

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



Cereales, tubérculos, azúcares y grasas

Función: Proporcionan energía

Consumo: Diario* 3-4 raciones

*Los productos grasos y dulces hay que consumirlos

Legumbres y de origen animal

Función: Forman y reparan las estructuras internas del organismo

Consumo: Semanal* 2-3 veces

*Los productos lácteos se recomienda consumo diario

Frutas, verduras y hortalizas

Función: Regulan las funciones del organismo. Aportan fibra, vitaminas y minerales

Consumo: Diario. Al menos 3 piezas al día

- 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	
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 5g	

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 grandey en negrita más marcada

Nuevo: azúcares añadidas

Cambios necesarios en algunos nutrientes

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.

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

COMPLETO CON LOS CRITERIOS DE LA IEC
RECONOCIDO
FUNDACIÓN ESPAÑOLA DEL CORAZÓN

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.



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

Galletas:

Caldo de pollo:

Natillas de chocolate:

Embutido de pavo:

5. 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:

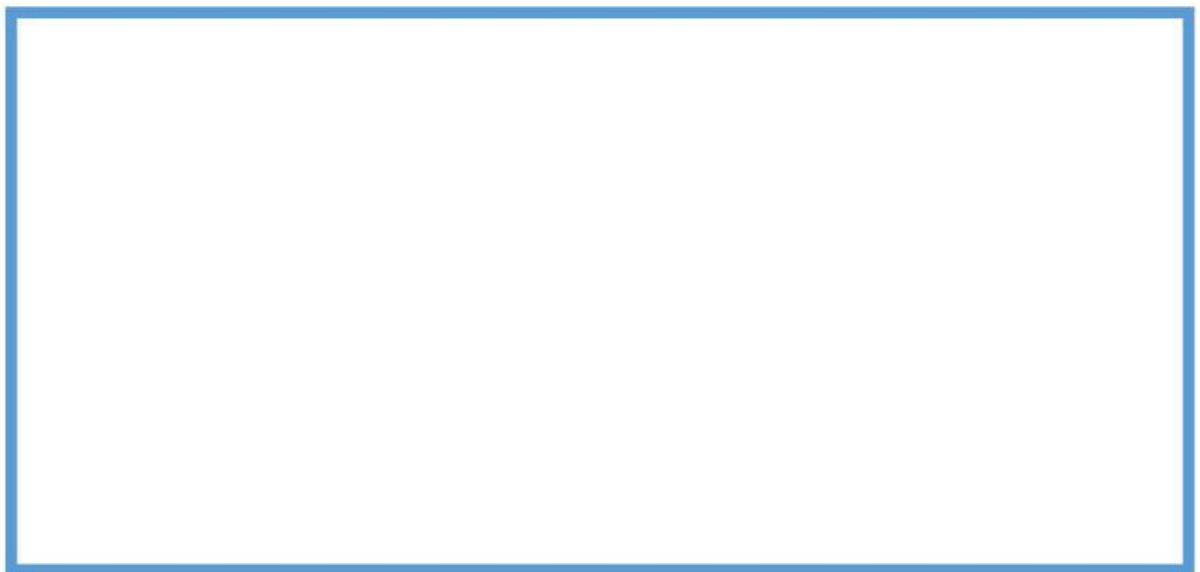
Frutas, verduras y hortalizas:

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 celiarquía es una enfermedad provocada por la alergia al gluten
- La celiarquía 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 celiarquía 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