

# CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

## AGENDA DIDÁCTICA

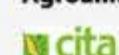
NIVEL 1

CONSEJOS PARA TENER UNA  
ALIMENTACIÓN DE CAMPEONES

ORGANIZADO POR:



Instituto Universitario de Investigación Mixta  
Agroalimentario de Aragón



Universidad  
Zaragoza

EN COLABORACIÓN CON:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA  
MINISTERIO  
DE CIENCIA, INNOVACIÓN  
Y UNIVERSIDADES



Fundación para la discapacidad intelectual



Esta agenda didáctica nivel 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 (AESA) 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



# ENERO

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

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



# FEBRERO

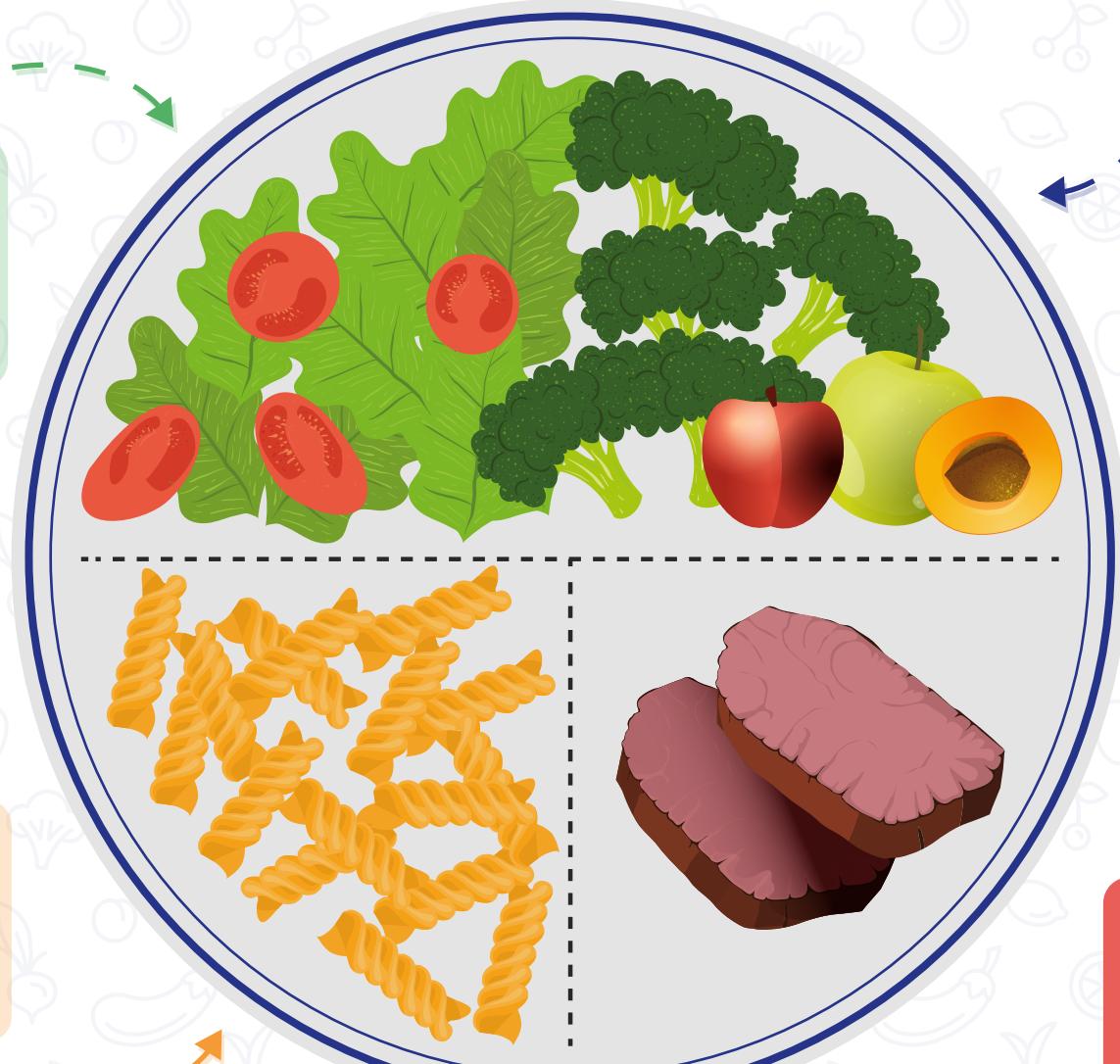
## PLANIFICA TU MENÚ

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

¿QUÉ DEBO PONER EN  
MI PLATO DE COMIDA?



**Frutas y hortalizas:**  
Llena medio plato con ellas.



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

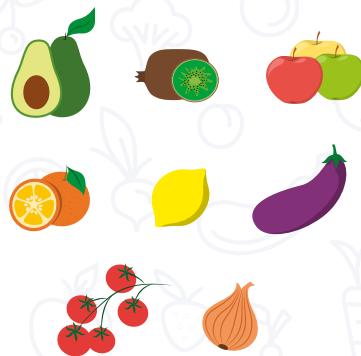


Agua

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

# FEBRERO

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

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).



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.



4.

# MARZO

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

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





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

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

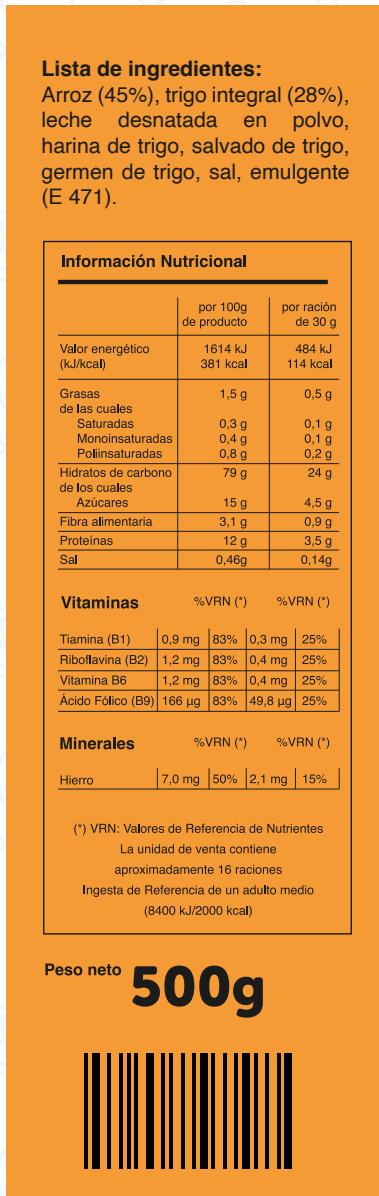
Sábado

Domingo

## NOTAS

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





### Lee la Lista de ingredientes:

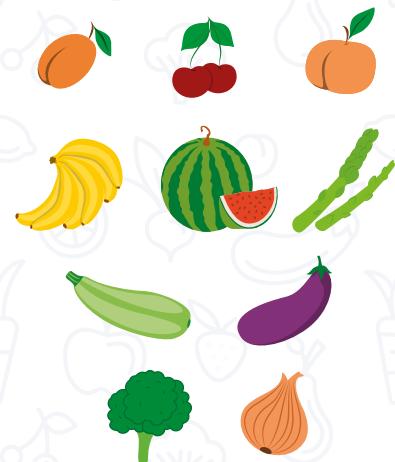
- Están ordenados de mayor a menor cantidad. Evita productos que tengan entre sus 3 primeros ingredientes azúcar y/o grasas.
- Reconoce los alimentos ultraprocesados: son los que tienen muchas E (aditivos). Evita especialmente los que tienen potenciadores del sabor (del E-620 al E-635) y/o edulcorantes (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

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

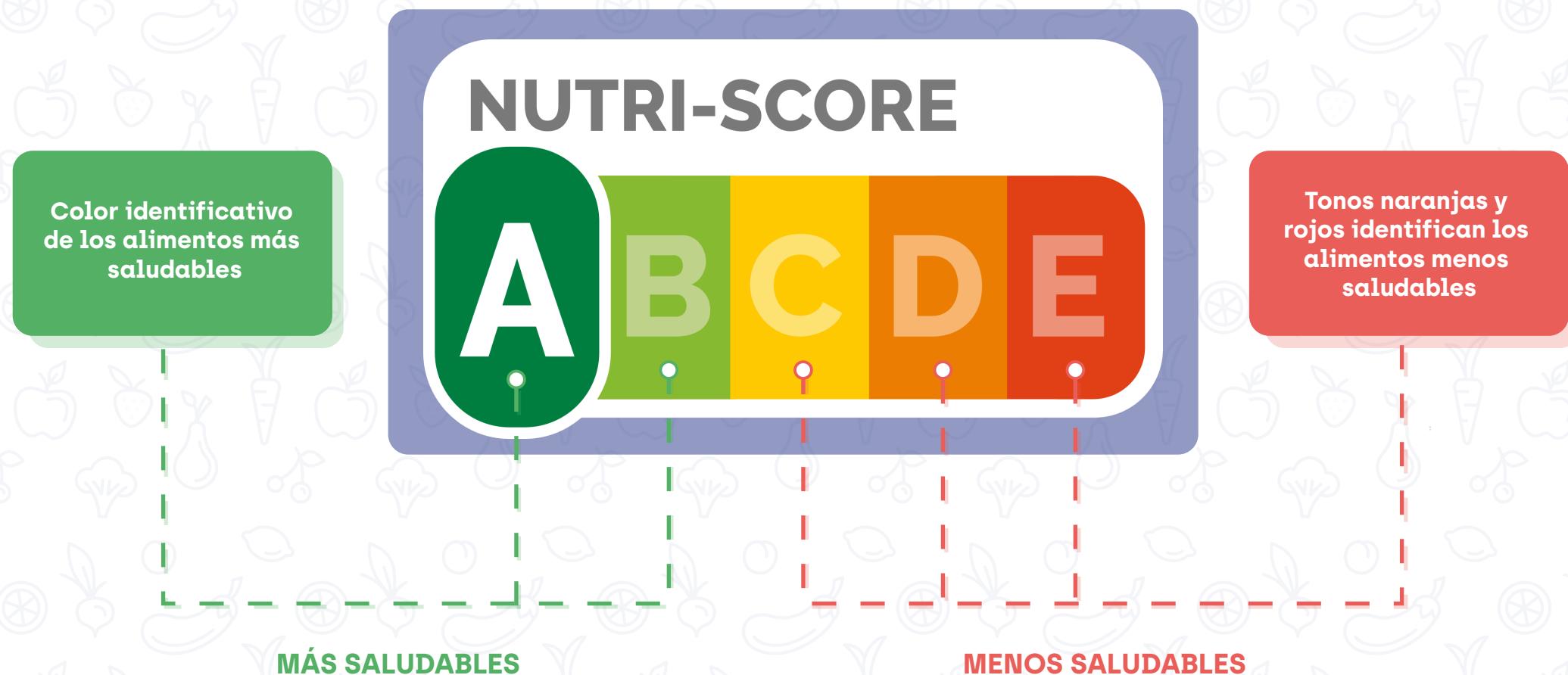
Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



## 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

Consumo frutas y  
hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

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, respuestas el medio ambiente.

### ¿EN QUÉ ORDEN COMPRO?

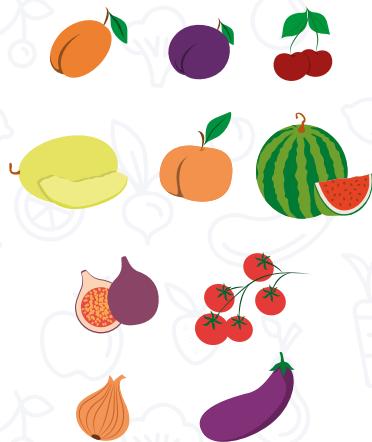
- 1º Los alimentos no perecederos.
- 2º Los alimentos frescos.
- 3º Los alimentos congelados.

Separá los productos de limpieza de los alimentos.



# JULIO

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

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.**
- Consuma 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.**

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

# PASTAS Y ARROCES



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

## PATATAS



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

# HUEVOS



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

## CARNES



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

# LEGUMBRES



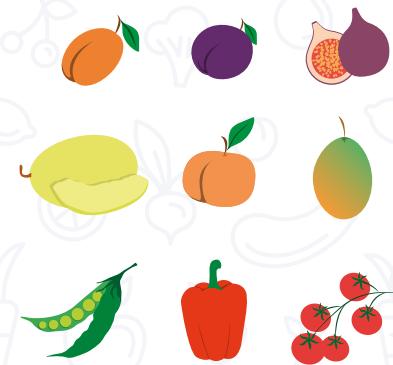
**Remoja las legumbres secas entre 6 y 12 horas en agua fría antes de cocinarlas.**

## PESCADOS



# AGOSTO

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

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.

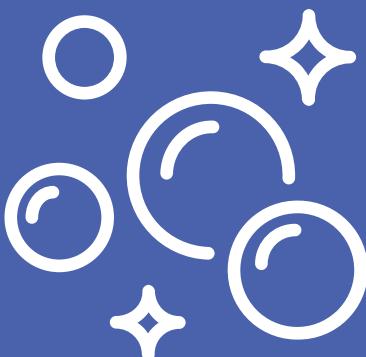
### PARA EVITARLO

LIMPIA

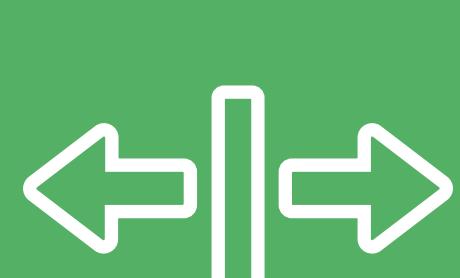
SEPARA

COCINA

ENFRÍA



Lávate las manos y lava las superficies a menudo.



No mezcles alimentos crudos con cocinados.



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



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

# SEPTIEMBRE

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

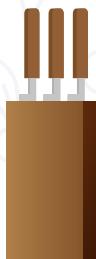
Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



# 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

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

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



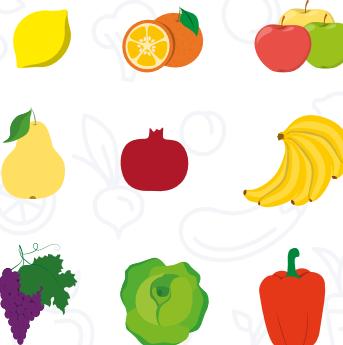
Cuida la higiene



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

# NOVIEMBRE

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

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

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

## NOTAS

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





ORGANIZADO POR:



EN COLABORACIÓN CON:

