

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

AGENDA DIDÁCTICA NIVEL 2

CONSEJOS PARA TENER UNA
ALIMENTACIÓN DE CAMPEONES



ORGANIZADO POR:



Instituto Universitario de Investigación Mixta
Agroalimentario de Aragón



EN COLABORACIÓN CON:



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES



Esta agenda didáctica nivel 2 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

1^a edición. Zaragoza, 2025.

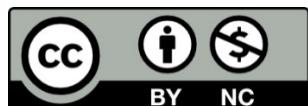
Edita: Instituto Agroalimentario de Aragón - IA2 (CITA-UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA).

Recurso electrónico

ISBN: 978-84-10169-74-6



Servicio de Publicaciones
Universidad Zaragoza





INTRODUCCION

Campeones de la Alimentación

Agenda didáctica nivel 2

“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 un nivel de comprensión y lectoescritura bajo (Nivel 2).

ENERO

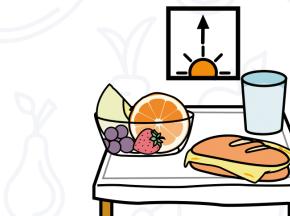
CONSEJOS PARA ALIMENTARSE BIEN



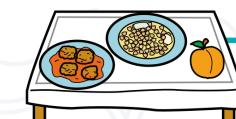
HAZ 5 COMIDAS
AL DÍA



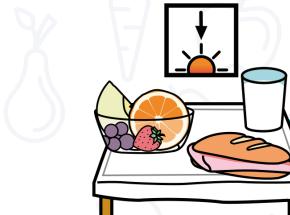
DESAYUNO



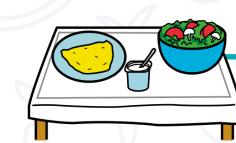
ALMUERZO



COMIDA



MERIENDA



CENA

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 →



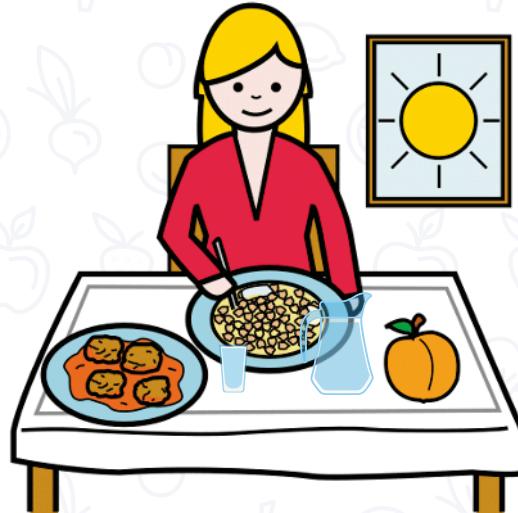
FEBRERO

PLANIFICA TU MENÚ

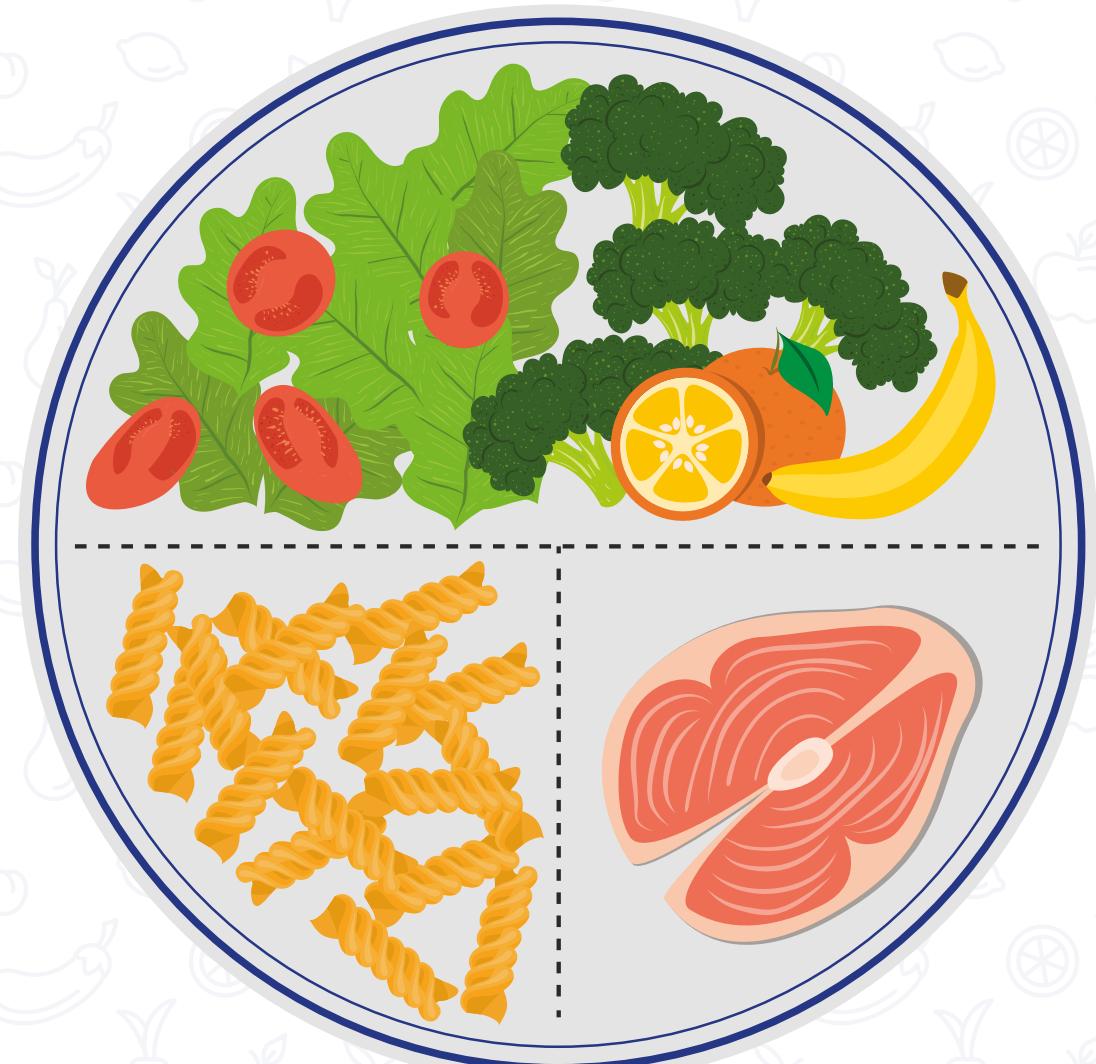
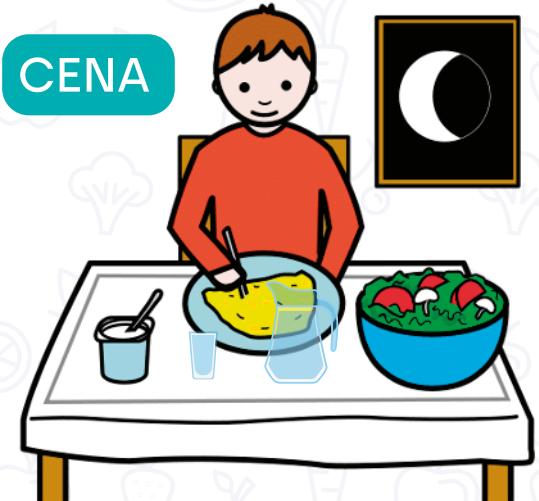


¿QUÉ DEBO PONER EN
MI PLATO DE COMIDA?

COMIDA



CENA



Agua

FEBRERO

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

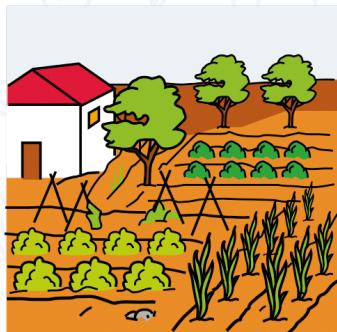
NOTAS

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

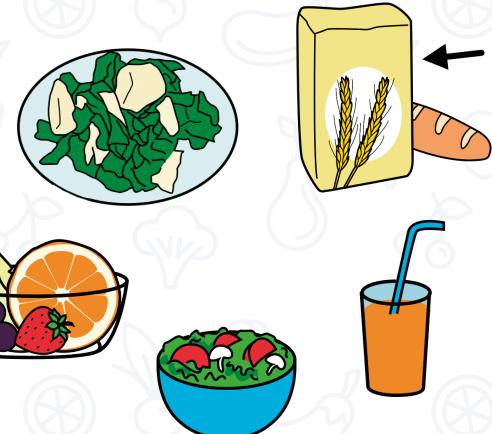


MARZO - DEL CAMPO A LA MESA

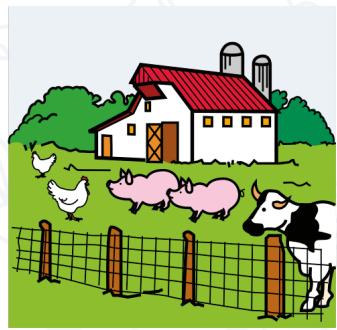
EN EL HUERTO



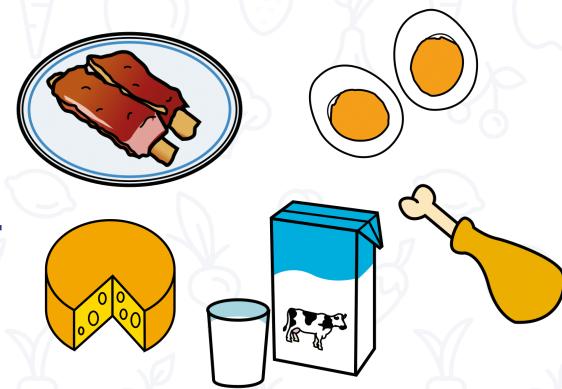
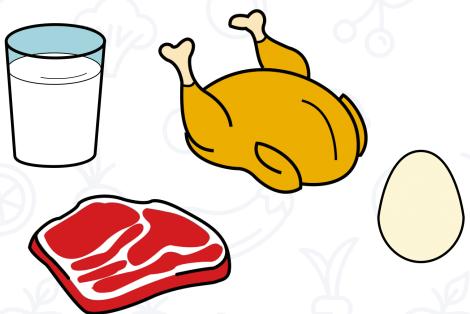
HORTALIZAS Y FRUTAS



EN LA GRANJA



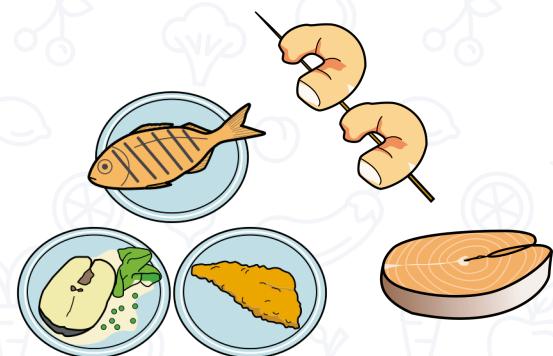
CARNE, LÁCTEOS Y HUEVOS



EN EL MAR



PESCADOS Y MARISCOS



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 →



ABRIL

¿QUÉ INFORMACIÓN NOS DAN LAS ETIQUETAS?

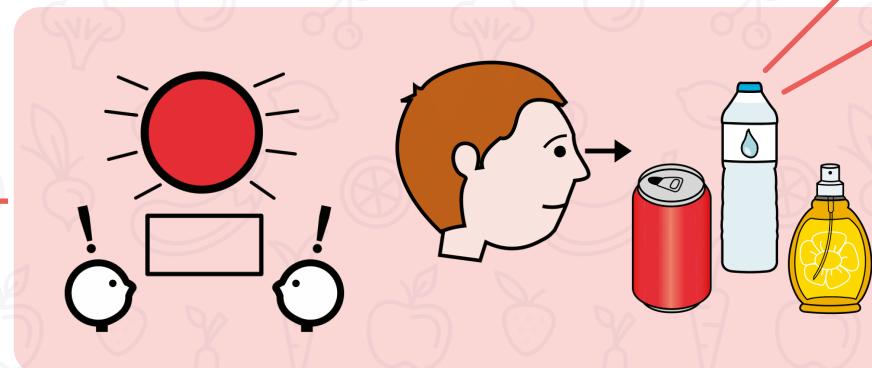
CUANDO VAYAS A LA COMPRAS



CON ALIMENTOS ENVASADOS

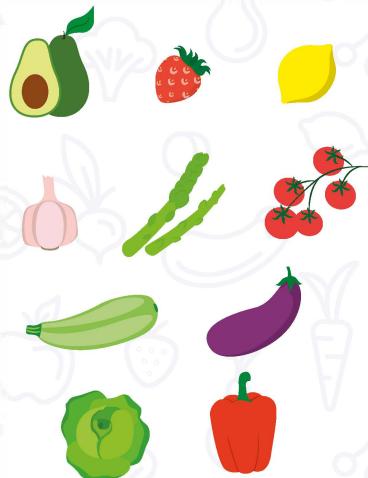


IMPORTANTE:
LEER LA ETIQUETA



ABRIL

Consumo frutas y
hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

NOTAS

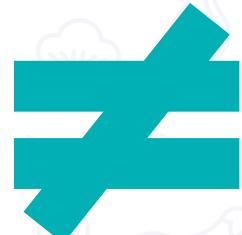
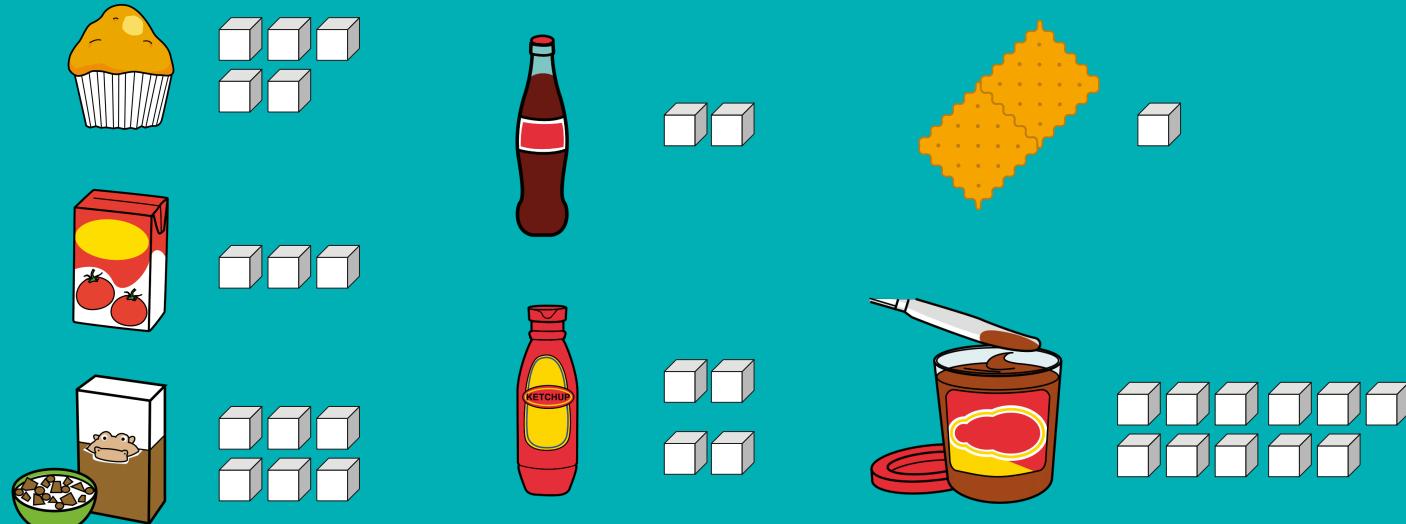
Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →





PROPORCIONES POR 100 GRAMOS

Azucarillo
5 gramos = 20 kcal



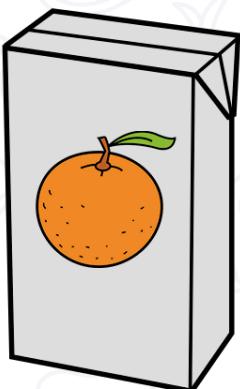
NARANJA ENTERA



NARANJA EXPRIMIDA

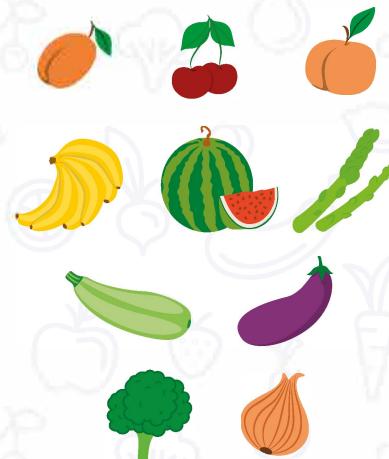


ZUMO AZÚCAR AÑADIDO



MAYO

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

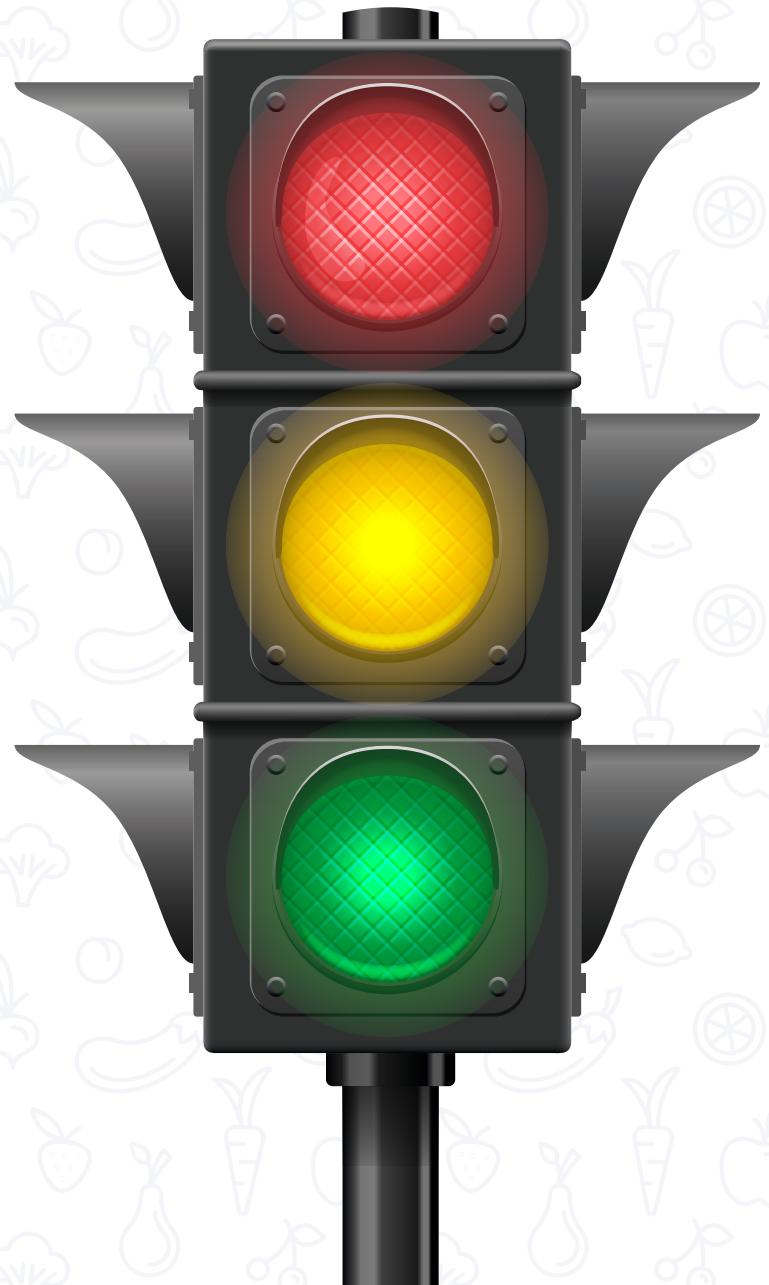
NOTAS

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

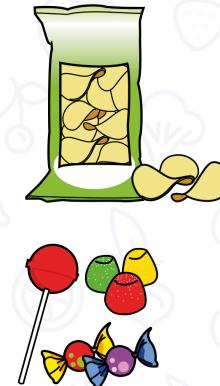


JUNIO

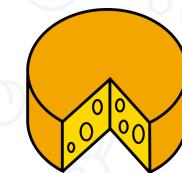
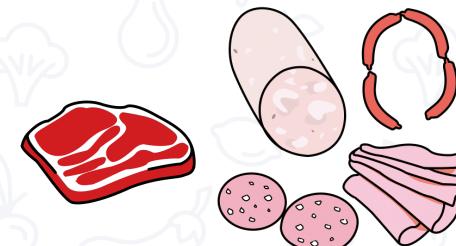
EL SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS



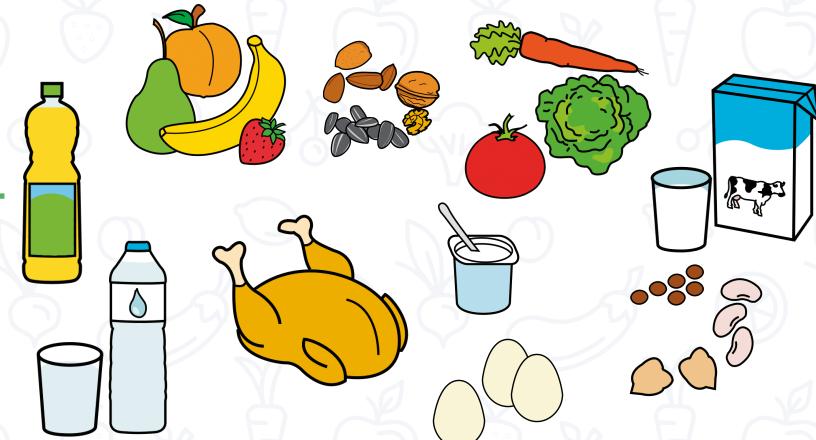
OCASIONAL



SEMANAL

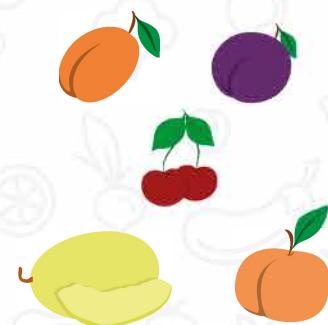


DIARIO



JUNIO

Consumo frutas y
hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

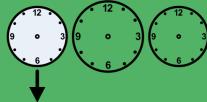
NOTAS

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



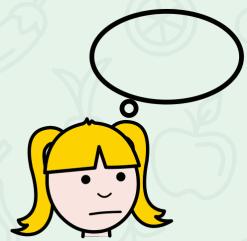
JULIO

CONSEJOS PARA HACER LA COMPRA

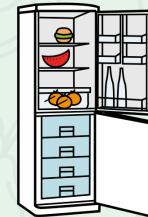
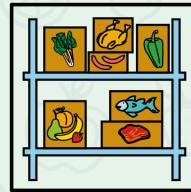
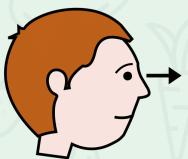


ANTES DE HACER LA COMPRA

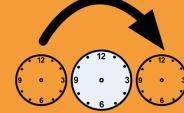
1º - PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL



2º - COMPRUEBA QUÉ ALIMENTOS TIENES EN LA NEVERA O EN LA DESPENSA



3º - HAZ UNA LISTA DE LA COMPRA

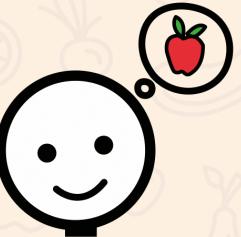


DURANTE LA COMPRA

4º - VE CON TIEMPO, NO TENGAS PRISA



5º - VE SIN HAMBRE

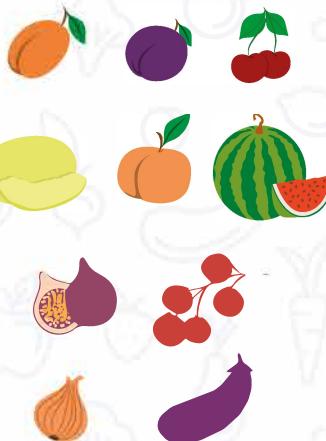


6º - MIRA LA ETIQUETA →



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 →



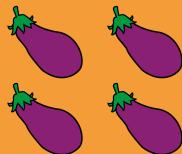


AGOSTO

RECETAS BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES PARA 4 PERSONAS

4 Berenjenas



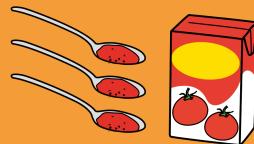
1 Cebolla



400 gr de carne picada



3 Cucharadas de tomate frito



2 Dientes de ajo



1 Paquete de queso rallado



Aceite de Oliva, sal y pimienta



PREPARACIÓN

1. Lava y corta las berenjenas por la mitad a lo largo.
2. Corta la cebolla limpia en trocitos muy pequeños.
3. Pela los ajos y córtalos en láminas. Enciende el horno a 180° con calor por arriba.
4. Con una cuchara vacía las berenjenas.
5. Fríe 5 min con un poco de aceite la cebolla, el ajo y las berenjenas con un poco de sal y pimienta a fuego medio.
6. Echa la carne picada y cocina 10 minutos.
7. Añade el tomate frito y remueve un par de minutos más. Apaga el fuego y retira la sartén.
8. Rellena las berenjenas con la mezcla con ayuda de una cuchara en una bandeja de horno.
9. Espolvorea queso rallado y hornea 10 minutos a 180°.



AGOSTO

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

NOTAS

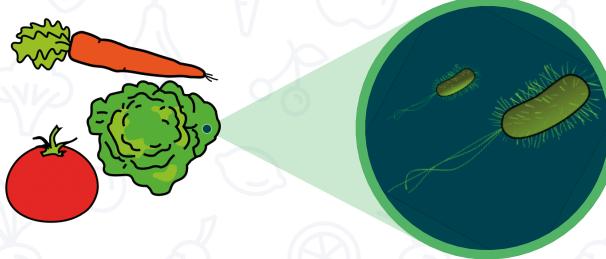
Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



SEPTIEMBRE

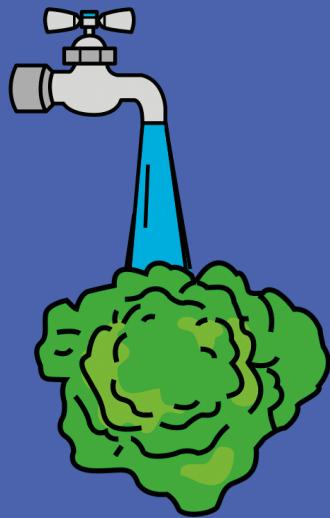
CONSEJOS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

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



PARA EVITARLO

LIMPIA



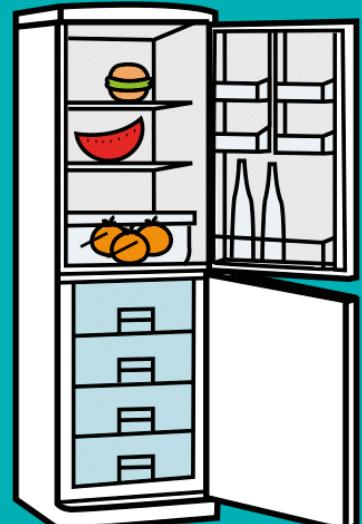
SEPARA



COCINA



ENFRÍA



SEPTIEMBRE

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

NOTAS

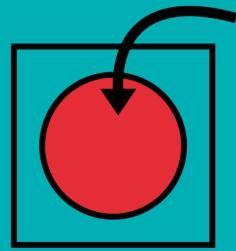
Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



OCTUBRE

CONSEJOS PARA ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN CASA

DENTRO DEL FRIGORÍFICO



FUERA DEL FRIGORÍFICO EN LA DESPENSA



OCTUBRE

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

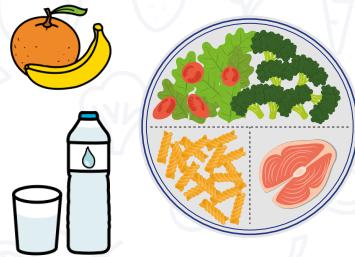
NOTAS

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



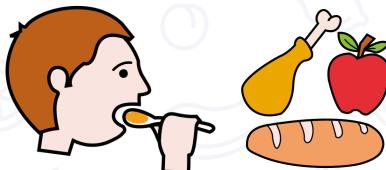
NOVIEMBRE

BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

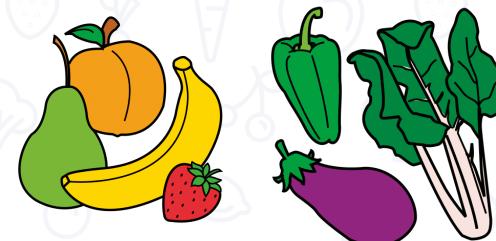


Acuérdate de las 5 comidas al día, ni más ni menos

Cuida tu alimentación
Ten una dieta equilibrada



5 raciones de frutas y hortalizas al día



Evita los alimentos ultraprocesados



Practica un poco de ejercicio cada día



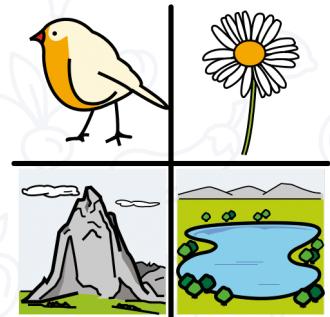
Bebe agua



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 RECICLAR



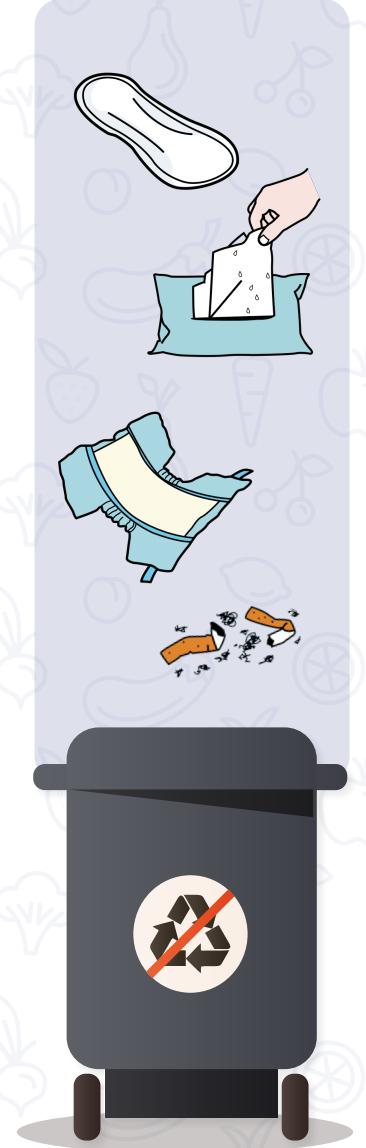
VIDRIO



PLÁSTICO



PAPEL



INORGÁNICO



ORGÁNICO

DICIEMBRE

Consumo frutas y hortalizas de temporada



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

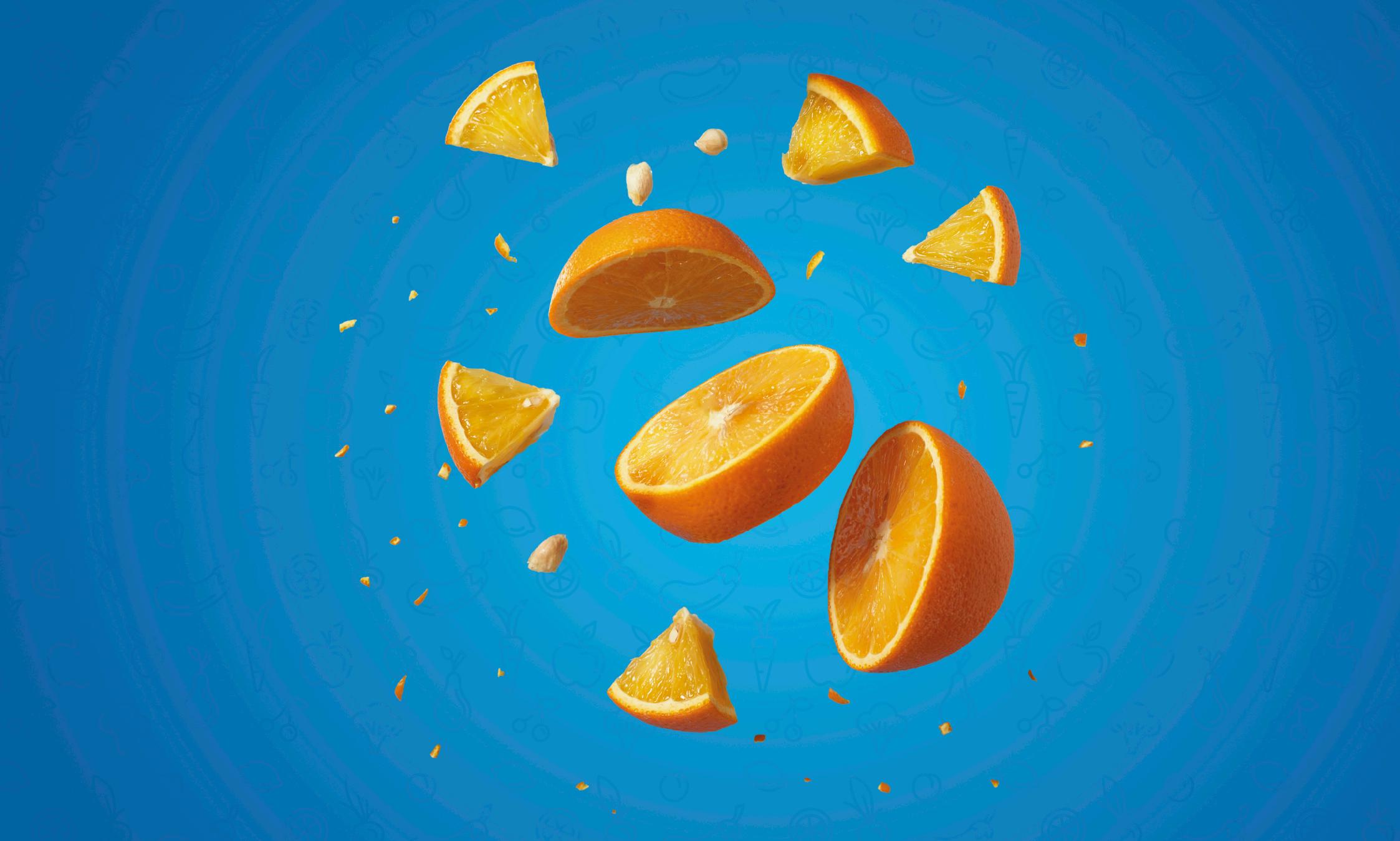
Sábado

Domingo

NOTAS

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





ORGANIZADO POR:



Instituto Universitario de Investigación Mixto
Agroalimentario de Aragón
Universidad Zaragoza

EN COLABORACIÓN CON:

