



ANEXOS

Aquí encontrarás la mayor parte de los **materiales necesarios** para realizar las actividades propuestas en la guía Alimentación sostenible y saludable como recurso para la educación ecosocial.

Te recomendamos imprimir y plastificar todas aquellas tarjetas, ilustraciones, etc. que el alumnado no tiene que rellenar, para facilitar la repetición de las actividades con grupos y cursos diferentes, y reducir el consumo de recursos.

Aquí tienes el índice de los diferentes materiales, clasificados por actividad para facilitar su consulta.

ACTIVIDADES DEL PRIMER CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

ACTIVIDAD EP-1



ALIMENTOS DE TEMPORADA



HUERTO DE INVIERNO



HUERTO DE VERANO

SÍMBOLOS PARA LAS HUERTAS DE VERANO Y DE INVIERNO

- ✓ Impresos en color y plastificados, en tamaño DIN 8 (cuartilla)



HUERTO DE INVIERNO



HUERTO DE VERANO



ADIVINANZAS

ADIVINANZAS DE VERANO

De verano soy...



Verde en mi nacimiento, rojo en mi madurez
Tómame las vitaminas, que así mi nombre adivinas. **(Tomate)**

De verano soy...



Veo a una señorita que está en el mercado.
Con un sombrero verde y una falda morada. **(Berenjena)**

De verano soy...



Pi, pi, cantan los pájaros en el alegre huerto.
No digas que miento pues digo la verdad, de verdad. **(Pimiento)**

De verano soy...



¡Pepeeee! ¿Quién crees que soy? Verde, alargado y rugoso.
No me busques en un pino pues en la ensalada estoy. **(Pepino)**

De verano soy...



Soy legumbre, familia de garbanzos y lentejas.
Cocina mi vaina con ajo, tomate o patatas y muy fuerte crecerás. **(Judía verde)**

De verano soy...



Soy familia de la calabaza y en crema con más hortalizas, rica, rica...
Me cala la lluvia y mi nombre rima con balancín. **(Calabacín)**

De verano soy...



Dulce, dulce soy, Pequeñita y colorada estoy.
En un rabito junto con otras hermanas me encontrarás
(Cerezas)

De verano soy...



Soy una fruta redonda y grande. Verde por fuera y roja por dentro.
¡Cuidado no te atragantes con mis pepitas! **(Sandía)**

De verano soy...



Tengo un duro cascarón, carne blanca y semillas en mi interior.
¡Ay! Que rico, dulce y fresquito. **(Melón)**

De verano soy...



Soy fruta jugosa, de piel anaranjada y aterciopelada.
¡Ten cuidado! Dentro de mí encontrarás un hueso.
(Melocotón)

ADIVINANZAS

ADIVINANZAS DE INVIERNO

De invierno soy...



Mi nombre empieza con una nota musical y termina con un ave de corral,
En el cocido madrileño me puedes encontrar **(Repollo)**

De invierno soy...



Redonda como un balón,
morada como un cardenal.
Rica verdura y de la familia de las coles soy **(Lombarda)**



De invierno soy...



¡Bro! Soy una verdura con forma de arbolillo verde.

Muchas vitaminas tengo y gran fuerza te doy ¿Sabes qué es? **(Brócoli)**

De invierno soy...



Llevo col en mi nombre y en el apellido una flor. Ven a buscarme a la huerta si quieres saber quién soy.

(Coliflor)

De invierno soy...



Hojas verdes tengo, con muchas vitaminas y hierro dentro.

Si me comes en cantidad muy fuerte te pondrás. **(Espinaca)**

De invierno soy...



Soy naranja, grande y redonda, conmigo no pasarás hambre. Puedes tallarme y triunfar en la fiesta de Halloween.

(Calabaza)

De invierno soy...



Crezco en un arbusto y en racimos. En Nochevieja no me puedes olvidar y ten cuidado...¡no te atragantes! **(Uvas)**

De invierno soy...



Soy redonda y del color de mi nombre. Rica, rica en zumo o postre ¡Cuánta vitamina C! **(Naranja)**

De invierno soy...



Fruta rica soy, de vitamina C cargadita estoy Me tendrás que pelar y una jugosa carne verde en el interior encontrarás **(Kiwi)**

De invierno soy...



Soy una fruta redonda, verde, roja o amarilla. Puedes comerme cruda, en tarta o compota cocinada. **(Manzana)**

ACTIVIDAD EP-1.2



BÚHOS, RATONES Y AVELLANAS

Había una vez una charca situada entre dos fincas: en una de ellas se cultivaba maíz y en la otra manzanos. En la charca y su entorno vivían algunos peces, ranas, tritones, sapos, gusanos, arañas, libélulas, mariquitas, mosquitos, caracoles, y un largo etcétera.

Un día de primavera una pareja de ranas hizo una puesta de huevos en el agua, como suelen hacer, y esperaron unos días a que eclosionaran. Pero pasaba el tiempo y los renacuajos no nacían. Preocupados, estuvieron observándolos algunos días más, pero nada sucedía. Pidieron consejo a una vieja y sabia culebra que vivía por allí, y ésta fue a ver los huevos y les dijo: “Estos huevos están muertos. No nacerá ningún renacuajo de ellos”.

Muy tristes y sin entender por qué había sucedido tal cosa, convocaron en asamblea a todos los demás habitantes de la charca y les explicaron lo que había ocurrido. Los tritones dijeron entonces que a ellos también les había pasado igual la primavera anterior y que tampoco sabían a qué podía deberse. Todos los habitantes de la charca se pusieron entonces muy inquietos por lo que estaban escuchando, pues no se trataba de un caso aislado.

Entonces, un pato cuchara que estaba allí les dijo que él había conocido a otros anfibios de otras charcas en otros países que estaban en su misma situación. El pato cuchara es un ave migratoria que pasa el otoño e invierno en los países del sur de Europa, y migra al norte del continente en primavera. En su recorrido de miles de kilómetros este animal tiene la ocasión de conocer múltiples ríos, charcas, marismas y otros humedales, puesto que desciende hasta ellos para alimentarse y descansar cada día. El pato cuchara había observado este fenómeno en algunos países que recorría a su paso y explicó que lo que estaba sucediendo era que los pesticidas que echan a los campos de maíz y a los manzanos estaban contaminando el agua, y que ese veneno mataba los huevos.

Toda la asamblea se sumergió en un gran revuelo, pues era algo muy preocupante. El búho, cuando consiguió tomar la palabra, dijo: “Esto es muy grave. Tenemos que buscar una solución, y cuanto antes o si no las ranas y tritones envejecerán sin descendencia y desaparecerán de esta charca. No queremos que así sea. Las ranas son importantes, como todas las demás especies que vivimos aquí, puesto que cumplen una función en este ecosistema. Tenemos que pensar entre todas y todos una solución.”



ACTIVIDAD EP-1.3



SUPER-AZUCARADOS

CONTENIDO DE APOYO

CARBOHIDRATOS, AZÚCAR LIBRE Y PROBLEMAS DERIVADOS DE SU CONSUMO EXCESIVO

Los hidratos de carbono, carbohidratos o glúcidos son macronutrientes que nos proporcionan energía inmediata, además de tener una función estructural para nuestras células. Los alimentos con altos contenidos en carbohidratos son cereales y sus derivados, legumbres, tubérculos, verduras, frutas y frutos secos.

Los y las dietistas y nutricionistas clasifican los carbohidratos en **simples** (monosacáridos y disacáridos) y **complejos** (oligosacáridos y polisacáridos). Las recomendaciones dietéticas generalmente pautan que los carbohidratos complejos (legumbres, derivados integrales de cereales) y las fuentes de carbohidratos simples ricas en otros nutrientes (como frutas y productos lácteos) deberían cubrir el grueso del consumo de carbohidratos. En cambio, con la industrialización de la alimentación, se ha vuelto muy común consumir derivados refinados de cereales (pastas, arroz o pan no integrales) así como incorporar diferentes carbohidratos simples (“azúcares”, habitualmente obtenidos del proceso de refinado del maíz, caña o remolacha) a productos procesados y ultraprocesados.

Tomar de manera habitual un exceso de azúcar se relaciona con tres grandes problemas:

- 1 Está asociado al desarrollo de **enfermedades** como sobrepeso y obesidad, diabetes tipo II, problemas cardiovasculares, caries y problemas en la piel, etc.
- 2 Tiene un **efecto adictivo** que hace que nos resulte difícil dejar de consumirla. Cuanto menos desarrollado esté el cerebro, más difícil resultará controlarlo.
- 3 **Maleduca al paladar** que se acostumbra al sabor dulce y nos hace rechazar otros sabores menos “atractivos”. Este es uno de los motivos por los que los niños y las niñas rechazan las verduras e incluso las frutas.

La OMS recomienda un consumo de “azúcares libres” inferior a 25g. **¿Y qué son los azúcares libres?** Se trata de los monosacáridos y los disacáridos añadidos (refinados o sin refinar) a los alimentos por los fabricantes, los cocineros o los consumidores, así como los azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, los zumos de fruta y los concentrados de estos. Estas recomendaciones de la OMS no se aplican al consumo de los azúcares intrínsecos presentes en las frutas y las verduras enteras frescas; aunque sí a sus zumos o concentrados de zumo de frutas. ¿Por qué?

El azúcar de la fruta se absorbe de manera diferente. La fibra que contiene una manzana o melocotón retiene ese azúcar haciendo que se absorba de manera más lenta, dosificando la energía y saciándonos durante más tiempo. El azúcar en líquido (como el de los zumos o refrescos), al no contener fibra se absorbe muy fácilmente, aportando una cantidad muy alta de energía y desregularizando el contenido de glucosa en sangre. La energía que no se utiliza en el momento de la absorción, se acumula como grasa. El consumo de azúcares libres está por tanto asociado a sobrepeso y obesidad.

Fuentes:

- Pasos hacia una alimentación más sostenible y saludable en la primera infancia. Guía para familias. CERAI. 2021.
- [es.wikipedia.org/wiki/Glúcido](https://es.wikipedia.org/wiki/Gl%C3%BAcido)



✓ TARJETAS DE ALIMENTOS

■ INSTRUCCIONES

Grupos de alimentos:

- **Verdes (FRUTAS):** Zumo de manzana, puré de fruta bebible, mermelada de fresa, fresas, manzana.
- **Naranjas (CEREALES):** Cereales desayuno, pan integral, galletas, colines, palomitas.
- **Blancas (LÁCTEOS Y OTROS):** Leche entera, batido de fresa, yogur sabor fresa, salchichón, nueces.

ZUMO DE MANZANA



Tabla Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valor medio por cada	100 ml
Valor energético	187 kJ (44 kcal)
Grasas	0,1 g
de las cuales:	
saturadas	0 g
Hidratos de carbono	11,3 g
de los cuales:	
azúcares	10,5 g
Fibra alimentaria	0 g
Proteínas	0,1 g
Sal	0 g

MERMELADA DE FRESA



Tabla Nutricional

MERMELADA DE FRESA/MORANGO	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	892 kJ/210 Kcal
GRASAS/LÍPIDOS	0,0 g
- de las cuales saturadas/dos quais saturados	0,0 g
HIDRATOS DE CARBONO	52,0 g
- de los cuales azúcares/dos quais açúcares	50,0 g
PROTEÍNAS	0,5 g
SAL	0,0 g
PESO NETO/LÍQUIDO:	440g e

FRESAS



Tabla Nutricional

Fresas

Info. Nutricional

Tamaño de la Porción	100 g	
	Por porción	% IR*
Energía	134 kJ 32 kcal	2%
Grasa	0,3g	0%
Grasa Saturada	0,015g	0%
Grasa Monoinsaturada	0,043g	
Grasa Poliinsaturada	0,155g	
Carbohidratos	7,68g	3%
Azúcar	4,66g	5%
Fibra	2g	
Proteína	0,67g	1%
Sal	0,00g	0%
Colesterol	0mg	
Potasio	153mg	8%

* Ingesta de referencia de un adulto medio (6000 kJ / 2000 kcal)

PURÉ DE FRUTAS BEBIBLE



Tabla Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL, VALORES MEDIOS / DECLARACIÓN NUTRICIONAL, VALORES	Por 100 g	Por 120 g
VALOR ENERGÉTICO / ENERGÍA	329 kJ / 79 kcal	395 kJ / 94 kcal
GRASAS / LÍPIDOS	0,5 g	<0,5 g
- de las cuales saturadas / dos que saturados	0,1 g	<0,1 g
GLUCÍDOS / CARBOHIDRATOS	17 g	20 g
- de los cuales azúcares / dos que azúcares	16 g	19 g
FIBRA ALIMENTARIA / FIBRA	1,6 g	1,9 g
PROTEÍNAS	0,9 g	1,1 g
SODIO / SODIO	4 mg	5 mg
SAL	<0,01 g	<0,01 g

PAN INTEGRAL



Tabla Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios por 100 g	
Valor energético	994 kJ / 235 kcal
Grasas	1,5 g
de las cuales saturadas	0,4 g
monosaturadas	0,2 g
poliinsaturadas	0,9 g
Hidratos de carbono	42,6 g
de los cuales azúcares	3 g
Fibra alimentaria	7,2 g
Proteínas	9,2 g
Sal	1,2 g
Cod.22722 - Ver...	

GALLETAS



Tabla Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MÉDIOS por 100g	
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	1476 kJ/350 kcal
GRASAS/LIPÍDIOS	10 g
de las cuales/da quais saturadas/saturadas	1,9 g
de las cuales/da quais monoinsaturadas/monoinsaturadas	5,9 g
de las cuales/da quais poliinsaturadas/poliinsaturadas	2,9 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	1,4 g
PROTEÍNAS	6,4 g
SAL	1,4 g
Contiene 5 porciones/Contém 5 porções.	

COLINES



Tabla Nutricional

HACENDADO	
100% INTEGRAL DE TRIGO	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO	1598 kJ/379 kcal
GRASAS	6,4 g
de las cuales:	
- saturadas	0,8 g
- monoinsaturadas	4,1 g
- poliinsaturadas	1,5 g
HIDRATOS DE CARBONO	60,9 g
- de los cuales azúcares	3,1 g
FIBRA ALIMENTARIA	11 g
PROTEÍNAS	14 g
SAL	2,1 g

PALOMITAS



Tabla Nutricional

PALOMITAS DE MAÍZ CON COBERTURA DE CARAMELO PIPOCAS DE MILHO COM COBERTURA CARAMELO	
INGREDIENTES	
<p>Ⓢ Azúcar caramelizado (54%), palomitas de maíz expandido, jarabe de glucosa-fructosa, aceite refinado de girasol, sal, regulante (bicarbonato sódico) y emulgente (lectinas (SOJA)).</p> <p>Ⓢ TRAZAS DE CACAHUETE, FRUTOS DE CÁSCARA, GLUTEN, LECHE Y DERIVADOS. Producto elaborado en España.</p> <p>Ⓢ Azúcar caramelizado (54%), pipocas de maíz expandido, jarabe de glucosa y fructosa, óleo refinado de girasol, sal, levadura (bicarbonato de sodio) e emulsionante (lectinas (SOJA)).</p> <p>Ⓢ TRAZAS DE AMENDOIN, FRUTOS DE CÁSCARA, GLUTEN, LECHE Y DERIVADOS. Producto fabricado en España.</p>	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL/DECLARACIÓN NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MEDIOS	por 100g
VALOR ENERGÉTICO/ENERGÍA	1703 kJ/402 kcal
GRASAS/LIPÍOS	3,7 g
de las cuales/de las cuales:	
- saturadas/saturados	0,4 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados	1,9 g
- poliinsaturadas/poliinsaturados	1,5 g
HIDRATOS DE CARBONO	80,9 g
de los cuales/de los cuales:	
- azúcares/azúcares	54,0 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	3,7 g
PROTEÍNAS	4,4 g
SAL	0,57 g

BATIDO DE FRESA



Tabla Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100 ml
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	214 kJ/51 kcal
GRASAS/LÍPIDOS	0,5 g
-de las cuales saturadas/dos quais saturados	0,4 g
HIDRATOS DE CARBONO	9,6 g
-de los cuales azúcares/dos quais açúcares	9,6 g
PROTEÍNAS	1,9 g
SAL	0,13 g
VITAMINAS	
VITAMINA A	120 µg 15%*
TIAMINA (vitamina B1)	0,17 mg 15%*
RIBOFLAVINA (vitamina B2)	0,21 mg 15%*
NICOTINA (vitamina B3)	2,4 mg 15%*
ÁCIDO PANTOTÉNICO (vitamina B5)	0,90 mg 15%*
VITAMINA B6	0,21 mg 15%*
BIOCTINA (vitamina B8)	7,5 µg 15%*
ÁCIDO FÓLICO (vitamina B9)	30,0 µg 15%*
VITAMINA D	0,75 µg 15%*
VITAMINA E	1,8 mg 15%*

*100% Valores de Referencia de Nutrientes/Valores de Referência de Nutrientes
Este envase contiene una ración de 200 ml. Este nutriente puede variar según el lote.

LECHE ENTERA BIO



Tabla Nutricional

ES Leche Entera UHT Ecológica.
 Ingredientes: **leche** entera de vaca ecológica.
 Origen de la leche: España.

Conservación: Conservar en un lugar fresco y seco. Una vez abierto, conservar refrigerado y consumir en un plazo de 2-3 días.
 Consumir preferentemente antes del/Lote:
 ver parte superior del envase.

LIDL	Información nutricional			
	e/100 ml	e/ración 250 ml	%RI	
Valor energético	264 kJ/63 kcal	660 kJ/158 kcal	8 %	
Grasas	3,6 g	9,0 g	13 %	
de las cuales, saturadas	2,3 g	5,8 g	29 %	
Hidratos de carbono	4,6 g	11,5 g	4 %	
de los cuales, azúcares	4,6 g	11,5 g	13 %	
Proteínas	3,1 g	7,8 g	16 %	
Sal	0,13 g	0,33 g	5 %	

RI (reference intake) = Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal)

Este envase contiene 4 raciones de 250 ml.

YOGUR SABOR FRESA



Tabla Nutricional

INFORMACIÓN / INFORMAÇÃO NUTRICIONAL		
	Por 100 g	Por 125 g
Valores medios/medios		
Valor energético/Energia	347 kJ (82 kcal)	434 kJ (103 kcal)
Grasas/Lipidos	2,5 g	3,1 g
de las cuales saturadas de las cuales saturados	1,7 g	2,1 g
Hidratos de carbono	11,4 g	14,3 g
de los cuales azúcares de los cuales açucares	11,4 g	14,3 g
Fibra	3,6 g	4,5 g
Sal	0,13 g	0,16 g
Calcio	120 mg (15% VRN*)	150 mg (19% VRN*)

* Valor de Referencia del Nutriente.
* Valor de Referência do Nutriente.

SALCHICÓN



Tabla Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Valores medios por 100 g	
Valor energético	1545 kJ 372 kcal
Grasas	30 g
de las cuales saturadas	9,4 g
Hidratos de carbono	3,6 g
de los cuales azúcares	2,7 g
Proteínas	22 g
Sal	3,5 g

NUECES



Tabla Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ DECLARACIÓN NUTRICIONAL		por 100g
VALORES MEDIOS/MEDIOS		
VALOR ENERGÉTICO/ENERGÍA	2951 kJ/716 kcal	
GRASAS/LÍPIDOS		70 g
de las cuales/dos quais:		
- saturadas/saturados		6,0 g
- monoinsaturadas/monoinsaturados		9,6 g
- poliinsaturadas/poliinsaturados		54 g
HIDRATOS DE CARBONO		2,2 g
de los cuales/dos quais:		
- azúcares/azúcares		1,7 g
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA		6,3 g
PROTEÍNAS		17 g
SAL		0 g
Hierro/Ferro	2,4 mg	17 % VRN*
Magnesio/Magnésio	157 mg	40 % VRN*
Fósforo	349 mg	50 % VRN*
*VRN: Valores de referencia de nutrientes./Valores de referencia do nutriente.		
Omega 3/Omega 3		11,2 g

✓ TARJETAS DE ACERTIJOS

ALIMENTO	ACERTIJO	Nº DE AZUCARILLOS
	<p><i>Redondo redondito es él, puesto a la izquierda nada vale, pero a la derecha de sus compañeros, aumenta su valor ¿Qué número es?</i></p>	
	<p><i>Al tío Perico solo le queda media fuente de fresas en casa, así que se va al huerto y cosecha tres fuentes más ¿Cuántas fuentes tiene en total?</i></p>	
	<p><i>Tengo forma de patito arqueado y redondito</i></p>	
	<p><i>Tengo forma de serpiente, y entre el dos y el cuatro siempre estoy cuando me buscas. ¿Quién es?</i></p>	
	<p><i>Soy más de uno sin llegar a tres y llego a cuatro cuando dos me des. ¿Qué número soy?</i></p>	



ALIMENTO	ACERTIJO	Nº DE AZUCARILLOS
	<p><i>¡Ay qué hambre me entró en el parque con mi amiga Lis! Su padre nos ofreció 3 mandarinas. Decidimos repartirlas a partes iguales. ¿Cuántas mandarinas comimos cada una?.</i></p>	
	<p><i>Aparezco si al número 8 le quitas cualquiera de sus mitades.</i></p>	
	<p><i>Tengo forma de serpiente, y entre el dos y el cuatro siempre estoy cuando me buscas. ¿Quién es?.</i></p>	
	<p><i>Redondo redondito es él, puesto a la izquierda nada vale, pero a la derecha de sus compañeros, aumenta su valor ¿Qué número es?.</i></p>	
	<p><i>Cuenta los dedos de tus pies, réstale uno y sabrás qué número es.</i></p>	

ALIMENTO**ACERTIJO****Nº DE
AZUCARILLOS**

Aparezco si al número 8 le quitas cualquiera de sus mitades.



Tengo forma de patito arqueado y redondito.



Redondo redondito es él, puesto a la izquierda nada vale, pero a la derecha de sus compañeros, aumenta su valor ¿Qué número es?.



Aparezco si al número 8 le quitas cualquiera de sus mitades.



Tengo forma de serpiente, y entre el dos y el cuatro siempre estoy cuando me buscas. ¿Quién es?.



✓ TABLA RESUMEN (PARA PROFESORADO)

ALIMENTO	ACERTIJO	Nº DE AZUCARILLOS (6 g azúcar/ud)
Manzana 200 gr	<i>Redondo redondito es él, puesto a la izquierda nada vale, pero a la derecha de sus compañeros, aumenta su valor ¿Qué número es?</i>	0 azucarillos* (20 g)
Zumo de manzana 200 ml	<i>Al tío Perico solo le queda media fuente de fresas en casa, así que se va al huerto y cosecha tres fuentes más ¿Cuántas fuentes tiene en total?</i>	3,5 azucarillos (21 g)
Cereales al cacao rellenos, 30 g	<i>Tengo forma de patito arqueado y redondito</i>	2 azucarillos (12 g)
Galletas Monkeys (2 ud, 60g)	<i>Tengo forma de serpiente, y entre el dos y el cuatro siempre estoy cuando me buscas. ¿Quién es?</i>	3 azucarillos (16,8 g)
Yogur sabor fresa, 125 g	<i>Soy más de uno sin llegar a tres y llego a cuatro cuando dos me des. ¿Qué número soy?</i>	2 azucarillos (14,3 g)
Leche entera, 200 ml	<i>¡Ay qué hambre me entró en el parque con mi amiga Lis! Su padre nos ofreció 3 mandarinas. Decidimos repartirlas a partes iguales. ¿Cuántas mandarinas comimos cada una?.</i>	1,5 azucarillos (9,2 g)
Fresas 200 g	<i>Aparezco si al número 8 le quitas cualquiera de sus mitades.</i>	0 azucarillos* (9,3 g)
Puré de frutas, 120 g	<i>Tengo forma de serpiente, y entre el dos y el cuatro siempre estoy cuando me buscas. ¿Quién es?.</i>	3 azucarillos (19 g)
Nueces (peladas) 40 g	<i>Redondo redondito es él, puesto a la izquierda nada vale, pero a la derecha de sus compañeros, aumenta su valor ¿Qué número es?.</i>	0 azucarillos (<1 g)

ALIMENTO	ACERTIJO	Nº DE AZUCARILLOS (6 g azúcar/ud)
Palomitas caramelo 100 g (1/2 paquete)	<i>Cuenta los dedos de tus pies, réstale uno y sabrás qué número es.</i>	9 azucarillos (54 g)
Panecillo integral, 45 g	<i>Aparezco si al número 8 le quitas cualquiera de sus mitades.</i>	
Mermelada de fresa, 35 g (2 cuch)	<i>Tengo forma de patito arqueado y redondito.</i>	3 azucarillos (17,5 g)
Salchichón 50g	<i>Redondo redondito es él, puesto a la izquierda nada vale, pero a la derecha de sus compañeros, aumenta su valor ¿Qué número es?.</i>	0 azucarillo (1,3 g)
Regañás 40g	<i>Aparezco si al número 8 le quitas cualquiera de sus mitades.</i>	0 azucarillo (1 g)
Batido de fresa, 200 ml	<i>Tengo forma de serpiente, y entre el dos y el cuatro siempre estoy cuando me buscas. ¿Quién es?.</i>	3 azucarillos (19,2 g)

* El azúcar de la fruta se absorbe de manera diferente, y no tiene un efecto negativo sobre nuestra salud. Ver “Contenido de apoyo”.



TARJETA DE AZUCARILLOS

