

€ _____

DINERO RESTANTE

€ _____