

CAMPEONES

DE LA ALIMENTACIÓN

AGENDA DIDÁCTICA

NIVEL 2

CONSEJOS PARA TENER UNA
ALIMENTACIÓN DE CAMPEONES



ORGANIZADO POR:



Instituto Universitario de Investigación Mixto
Agroalimentario de Aragón
 

EN COLABORACIÓN CON:



MINISTERIO
DE CIENCIA, INNOVACIÓN
Y UNIVERSIDADES




Down Zaragoza
Fundación para la discapacidad intelectual

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

1ª 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

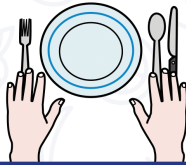
Agenda didáctica nivel 2

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

ENERO

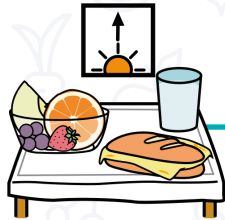
CONSEJOS PARA ALIMENTARSE BIEN



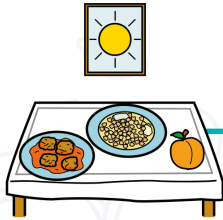
HAZ 5 COMIDAS AL DÍA



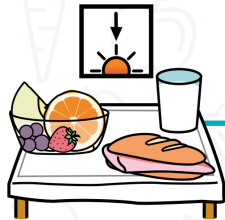
DESAYUNO



ALMUERZO



COMIDA



MERIENDA



CENA

ENERO

Consume frutas y hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

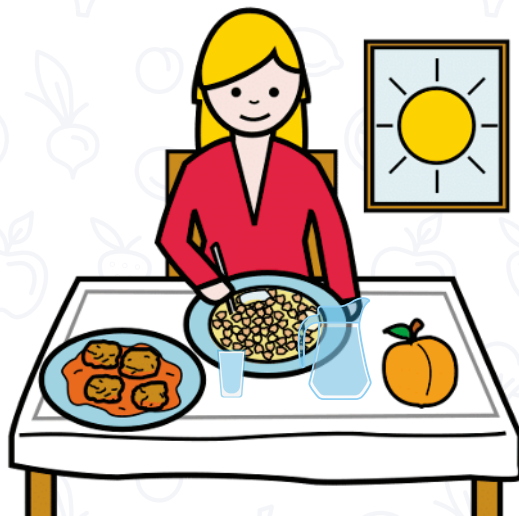
Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



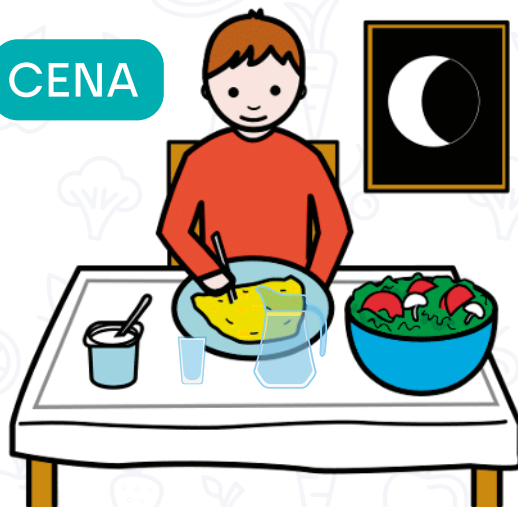
FEBRERO

PLANIFICA TU MENÚ

COMIDA

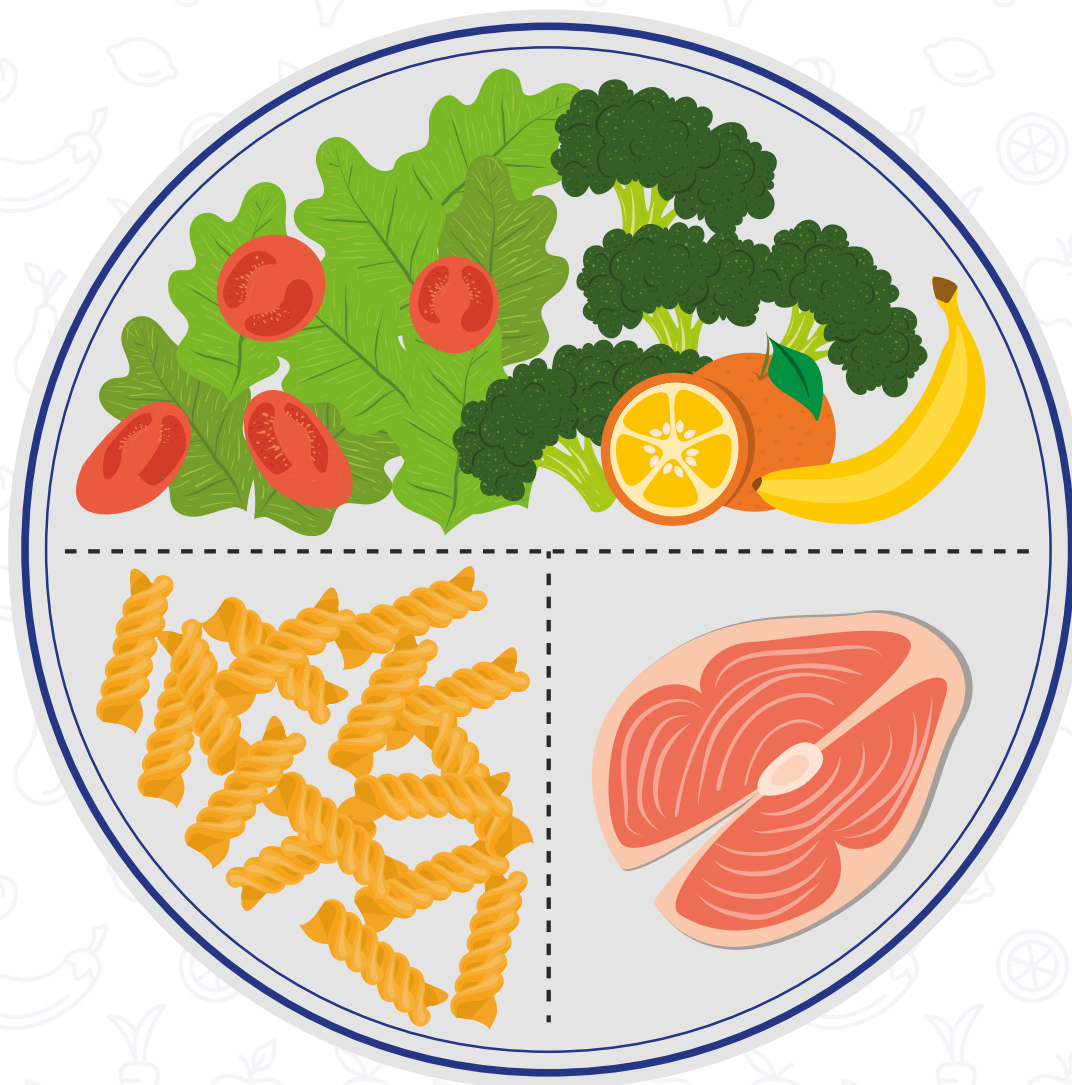


CENA



?

**¿QUÉ DEBO PONER EN
MI PLATO DE COMIDA?**



Agua

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 →

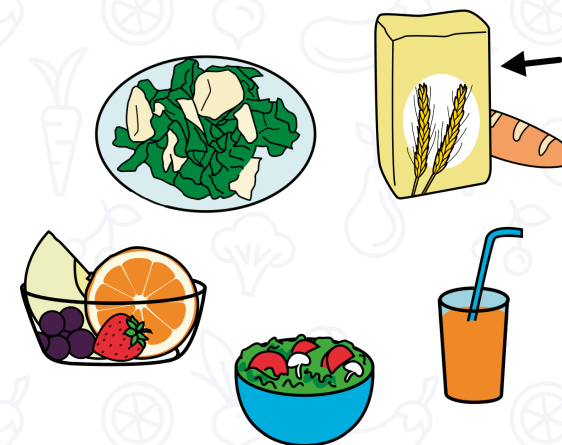


MARZO - DEL CAMPO A LA MESA

EN EL HUERTO



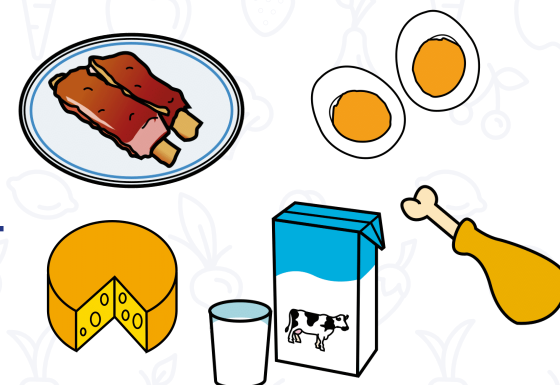
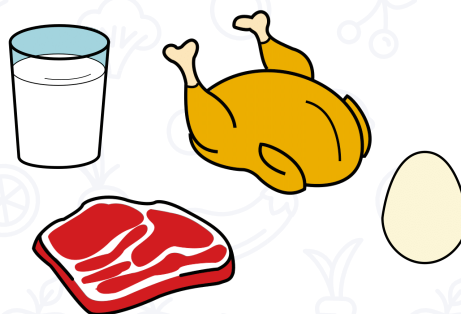
HORTALIZAS Y FRUTAS



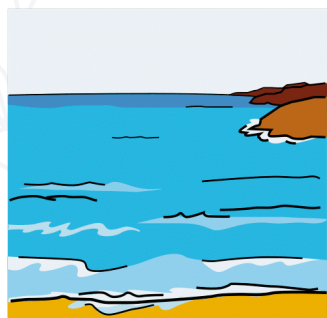
EN LA GRANJA



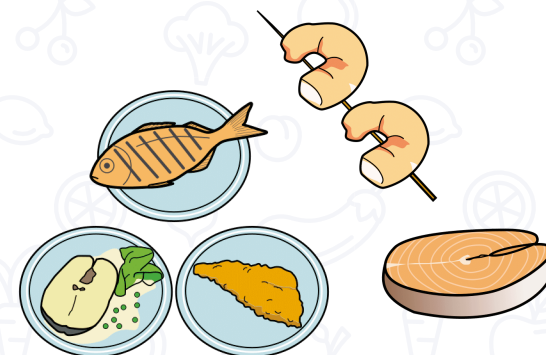
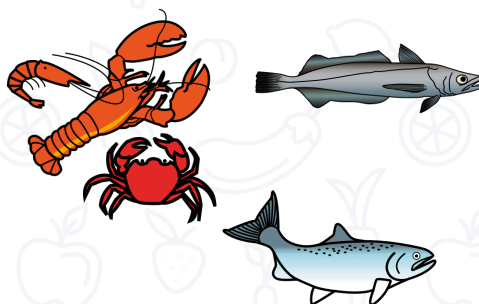
CARNE, LÁCTEOS Y HUEVOS



EN EL MAR

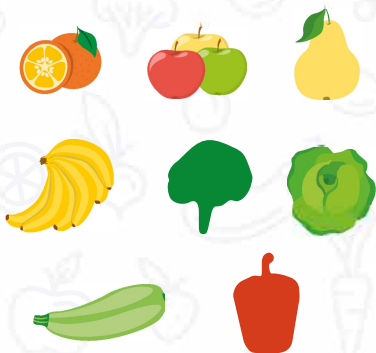


PESCADOS Y MARISCOS



MARZO

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 →



ABRIL

¿QUÉ INFORMACIÓN NOS DAN LAS ETIQUETAS?

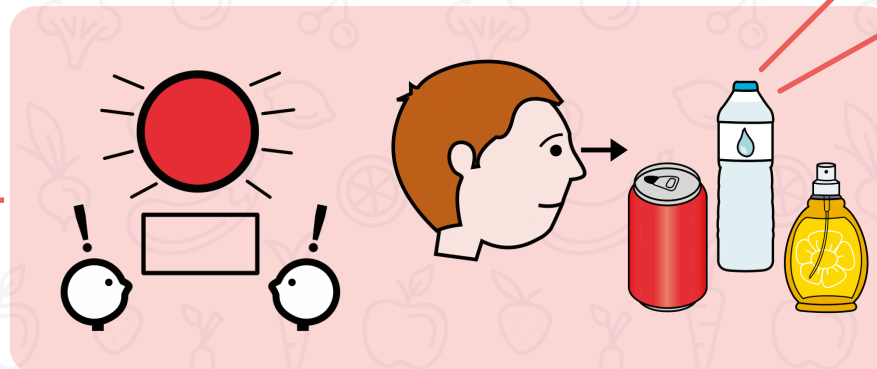
CUANDO VAYAS
A LA COMPRA



CON ALIMENTOS
ENVASADOS



IMPORTANTE:
LEER LA ETIQUETA



Es importante
leer las etiquetas
de los alimentos



Información Nutricional

VALORES MEDIOS	por 100ml
ENERGIA	185kJ/44 kcal
GRASAS	1,5g
- de las que son saturadas	1,0g
GLUCIDOS DE CARBONO	4,9g
- de los cuales azúcares	4,5g
PROTEÍNAS	3,1g
SAL	0,13 g

MINERALES

Calcio	110 mg
--------	--------

Ingredientes:

Leche de vaca pasteurizada semidesnatada.

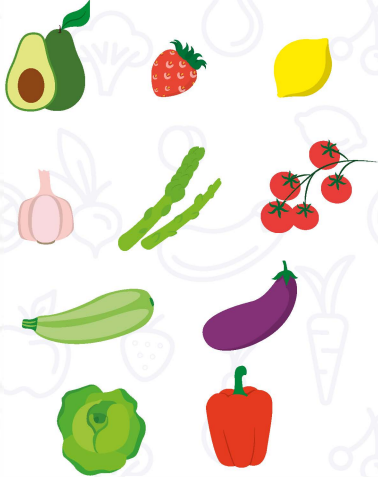
Conservar en frío entre 2 y 6 °C. Una vez abierto el envase, consumir antes de 3 días y de la fecha de caducidad marcada.

LECHEDEVACA.S.A
C/de los Prados,
Zaragoza
ESPAÑA

1L.

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

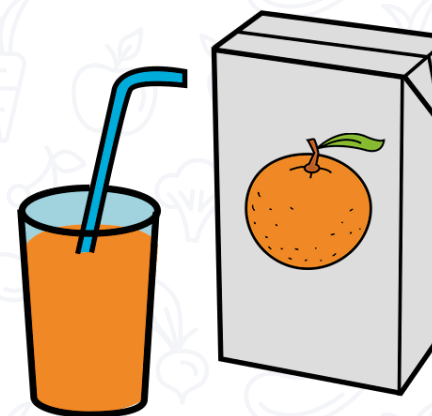
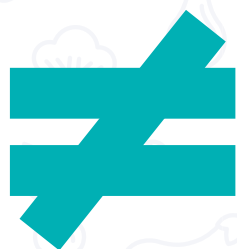
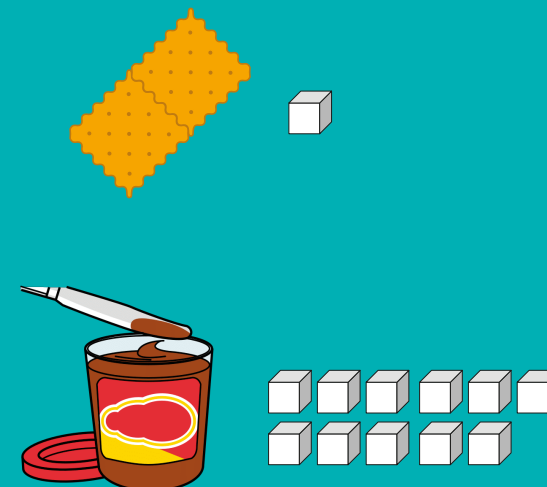
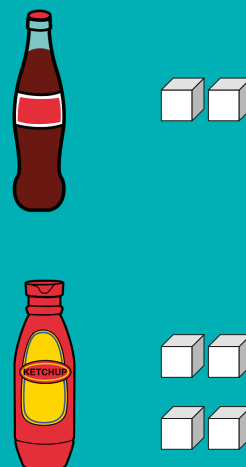
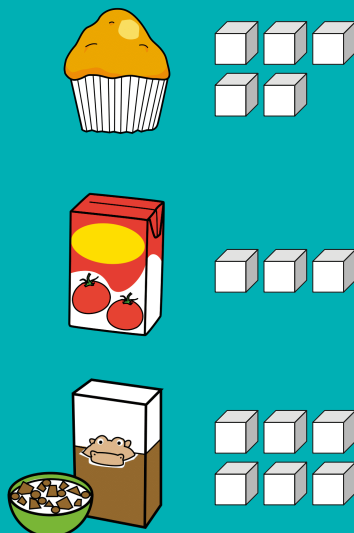
¿SABÍAS QUE ... HAY MÁS AZÚCAR EN TU CESTA DE LA COMPRA?



?

PROPORCIONES
POR 100 GRAMOS

Azucarillo 
5 gramos = 20 kcal



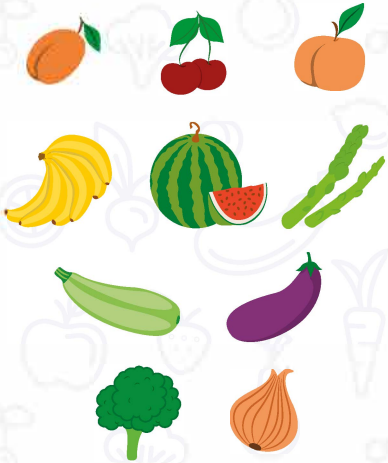
NARANJA ENTERA

NARANJA EXPRIMIDA

ZUMO AZÚCAR AÑADIDO

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 →

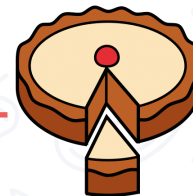
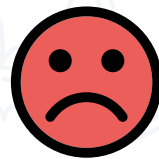


JUNIO

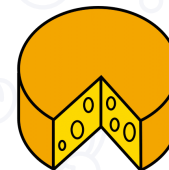
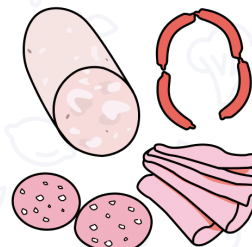
EL SEMÁFORO DE LOS ALIMENTOS



OCASIONAL



SEMANAL

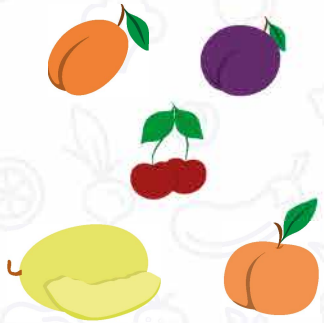


DIARIO



JUNIO

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

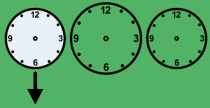
Domingo

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



JULIO

CONSEJOS PARA HACER LA COMPRA

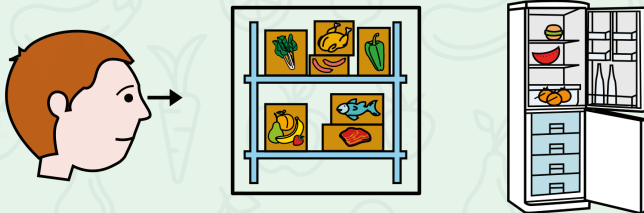


ANTES DE HACER LA COMPRA

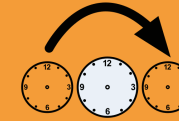
1º - PLANIFICA TU MENÚ SEMANAL



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



3º - HAZ UNA LISTA DE LA COMPRA

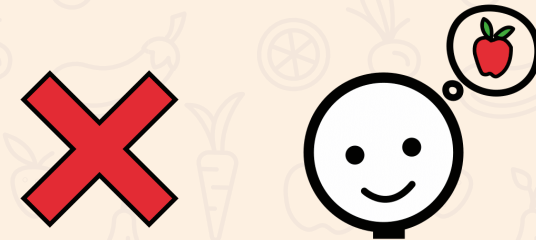


DURANTE LA COMPRA

4º - VE CON TIEMPO, NO TENGAS PRISA



5º - VE SIN HAMBRE

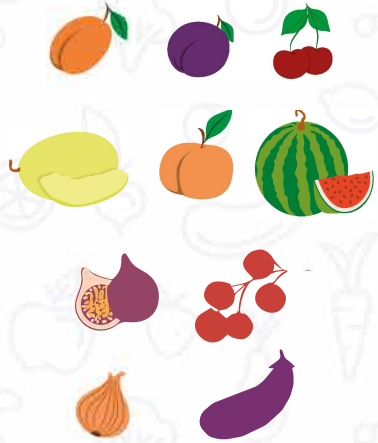


6º - MIRA LA ETIQUETA



JULIO

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 →





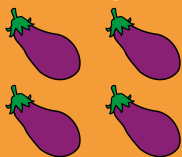
AGOSTO

RECETAS BERENJENAS RELLENAS

INGREDIENTES

PARA 4 PERSONAS

4 Berenjenas



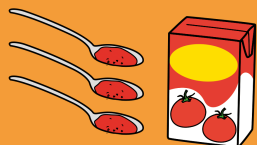
1 Cebolla



400 gr de
carne picada



3 Cucharadas
de tomate frito



2 Dientes
de ajo



1 Paquete de
queso rallado

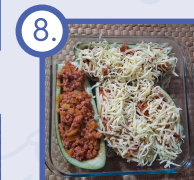
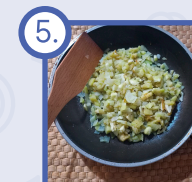
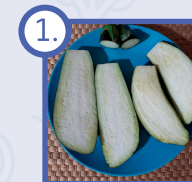


Aceite de Oliva, sal
y pimienta



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

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

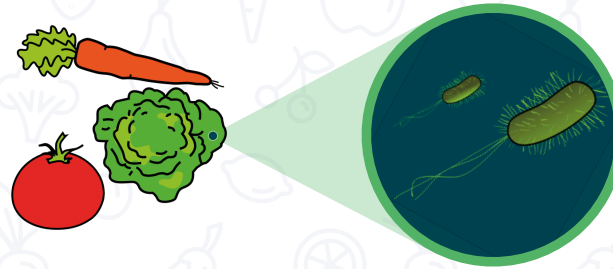
Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



SEPTIEMBRE

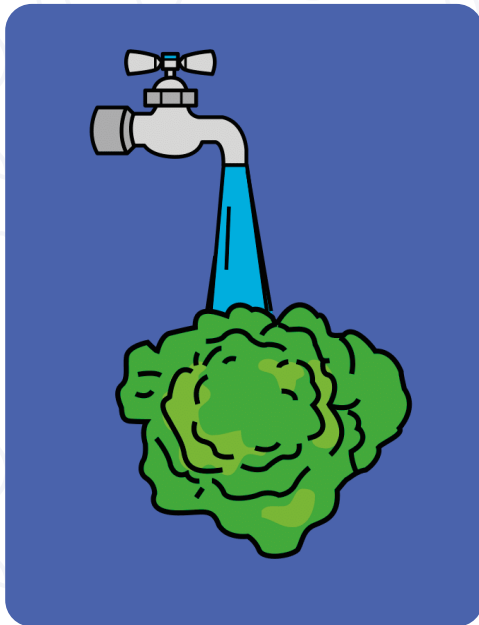
CONSEJOS PARA LA MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

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

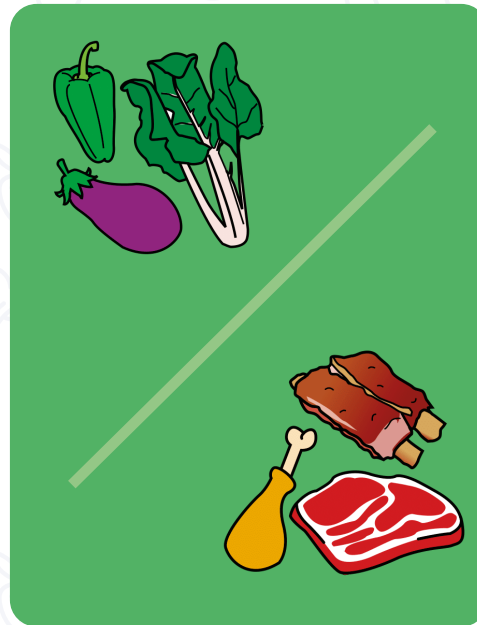


PARA EVITARLO

LIMPIA



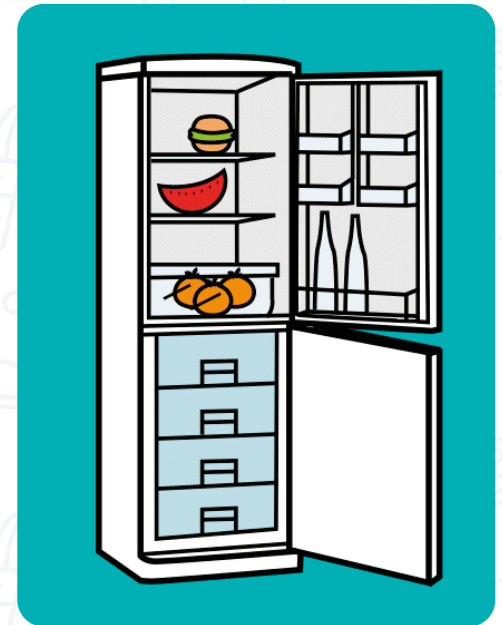
SEPARA



COCINA



ENFRÍA



SEPTIEMBRE

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

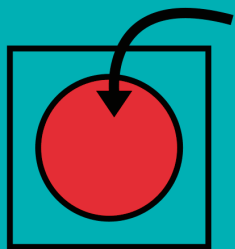
Cada mes encontrarás imágenes de frutas y hortalizas de temporada. Conoce más aquí →



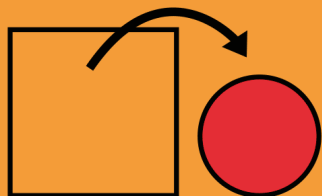
OCTUBRE

CONSEJOS PARA ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN CASA

DENTRO DEL FRIGORÍFICO



FUERA DEL FRIGORÍFICO EN LA DESPENSA



OCTUBRE

Consume frutas y
hortalizas de temporada



NOTAS

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

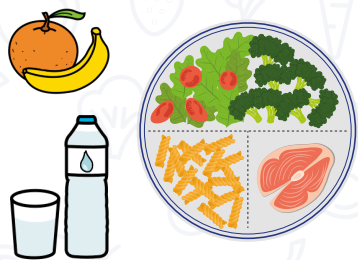
Domingo

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



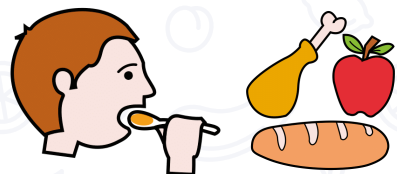
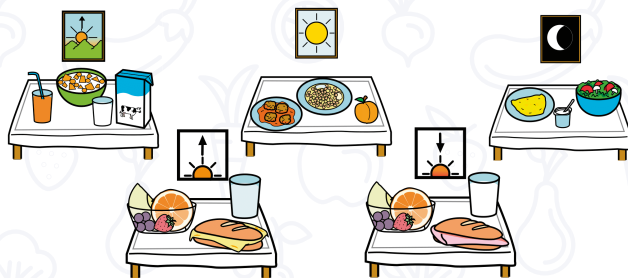
NOVIEMBRE

BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS



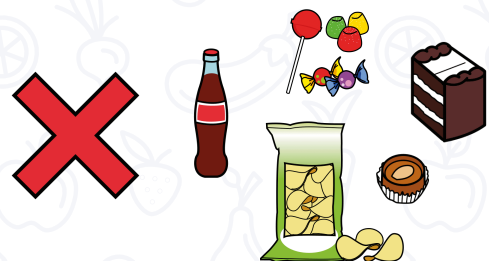
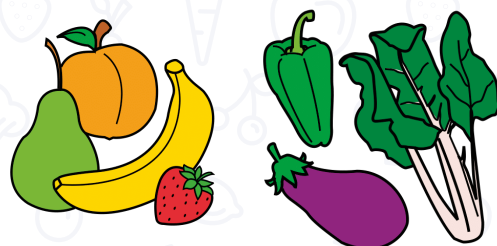
**Cuida tu alimentación
Ten una dieta equilibrada**

**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**

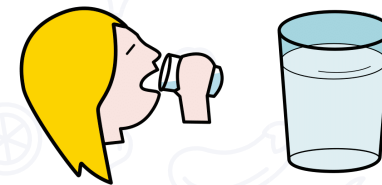


**Evita los alimentos
ultraprocesados**

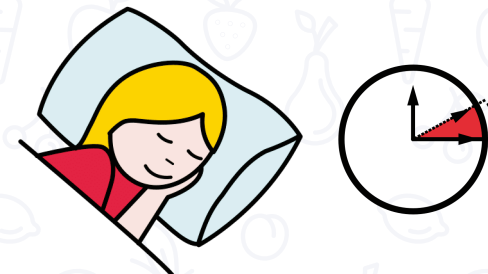


**Practica un poco de
ejercicio cada día**

Bebe agua

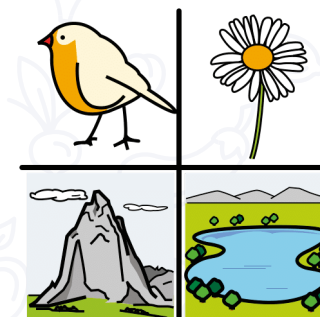


**Duerme unas
8 h diarias**



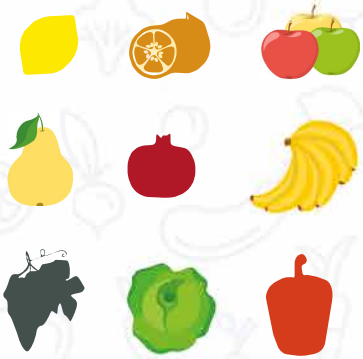
Cuida la higiene

**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

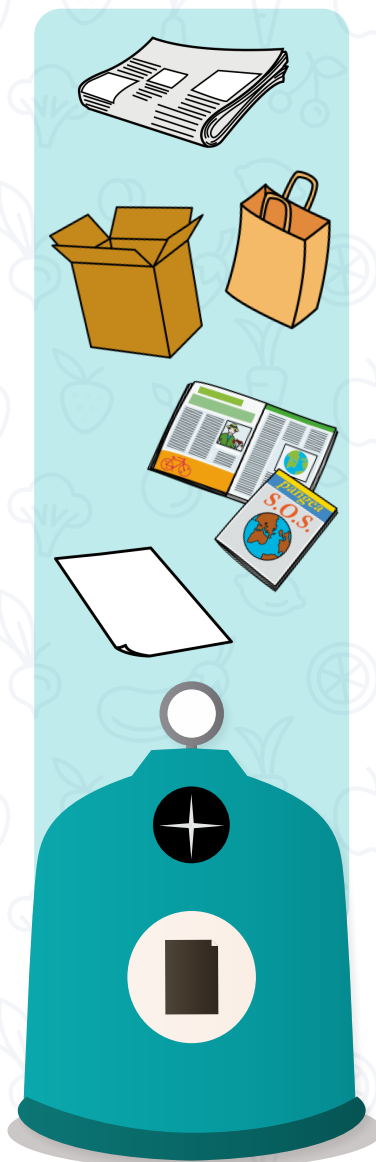
CONSEJOS PARA RECICLAR



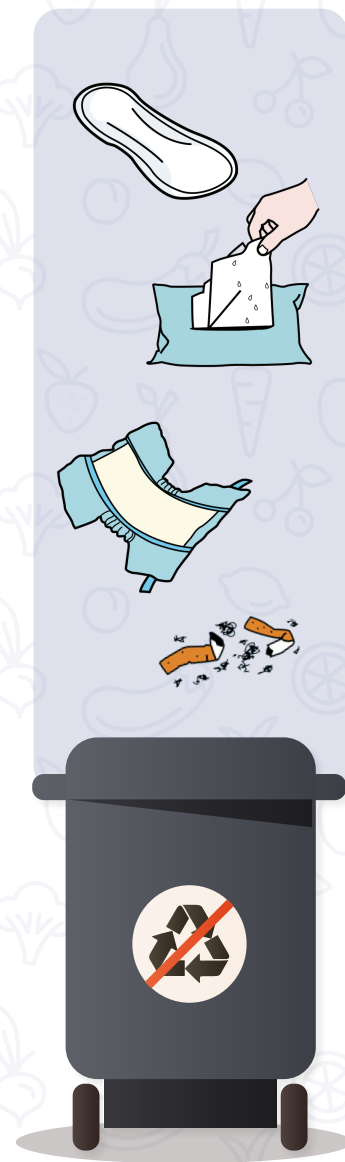
VIDRIO



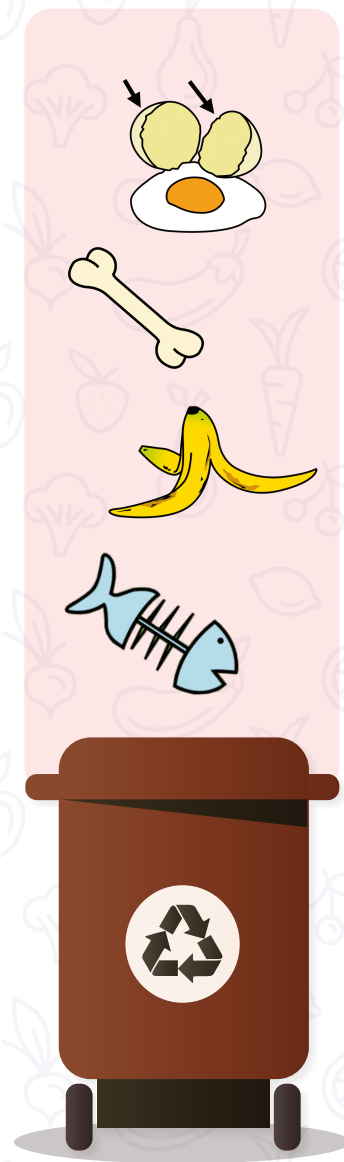
PLÁSTICO



PAPEL



INORGÁNICO



ORGÁNICO

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:

