

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

AGENDA DIDÁCTICA

NIVEL 1

CONSEJOS PARA TENER UNA
ALIMENTACIÓN DE CAMPEONES



ORGANIZADO POR:



Instituto Universitario de Investigación Mixto
Agroalimentario de Aragón



Universidad
Zaragoza

EN COLABORACIÓN CON:



Esta agenda didáctica nivel I forma parte del proyecto Campeones de la alimentación (FCT- 20- 15673)

Autores:

Susana Bayarri Fernández (Directora del proyecto)
Regina Lázaro Gistau (Coordinadora del comité científico)
Agustín Ariño Moneva
Antonio Herrera Marteache
Susana Lorán Ayala
Marta Herrera Sánchez

1ª edición. Zaragoza, 2025.

Edita: Instituto Agroalimentario de Aragón - IA2 (CITA- UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA).

Recurso electrónico

ISBN: 978-84-1016973-9



Servicio de Publicaciones
Universidad Zaragoza





INTRODUCCION

Campeones de la Alimentación

Agenda didáctica nivel 1

“Campeones de la Alimentación” es un proyecto de divulgación científica inclusiva y de fomento de pensamiento crítico para personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental. Ha sido realizado por el Grupo de Investigación de Referencia Análisis y Evaluación de la Seguridad Alimentaria (AESAs) de la Universidad de Zaragoza, reconocido por el Gobierno de Aragón y perteneciente al Instituto Agroalimentario de Aragón (IA2), con la colaboración de la Fundación Española para la Ciencia y la Tecnología (FECYT) – Ministerio de Ciencia e Innovación y Fundación Down Zaragoza. El proyecto ha sido diseñado con el objetivo de promover la autonomía y optimizar las capacidades de personas con discapacidad intelectual y personas con enfermedad mental hacia una vida independiente a través de la toma de decisiones informadas y basadas en la evidencia científica. También se busca formar a sus formadores/as, a sus familiares y a voluntarios/as para que puedan colaborar a su vez en la formación y asistencia de este colectivo.

Esta agenda didáctica contiene diferentes infografías con información visual sobre las pautas nutricionales y dietéticas para una alimentación saludable, los riesgos alimentarios y medidas higiénicas de prevención y control a nivel doméstico, y sobre la información proporcionada en el etiquetado de los alimentos. Las infografías han sido desarrolladas para usuarios con buen nivel de comprensión y lectoescritura (Nivel 1).

ENERO

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ★ Haz 5 comidas al día.
- ★ Consume frutas y hortalizas de temporada.

Esta pirámide nos enseña qué alimentos necesitamos consumir para tener una dieta equilibrada, variada y saludable



¿Sabías que los alimentos contienen nutrientes?

Son las sustancias que necesita nuestro cuerpo para funcionar

PROTEÍNAS

GRASAS

HIDRATOS DE CARBONO

FIBRA

VITAMINAS

MINERALES

ENERO

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



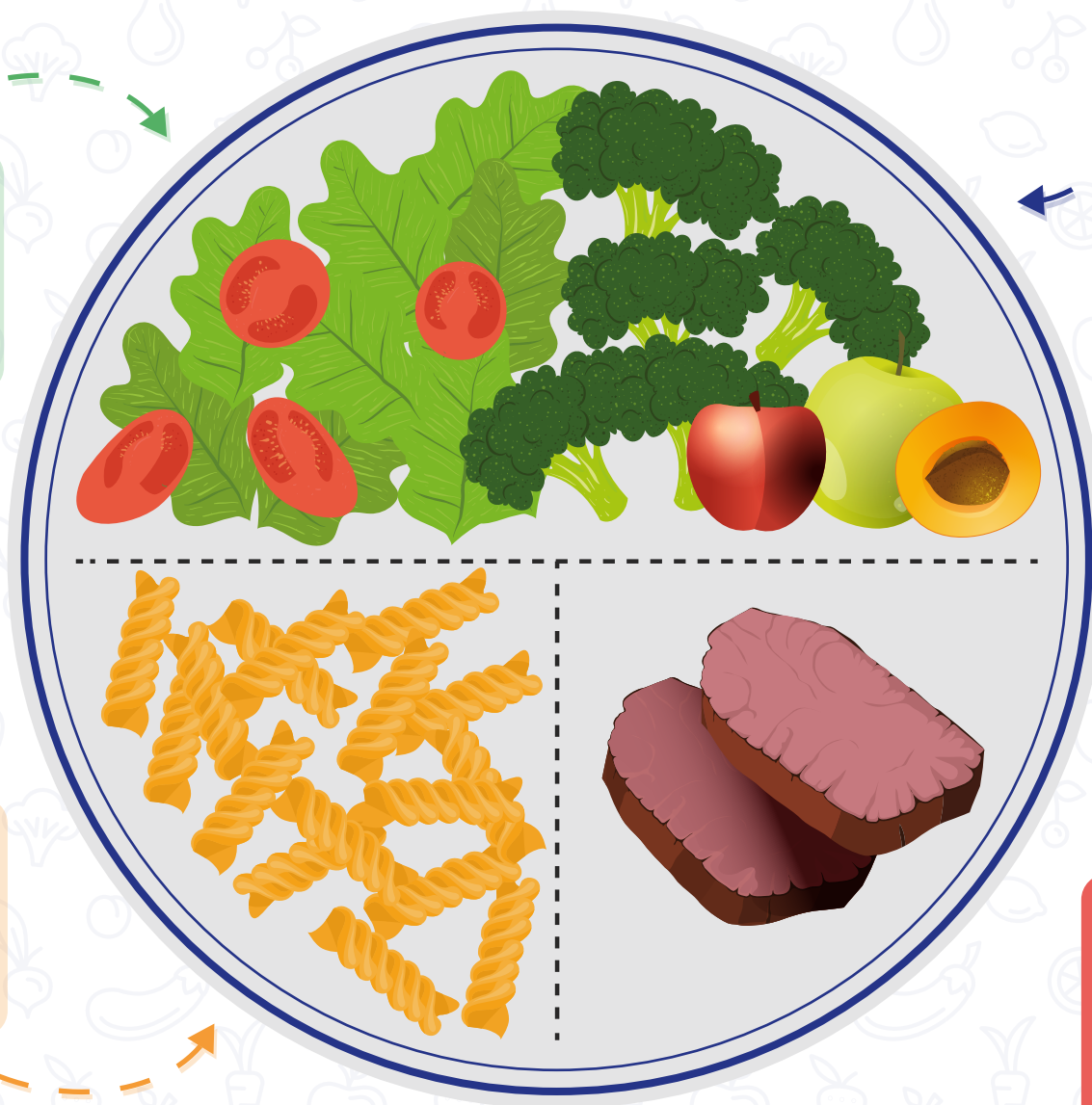
FEBRERO

PLANIFICA TU MENÚ

- ★ El Plato para Comer Saludable nos dice qué cantidades de cada alimento debemos comer o cenar.

Frutas y hortalizas:
Llena medio plato con ellas.

Cereales o pan:
Llena un cuarto del plato con patata, arroz, pasta o pan integrales.



¿QUÉ DEBO PONER EN MI PLATO DE COMIDA?

?



Agua

Carne, pescado, legumbres, lácteos o huevos: Llena un cuarto del plato.

FEBRERO

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



MARZO

CADENA ALIMENTARIA SEGURA

¿Sabías que a lo largo de la cadena se trabaja para garantizar que todos los alimentos que nos llegan sean seguros? Nosotros debemos completar el proceso a través de una correcta manipulación



1.

PRODUCCIÓN PRIMARIA Origen de los alimentos

De origen vegetal: Agricultura.
De origen animal: Ganadería, acuicultura y pesca.



2.

PROCESADO Industria alimentaria

Se elabora el alimento a partir de las materias primas de origen. (Ejemplos: de la vaca, el brick de leche; de los cereales, el pan; de las olivas, el aceite).

SEGURO



3.

DISTRIBUCIÓN Comercialización y venta

Manipulación y transporte de los alimentos.

CONSUMIDOR

El consumidor somos nosotros. Antes de consumirlo comprueba que el alimento no presente cambios apreciables y manipula el alimento de forma higiénica para que no se contamine.

SEGURO

SEGURO



4.

MARZO

Consume frutas y hortalizas de temporada



NOTAS

Handwritten notes area with a blue border and a folded corner.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo



ABRIL

¿QUÉ INFORMACIÓN NOS DAN LAS ETIQUETAS?

Es importante
leer las etiquetas
de los alimentos



Denominación del producto

Fecha de duración mínima

Información nutricional

Lista de ingredientes

Ingredientes que pueden causar
alergias o intolerancias

Modo de empleo

Pautas de utilización y conservación

Cantidad neta

Nombre y dirección de la empresa

País de origen / Lugar de procedencia

ABRIL

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



MAYO

¿CÓMO ENTENDER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL?

Lista de ingredientes:

Arroz (45%), trigo integral (28%), leche desnatada en polvo, harina de trigo, salvado de trigo, germen de trigo, sal, emulgente (E 471).

Información Nutricional

	por 100g de producto	por ración de 30 g
Valor energético (kJ/kcal)	1614 kJ 381 kcal	484 kJ 114 kcal
Grasas de las cuales	1,5 g	0,5 g
Saturadas	0,3 g	0,1 g
Monosaturadas	0,4 g	0,1 g
Polinsaturadas	0,8 g	0,2 g
Hidratos de carbono de los cuales	79 g	24 g
Azúcares	15 g	4,5 g
Fibra alimentaria	3,1 g	0,9 g
Proteínas	12 g	3,5 g
Sal	0,46g	0,14g

Vitaminas

%VRN (*) %VRN (*)

Tiamina (B1)	0,9 mg	83%	0,3 mg	25%
Riboflavina (B2)	1,2 mg	83%	0,4 mg	25%
Vitamina B6	1,2 mg	83%	0,4 mg	25%
Ácido Fólico (B9)	166 µg	83%	49,8 µg	25%

Minerales

%VRN (*) %VRN (*)

Hierro	7,0 mg	50%	2,1 mg	15%
--------	--------	-----	--------	-----

(*) VRN: Valores de Referencia de Nutrientes
La unidad de venta contiene
aproximadamente 16 raciones
Ingesta de Referencia de un adulto medio
(8400 kJ/2000 kcal)

Peso neto **500g**



Lee la Lista de ingredientes:

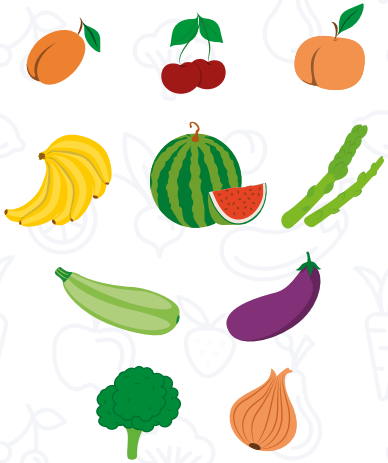
- Están ordenados de mayor a menor cantidad. Evita productos que tengan entre sus 3 primeros ingredientes azúcar y/o grasas.
- Reconoce los alimentos ultraprocesados: son los que tienen muchas E (aditivos). Evita especialmente los que tienen potenciadores del sabor (del E-620 al E-635) y/o edulcorantes (del E-950 al E-967).
- Los ingredientes que pueden causar alergias o intolerancias estarán destacados con distinto tipo de letra.

Lee la Tabla nutricional:

- Nos fijaremos en la cantidad de grasas saturadas, de azúcar y de sal. Cuanto menor sea el porcentaje de los tres, más saludable.
- Revisa las kilocalorías del alimento.
- Fíjate, también, en la cantidad de vitaminas y minerales.

MAYO

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →

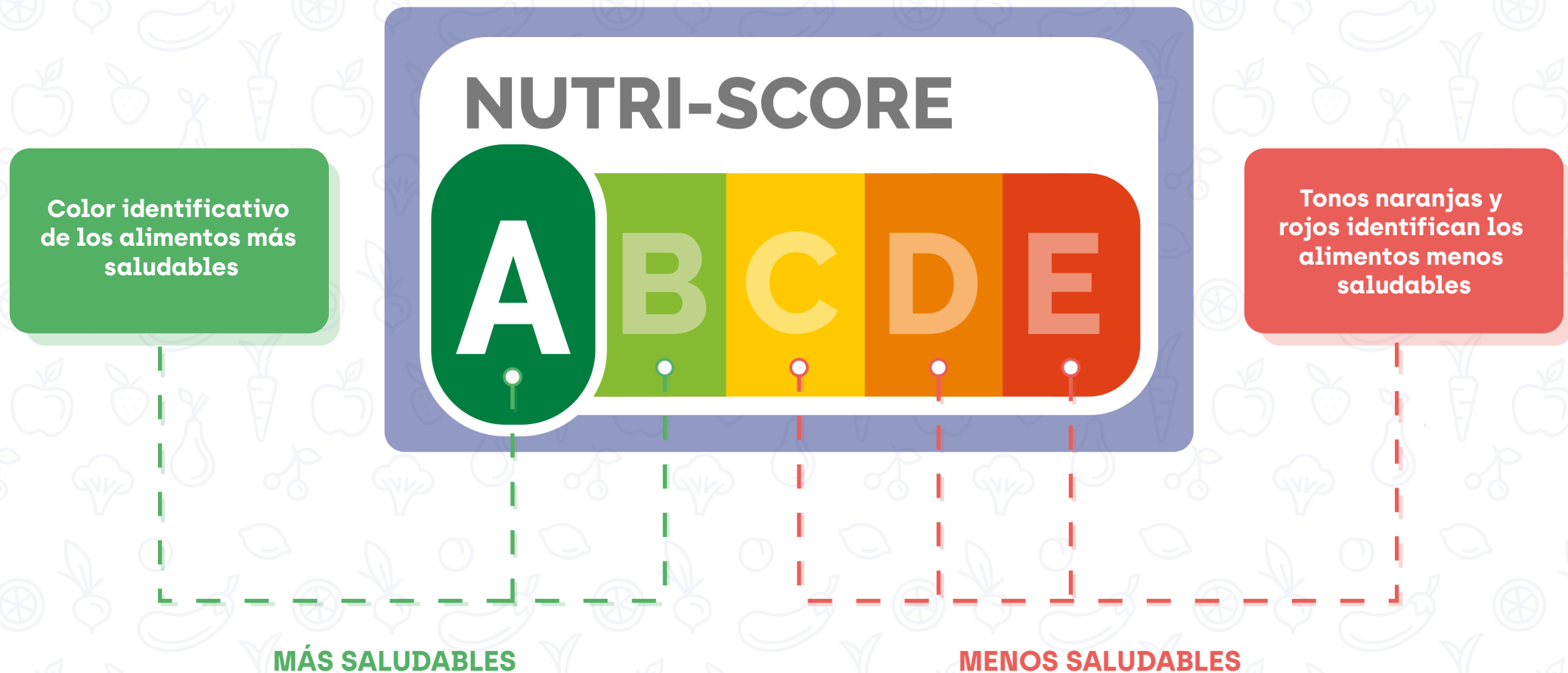


JUNIO

OTRAS MANERAS DE EXPRESAR LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL

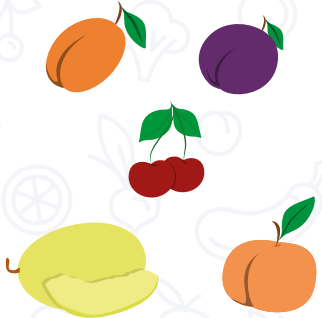
El sistema NUTRI-SCORE:

- ★ Utiliza un código de letras [desde la A hasta la E] y colores [desde el verde hasta el rojo].
- ★ Es útil para comparar 2 alimentos similares.



JUNIO

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



JULIO

CONSEJOS PARA COMPRAR

ANTES DE HACER LA COMPRA

- Planifica tu menú semanal.
- Comprueba qué alimentos tienes en la nevera y en la despensa.
- No vayas a comprar con hambre.
- Haz una lista de la compra.

DURANTE LA COMPRA

- Compra con tiempo.
- Lee las etiquetas de los alimentos.
- No compres más cosas que las de tu lista.
- Compra productos de temporada:
Suelen ser de mejor calidad, sabor y están a mejor precio. Además, respeta el medio ambiente.

¿EN QUÉ ORDEN COMPRO?

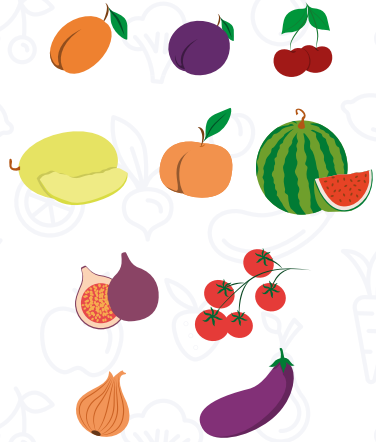
- 1º Los alimentos no perecederos.
- 2º Los alimentos frescos.
- 3º Los alimentos congelados.

Separa los productos de limpieza de los alimentos.



JULIO

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



AGOSTO

TÉCNICAS CULINARIAS Y ALIMENTOS

- ★ ¿Sabes que, para disfrutar de comidas saludables y ricas, es importante preparar y cocinar los alimentos de diferentes formas?
- ★ Utiliza preferentemente aceite de oliva virgen extra.
- ★ Adereza con la cantidad justa de sal, sin abusar.

FRUTAS Y HORTALIZAS



Corta las hortalizas en trozos grandes y no las remojes.

Consume hortalizas crudas a diario.

Lo ideal es cocinarlas al vapor, al baño María, en olla a presión, asarlas o a la plancha.

Aprovecha el líquido de cocción para elaborar cocidos, sopas, purés, etc.

Las frutas, siempre que sea posible, consúmelas con su piel, lavándolas bien.

Los zumos naturales de fruta son una buena opción, aunque no deben sustituir el consumo de fruta.

Remoja las legumbres secas entre 6 y 12 horas en agua fría antes de cocinarlas.

LEGUMBRES



Cuida los ingredientes que añades, porque podrían aportar muchas calorías.

PASTAS Y ARROCES



PATATAS



Cuece las patatas enteras y sin pelar, o asadas con piel.

Los huevos son un alimento muy nutritivo y se pueden preparar de muchas formas: cocidos, en tortilla, fritos, revueltos.

HUEVOS



CARNES



A la plancha, hervidas o asadas requieren añadir una menor cantidad de aceite.

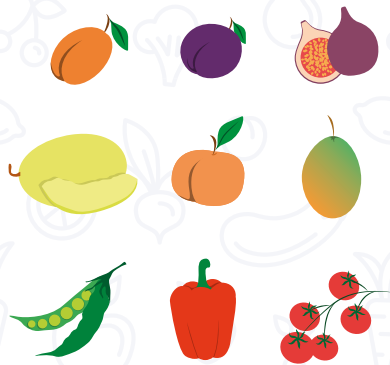
Las mejores opciones son al vapor, al horno o a la plancha.

PESCADOS



AGOSTO

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



SEPTIEMBRE

CONSEJOS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

★ Los alimentos, a veces, pueden contener **microorganismos perjudiciales** para nuestra salud.

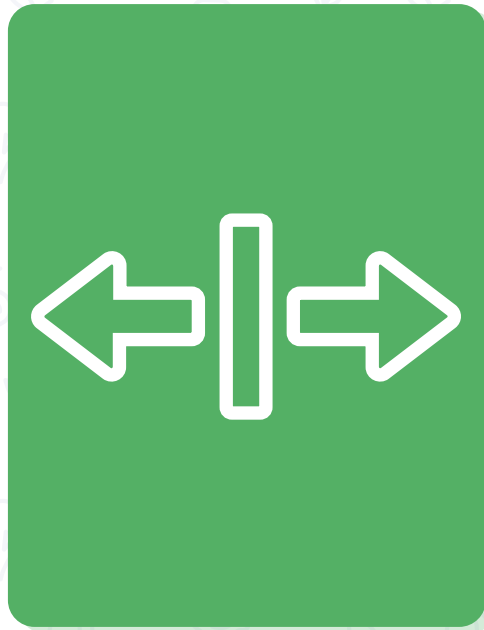
PARA EVITARLO

LIMPIA



Lávate las manos
y lava las
superficies
a menudo.

SEPARA



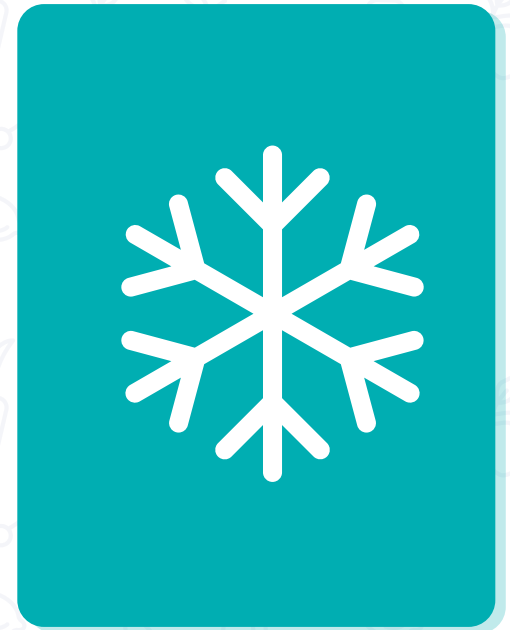
No mezcles
alimentos crudos
con cocinados.

COCINA



Cocina bien los
alimentos y el tiempo
necesario para evitar
que queden crudos por
dentro.

ENFRÍA



No deben estar a
temperatura ambiente
más de 2 h y no metas
los alimentos demasiado
calientes en el
frigorífico.

SEPTIEMBRE

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



OCTUBRE

CONSEJOS PARA PARA ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN CASA

- ★ En tu nevera: coloca los alimentos en recipientes cerrados, los crudos [abajo] separados de los cocinados [arriba].
- ★ Y no te olvides de mantenerla siempre limpia.

EN EL FRIGORÍFICO

- Alimentos ya cocinados que vayamos a consumir en 2-3 días
- Pescado fresco [máx. 2 días]
- Carne fresca [de 2 a 5 días]
- Leche abierta [3 días]
- Huevos y productos lácteos
- Botella de agua

EN EL CONGELADOR [-18 °C]

- Alimentos ya cocinados que sean compatibles [3 meses]
- Alimentos congelados [según etiqueta]
- Alimentos como carne [picada 1 mes, de cerdo 6 meses, pollo o caza 10 meses] y pescados frescos [3-6 meses] que vayan a consumirse a medio plazo
- Pan [3 meses]

EN EL ARMARIO, TEMPERATURA AMBIENTE

- Pan y productos de panadería
- Frutas exóticas o tropicales, cítricos, judías verdes, pepinos, tomates, calabacines, plátanos, frutas y hortalizas que necesitan madurar
- Conservas
- Pastas, patatas y arroces
- Aceites



OCTUBRE

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



NOVIEMBRE

BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS



Cuida tu alimentación
Ten una dieta equilibrada

Acuérdate de las 5
comidas al día, ni más
ni menos

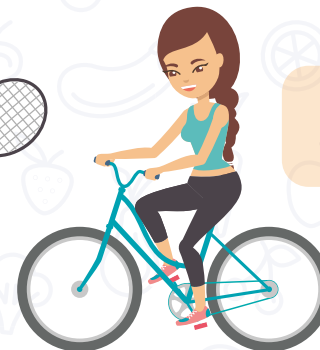


Come variado y en las
cantidades adecuadas

5 raciones de frutas
y hortalizas al día



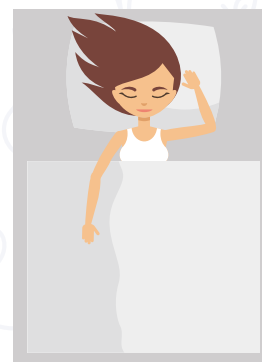
Evita los alimentos
ultraprocesados



Practica un poco de
ejercicio cada día



Bebe agua



Duerme unas
8 h diarias

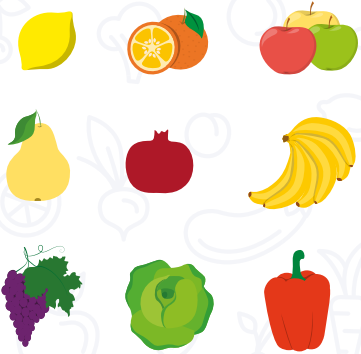
Cuida la higiene



Sé respetuoso con
el medio ambiente:
consume alimentos
de temporada
y sostenibles

NOVIEMBRE

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



DICIEMBRE

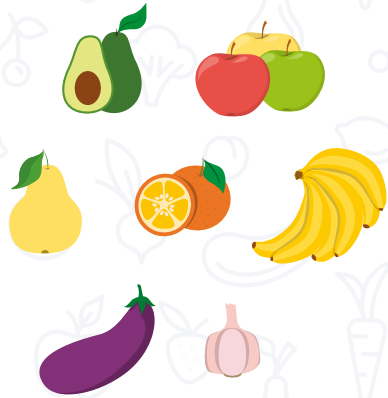
CONSEJOS PARA REDUCIR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO



- **Planifica un menú semanal y prioriza los productos frescos.**
- **Haz una lista de la compra con los productos necesarios.**
- **Almacena adecuadamente los alimentos.**
- **Diferencia entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente.**
- **Congela correctamente los alimentos.**
- **Calcula adecuadamente las cantidades.**
- **Coloca los alimentos más viejos delante de los nuevos.**
- **Aprovecha los alimentos sobrantes para otra comida.**

DICIEMBRE

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →





ORGANIZADO POR:



EN COLABORACIÓN CON:

