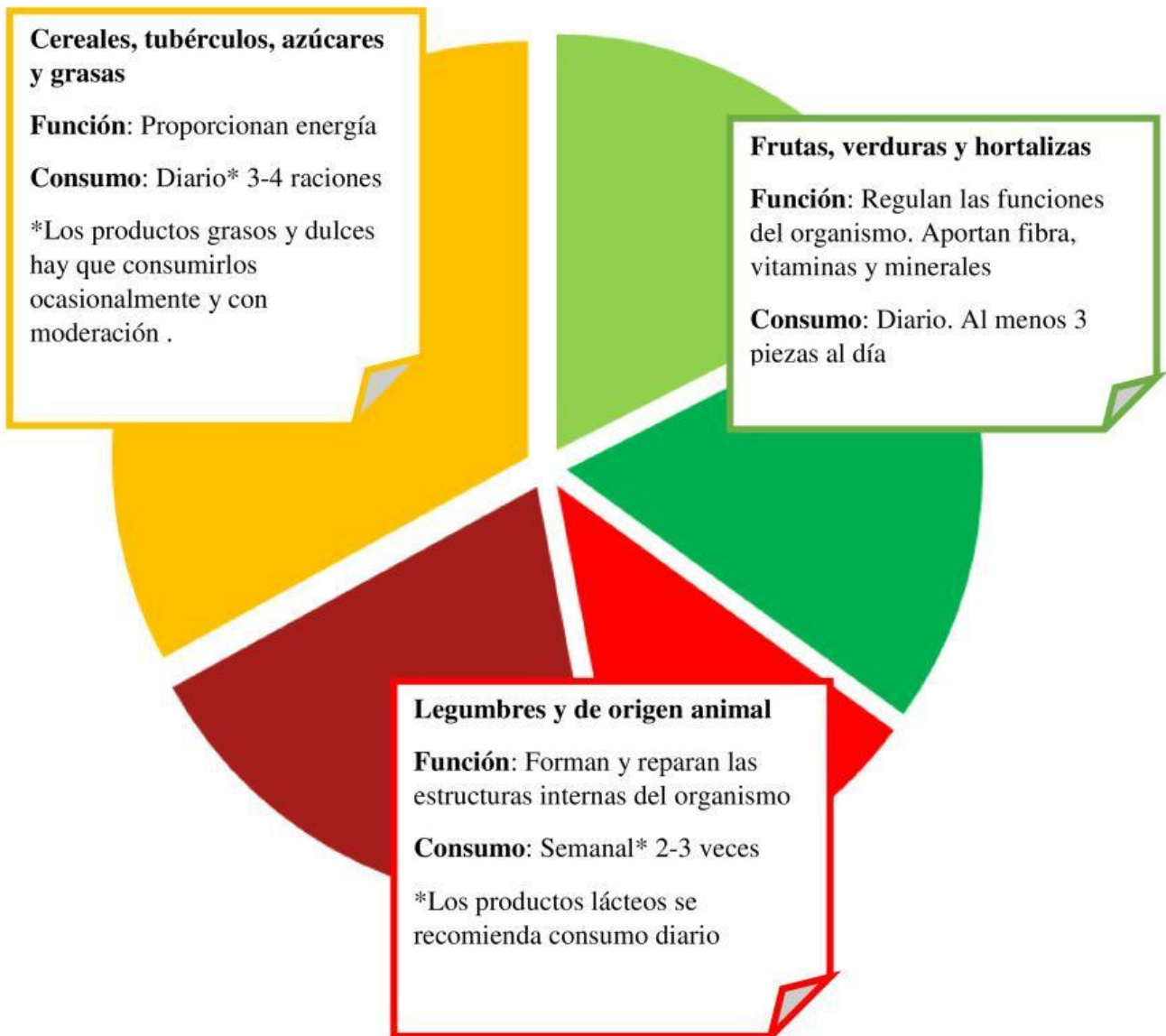


1. ¿Qué es la rueda de los alimentos?

- a. Un gráfico que muestra la clasificación de los alimentos según su origen y su consumo recomendado
- b. Un gráfico que identifica los alimentos buenos y malos
- c. Un gráfico que representa los alimentos que consume cada persona según sus gustos

2. Relaciona cada cartel informativo con el sector de la rueda que corresponda



3. Mira los ejemplos de cómo leer la etiqueta de un alimento, e interpreta el etiquetado de estos alimentos.

Ejemplo de lectura de etiquetas

Datos de Nutrición	
1 raciones por envase	
Tamaño por Ración 1 bar	
Cantidad por Ración	
Calorías	360
% valor diario*	
Grasa Total 21g	32%
Grasa Saturada 13g	65%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 20g	7%
Sodio 60mg	3%
Carbohidrato Total 44g	15%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 41g	
Incluye 38g Azúcares añadidos	44%
Proteínas 6g	
Barra de dulce	

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este producto es RICO en grasa total y grasa saturada. Para cada día, se debe tratar de consumir NO MÁS de un total del 100% de éstos



ADAM.

Datos de Nutrición	
17 raciones por envase	
Tamaño por Ración 1 rebanada	
Cantidad por Ración	
Calorías	110
% valor diario*	
Grasa Total 1.5g	2%
Grasa Saturada 10.5g	3%
Grasa Trans 0g	
Colesterol 0g	0%
Sodio 130mg	5%
Carbohidrato Total 21g	7%
Fibra Dietética 2g	8%
Los azúcares totales 4g	
Incluye 0g Azúcares añadidos	0%
Proteínas 6g	
Pan de trigo entero	

Siempre se debe observar el tamaño de la porción

Este pan saludable de trigo entero es bajo en grasa y colesterol y alto en fibra



La fibra es un nutriente saludable, de tal manera que la persona necesita al menos 100% cada día

ADAM.

Porciones:
letra más
grande y en
negrita más
marcada

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

Nuevo:
azúcares
añadidas

Cambios
necesarios en
algunos
nutrientes

Tamaños de
las porciones
actualizados

Calorías:
Letra más
grande

Valores
diarios
actualizados

Se especifican
las cantidades
reales

Nueva nota
al pie



Fontaneda
Digestive
Avena

INFORMACIÓN NUTRICIONAL			
	Por 100g	Por galleta (13,7 g)	%* / por galleta (13,7 g)
Valor energético	1945 kJ / 465 kcal	266 kJ / 64 kcal	3 %
Grasas	21,5 g	3,0 g	4 %
de las cuales saturadas	4,5 g	0,6 g	3 %
Hidratos de carbono	56 g	7,7 g	3 %
de los cuales azúcares	23,5 g	3,2 g	4 %
Fibra alimentaria	8,5 g	1,2 g	-
Proteínas	7,0 g	1,0 g	2 %
Sal	0,90 g	0,12 g	2 %

* Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

2 bolsitas x 20 galletas



Gallina Blanca
Caldo Casero de Pollo
Bajo en Sal

100% Natural

Para elaborar un litro de este caldo, utilizamos los siguientes ingredientes:

Agua, pollo fresco 7%, aromas naturales (contienen huevo), apio 0,2%, extracto de levadura, patata 0,2%, cebolla 0,1%, zanahoria 0,1%, puerro 0,1%, aroma natural de zanahoria (contiene apio), sal y especias. Puede contener trazas de leche, pescado, crustáceos y moluscos.

Información Nutricional	por 100 ml	POR RACIÓN**	%*
Valor energético	21 kJ / 5 kcal	59 kJ / 14 kcal	1 %
Grasas	0,3 g	0,8 g	1 %
de las cuales: Saturadas	0,1 g	0,3 g	2 %
Carbohidratos	0,1 g	0,3 g	<1 %
de los cuales: Azúcares	0 g	0 g	0 %
Fibra Alimentaria	0 g	0 g	
Proteínas	0,5 g	1,3 g	3 %
Sal	0,30 g	0,75 g	13 %

* de la ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).
** 1 ración = 250 ml ; 1brik = 4 raciones

Conservar a temperatura ambiente en lugar fresco y seco. Conservación del producto una vez abierto: En nevera (+4°C), máximo 4 días y en el congelador***(-18°C) utilizando un recipiente adecuado, 1 mes.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL



VALORES MEDIOS POR 100 mL

Valor energético.....	264 KJ / 63 Kcal
Grasas	3,6 g
de las cuales saturadas.....	2,4 g
Hidratos de carbono.....	4,6 g
de los cuales azúcares.....	4,6 g
Proteínas.....	3,1 g
Sal	0,1 g
Calcio.....	120 mg (15% VRN*)

* VRN: Valores de referencia de nutrientes.

Una vez abierto, conservar el envase cerrado en la nevera.
Se aconseja su consumo en los 3-4 días siguientes.



SI TE QUEDA ALGUNA DUDA,
LLAMANOS 900 10 10 32

www.centralecheraasturiana.es



Elaborado en:

ES

ES



consum

Pechuga cocida de pavo

Ingredientes
Pechuga de pavo (60%), agua, sal, proteína de **soja**, estabilizantes (E-407, E-410, E-451i), dextrosa, maltodextrina, aromas, antioxidante (E-316) y conservador (E-250).

Alérgenos
Contiene soja.

Conservación
Mantener entre 0°C y 5°C. Una vez abierto mantener en las mismas condiciones y consumir en 2 días.

Información nutricional por 100 g

Valor energético	296 kJ/70 kcal
Grasas	1,0 g
de las cuales saturadas	0,3 g
Hidratos de carbono	1,2 g
de los cuales azúcares	1,2 g
Fibra alimentaria	<0,1 g
Proteínas	14 g
Sal	2,3 g

Modo de empleo
Se aconseja abrir el envase 10 minutos antes de su consumo.

Atención al Socio-Cliente: 900 500 126 / www.consum.es

Grupo Alimentario Argal, S.A. Ctra. Mollerussa, s/n 25242 Miralcamp (Lleida)



- Razona como realizar un consumo responsable de ellos atendiendo a su clasificación en la rueda de los alimentos

Galletas:

Caldo de pollo:

Leche:

Natillas de chocolate:

Embutido de pavo:

Tomate frito:

- Clasifica al menos 10 de los alimentos de tu calendario de comidas en los grupos de la rueda y reflexiona sobre si tu dieta es o no saludable y porqué.

Cereales, tubérculos, azúcares y grasas:

Consumo:

Frutas, verduras y hortalizas:

Consumo:

Legumbres y de origen animal:

Consumo:

Mi dieta....

6. Lee el siguiente texto sobre la Celiaquía e indica si las afirmaciones son verdaderas o falsas

¿Qué es la Celiaquía?

La **Enfermedad Celíaca** se define en la actualidad como una **intolerancia al gluten**, que se desarrolla en algunas personas genéticamente susceptibles, y que es causada por una sensibilidad al gluten de carácter **permanente**. La Enfermedad Celíaca no es una “*alergia al gluten*”, sino una “**intolerancia al gluten**”, por tanto, se trata de una enfermedad **crónica**, por lo que el consumo de productos con gluten **debe excluirse de la dieta de estas personas durante toda la vida**. En las personas celíacas con dieta libre se produce una lesión intestinal grave (**atrofia de las vellosidades intestinales**), que va a dar lugar a una mala absorción de distintos nutrientes, pero la retirada del gluten de la dieta va a producir una normalización de la mucosa intestinal.

¿Qué es el gluten?

El gluten es un complejo de **proteínas** que se encuentra en diversos **cereales** como el **trigo**, el **centeno**, la **cebada**, y probablemente en la avena. El gluten es el responsable de la elasticidad de las masas de harina, dándole la consistencia **elástica y esponjosa** que tienen los panes y los productos elaborados con harina de trigo. El gluten se obtiene a partir de la harina de esos cereales lavando el almidón de los mismos: el producto resultante tiene una estructura pegajosa y fibrosa, parecida a un chicle.

- La celiaquía es una enfermedad provocada por la alergia al gluten
- La celiaquía se puede curar cuándo eres adulto
- Para evitar las consecuencias negativas de la enfermedad celíaca hay que eliminar el gluten por completo de la dieta
- La principal consecuencia de la celiaquía para el organismo es no poder absorber bien los nutrientes
- El gluten es un cereal
- Las harinas con gluten hacen que los productos como el pan o los bollos sean esponjosos