

AZÚCAR



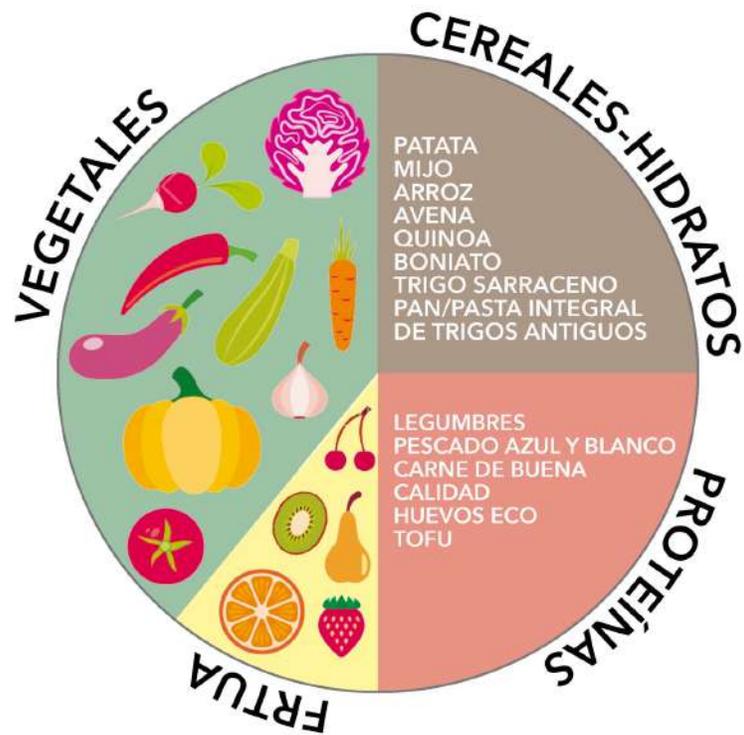
¿EL AZÚCAR ES BUENO PARA TI?



MI PLATO SALUDABLE

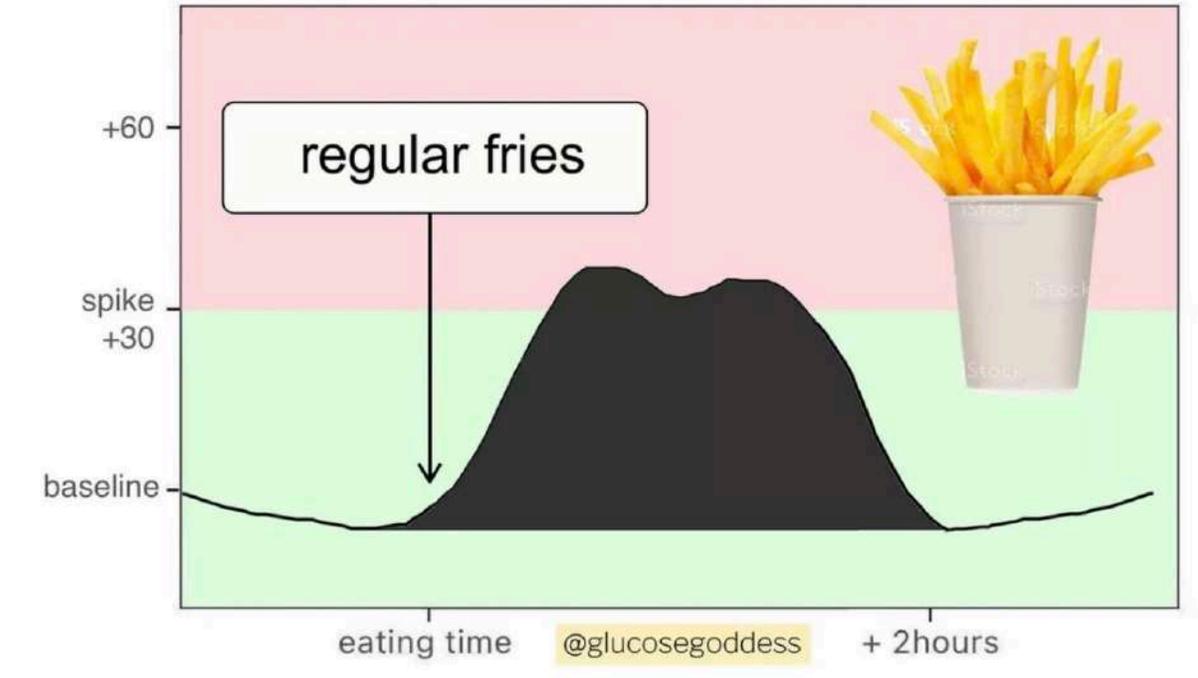
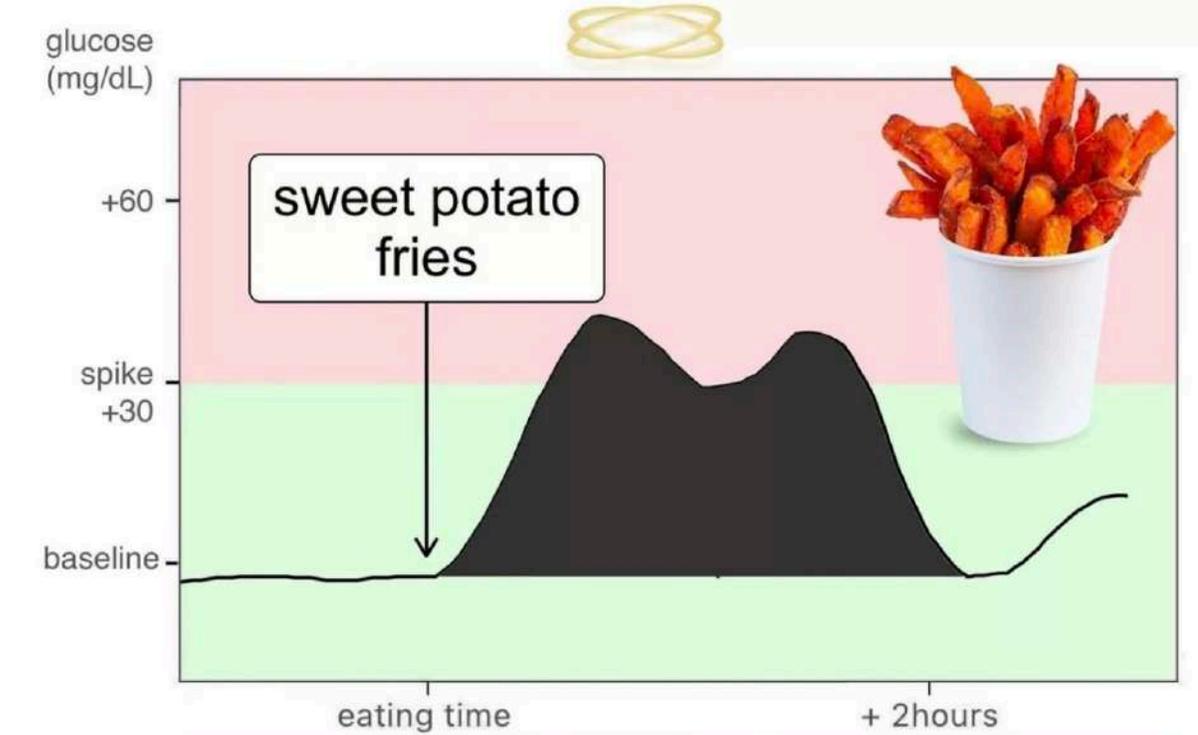
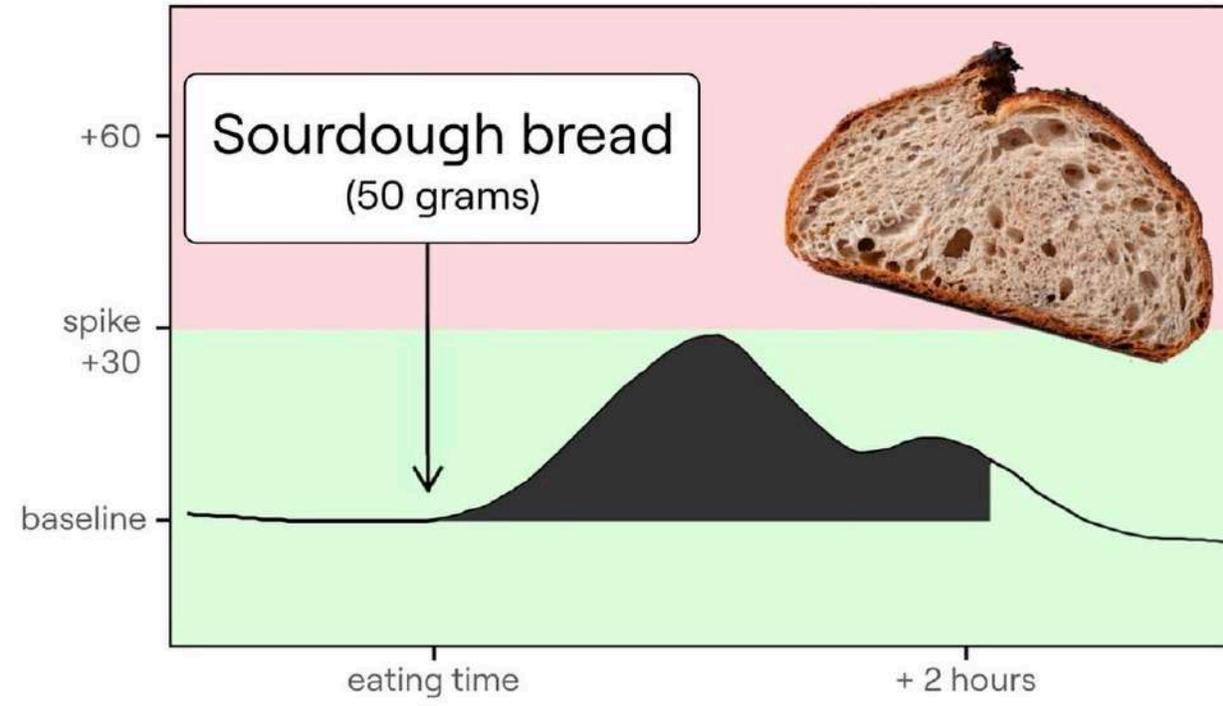
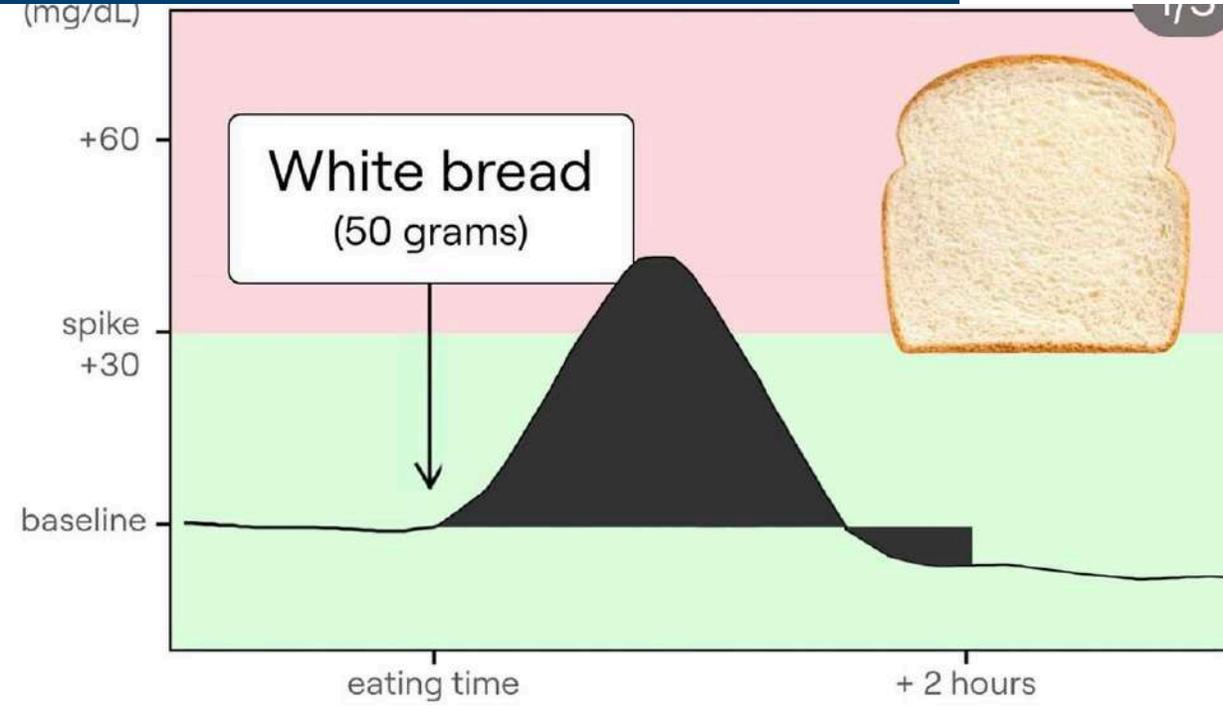
ALGAS
GERMINADOS
FERMENTADOS
ESPECIES

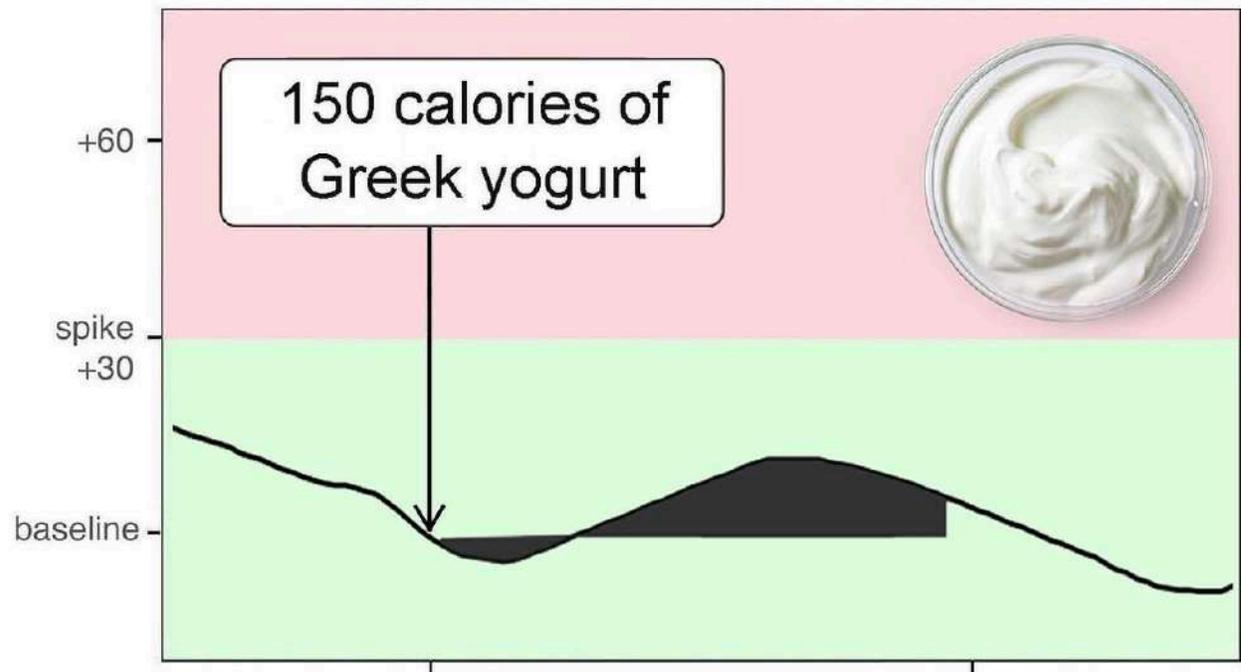
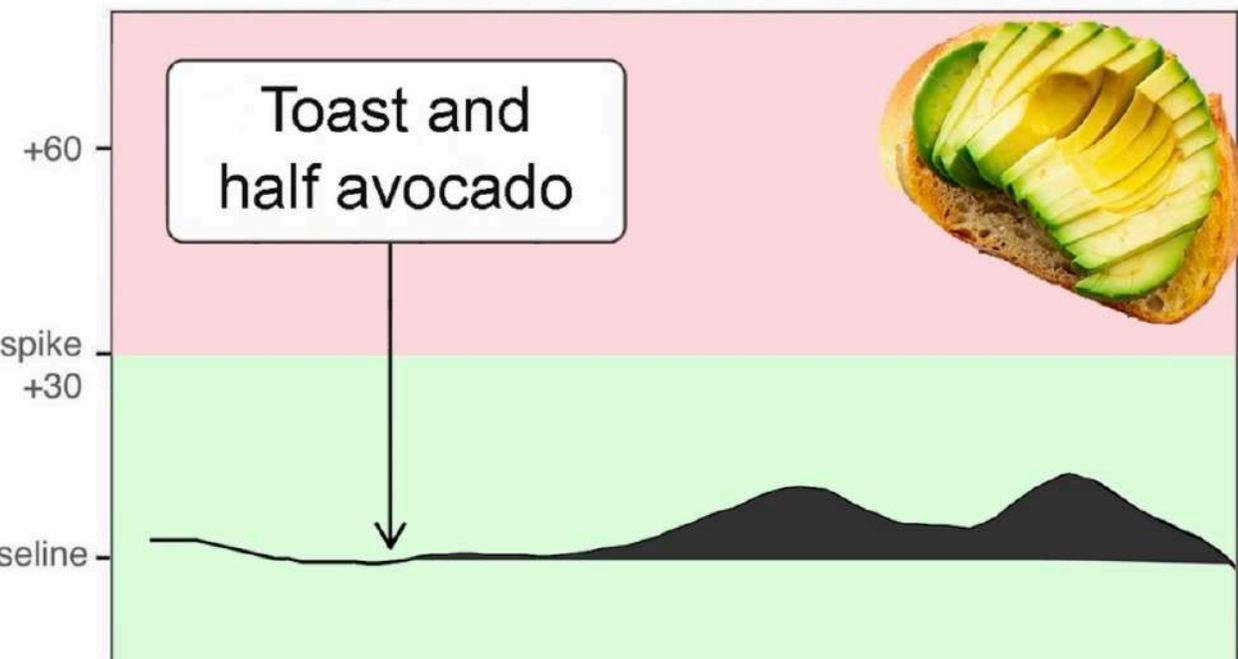
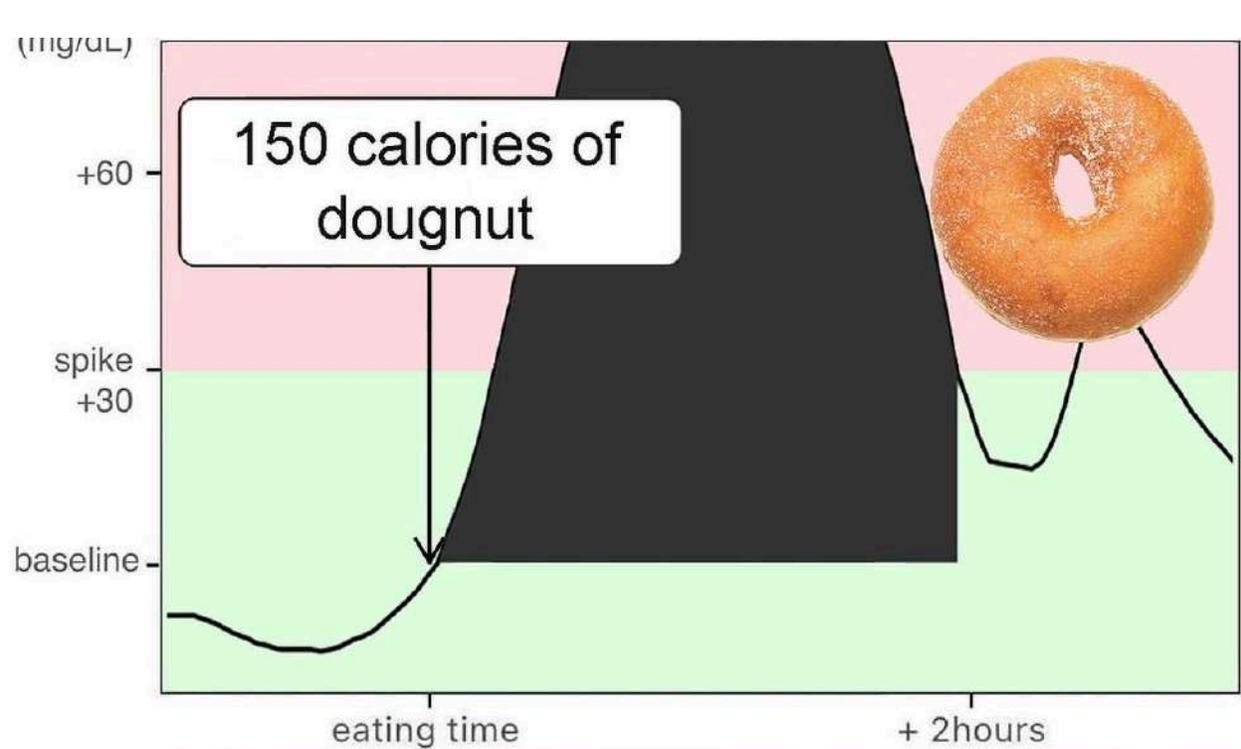
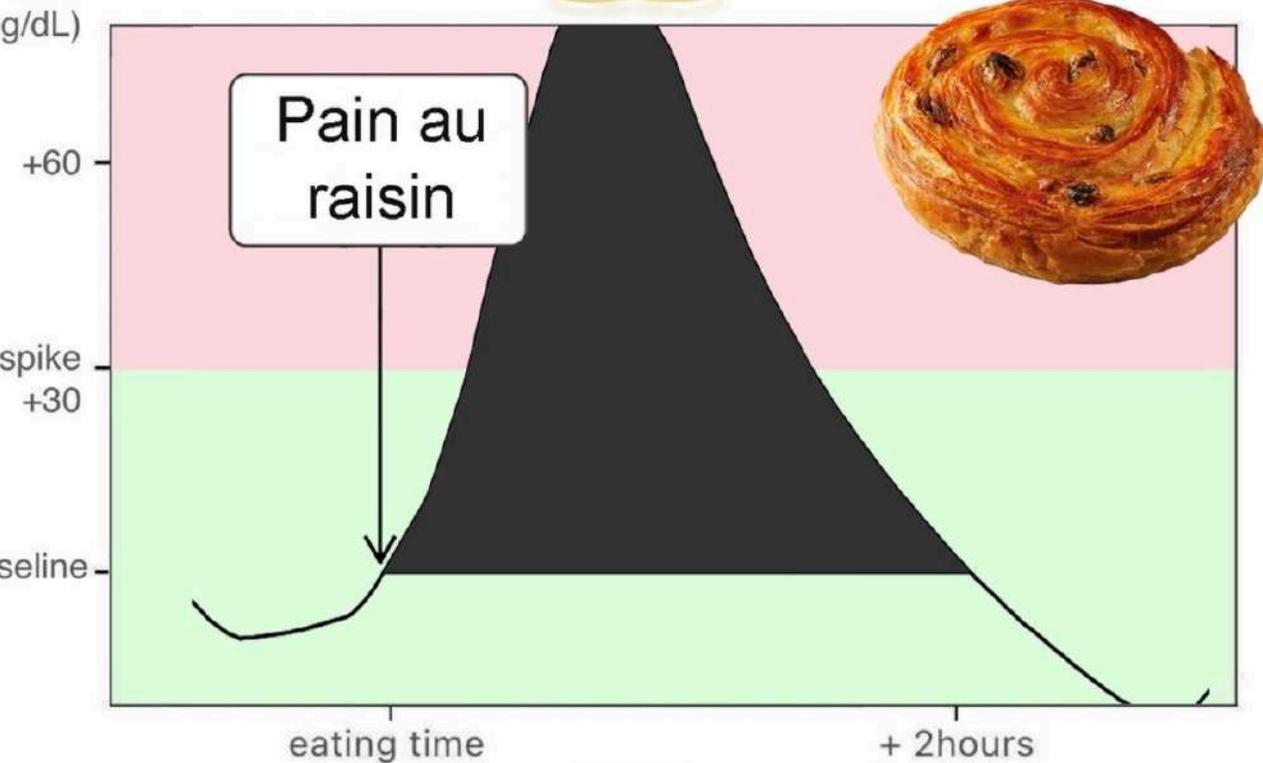
ACEITES
FRUTOS SECOS
SEMILLAS

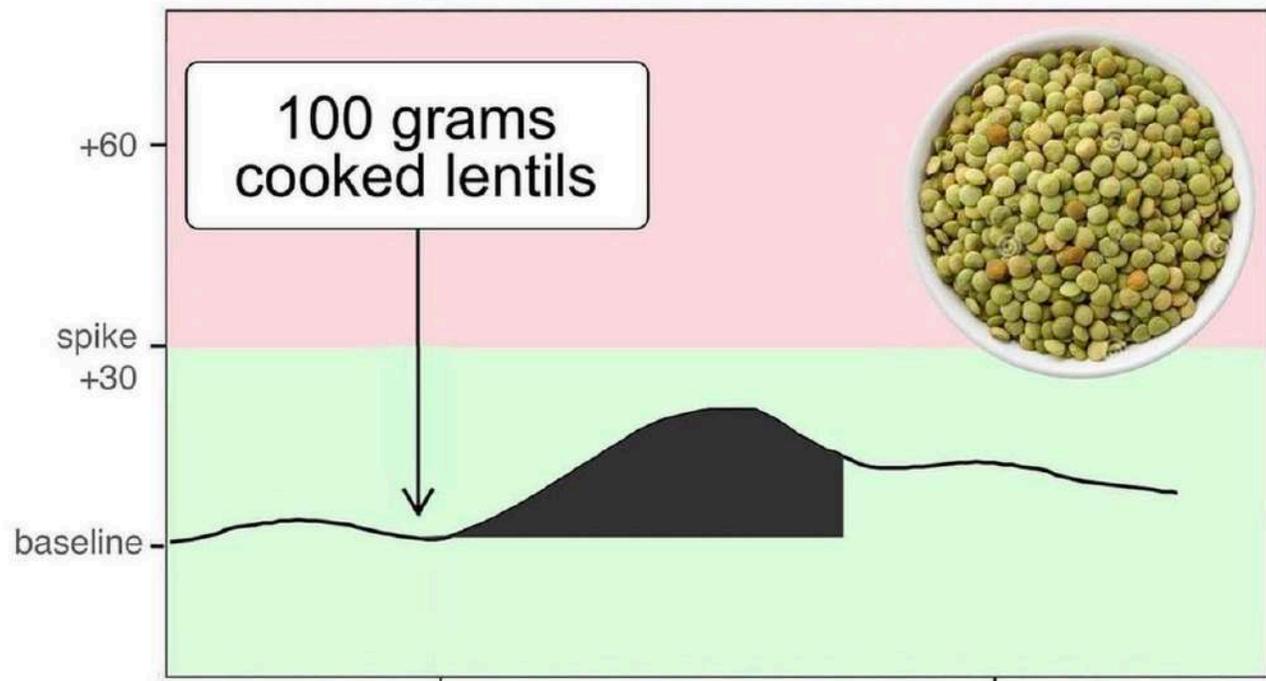
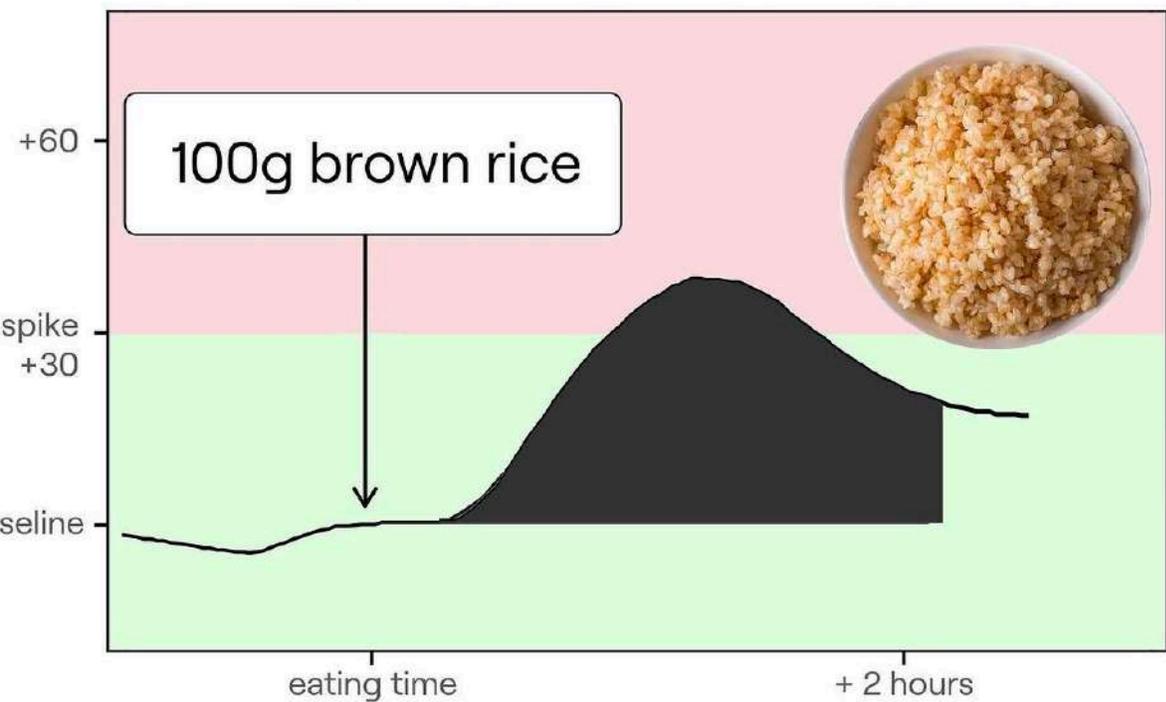
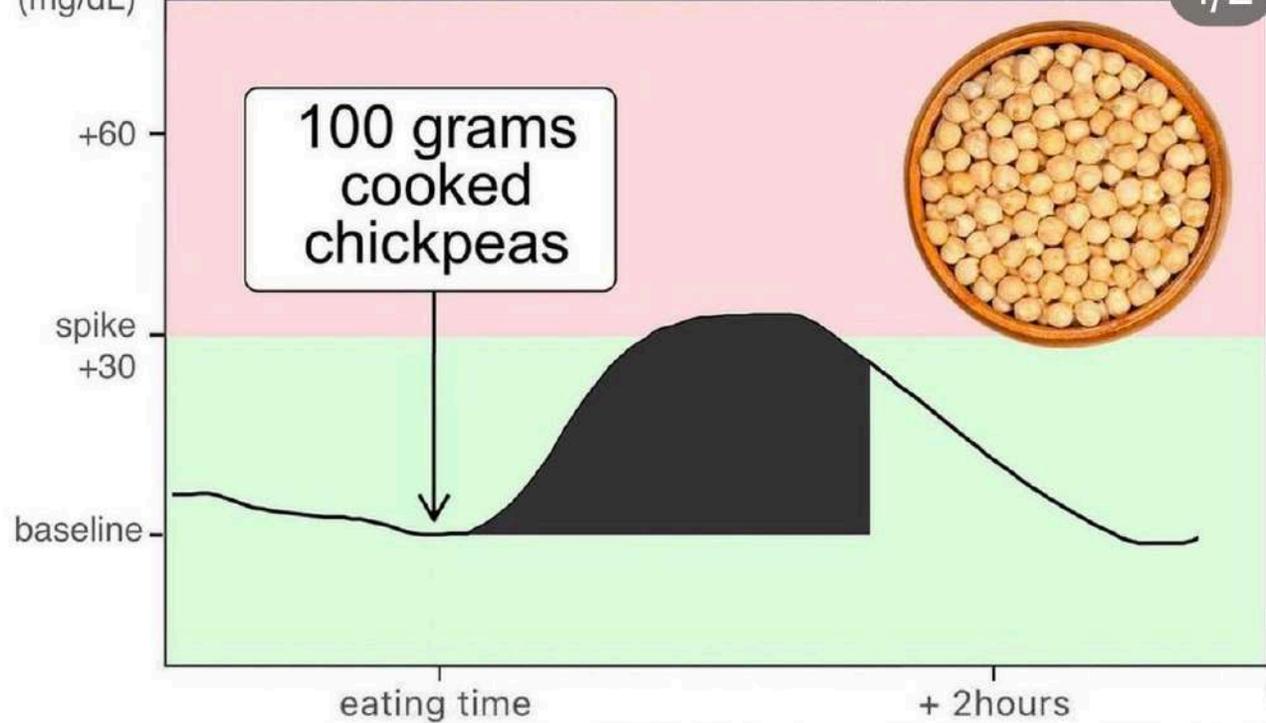
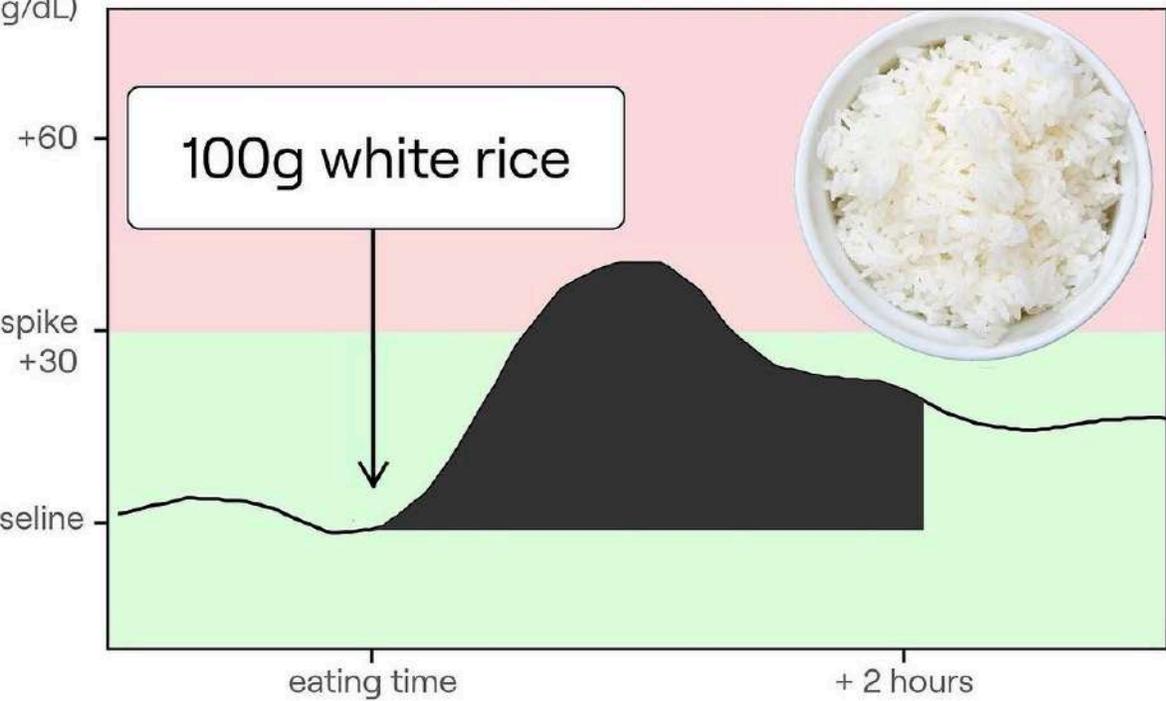


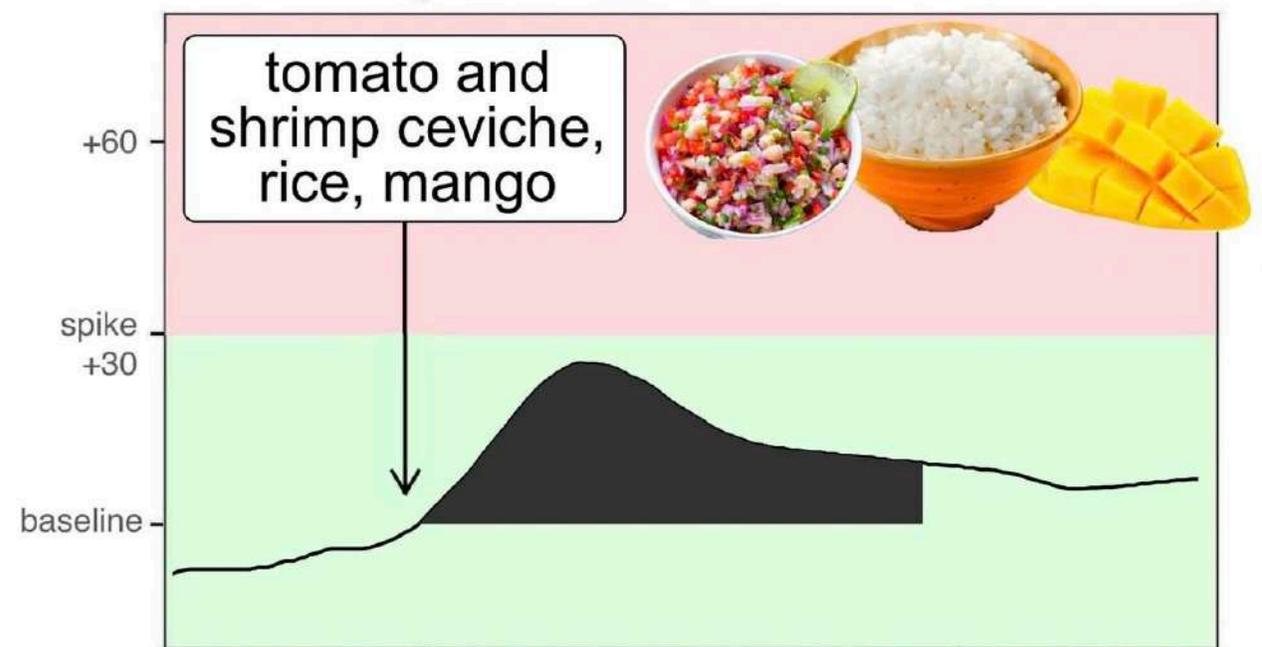
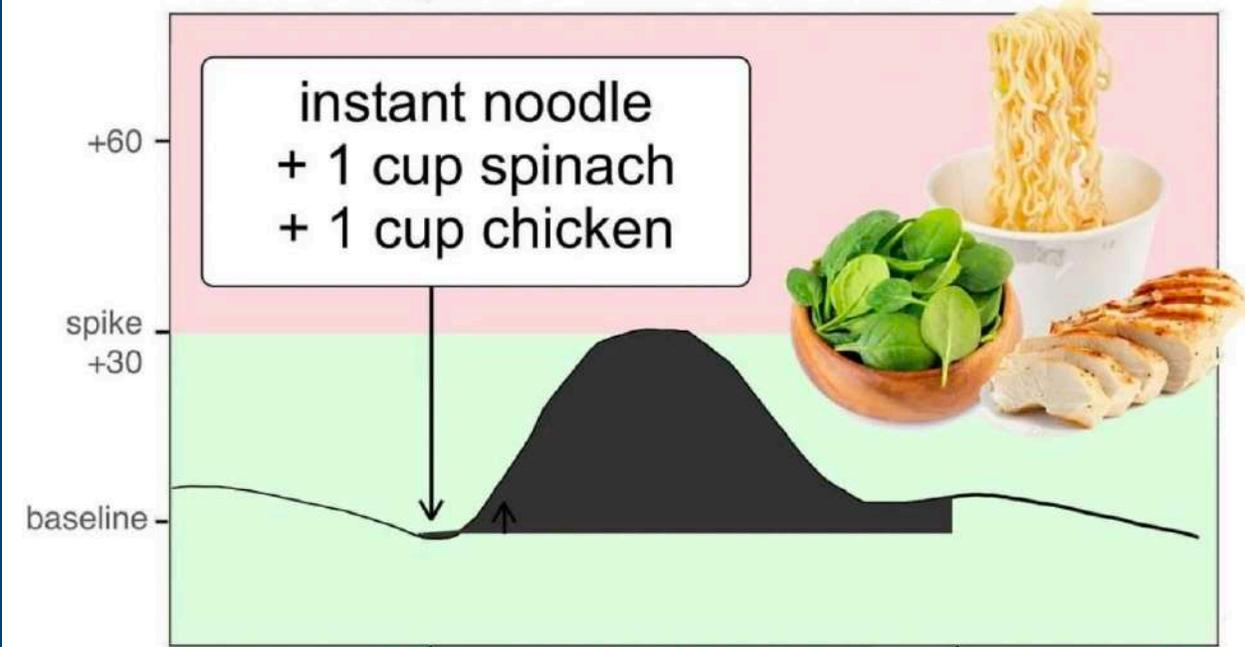
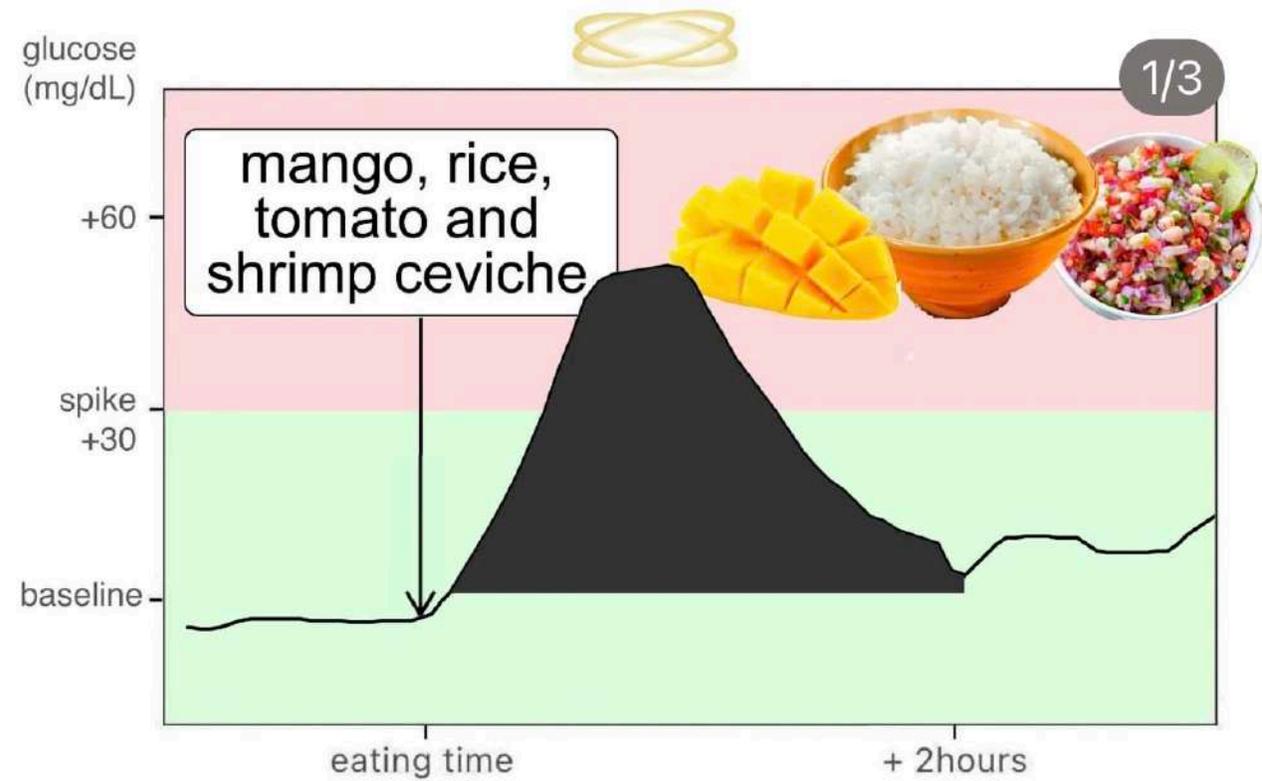
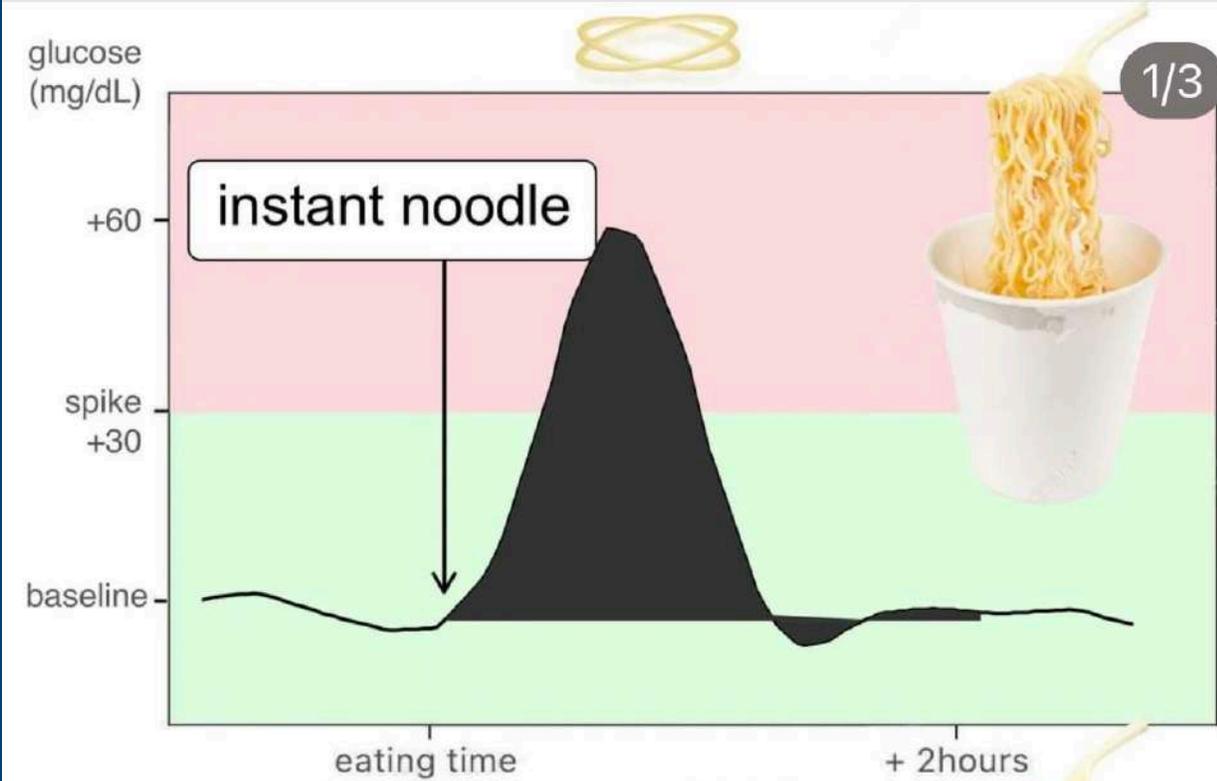
BEBER AGUA
DURANTE TODO
EL DÍA







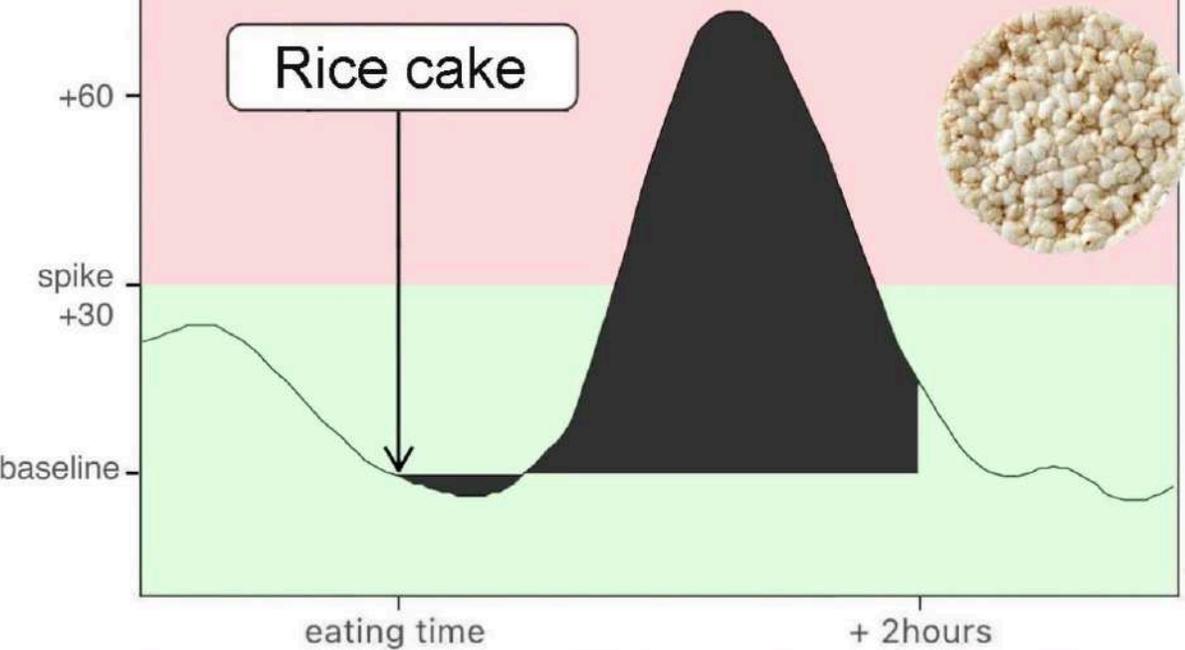




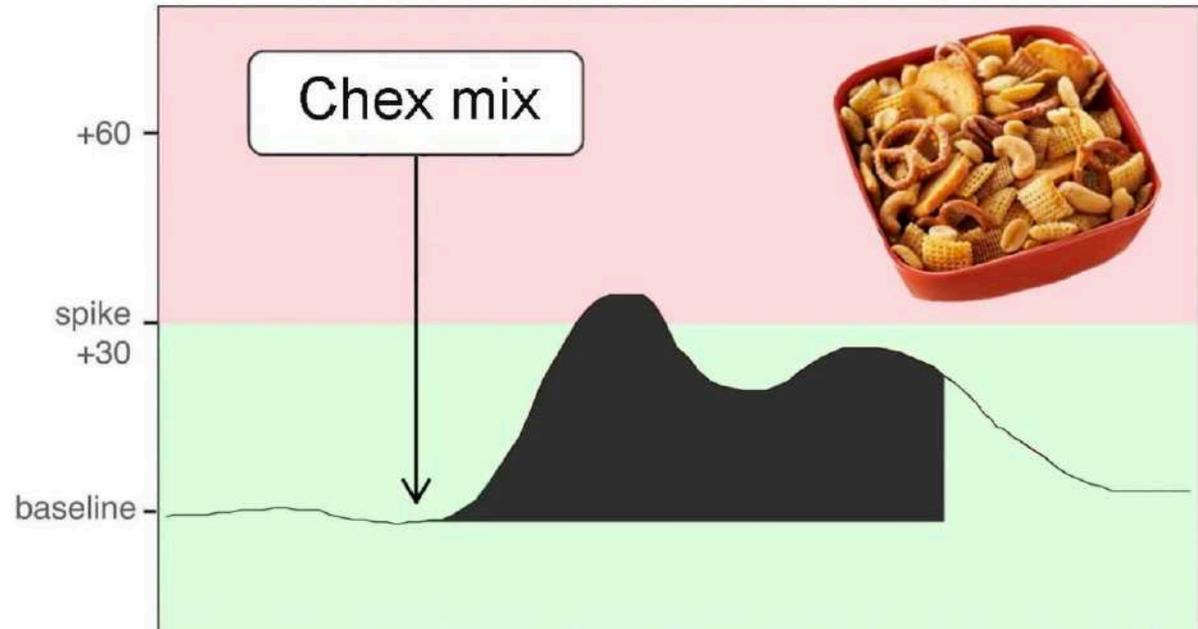
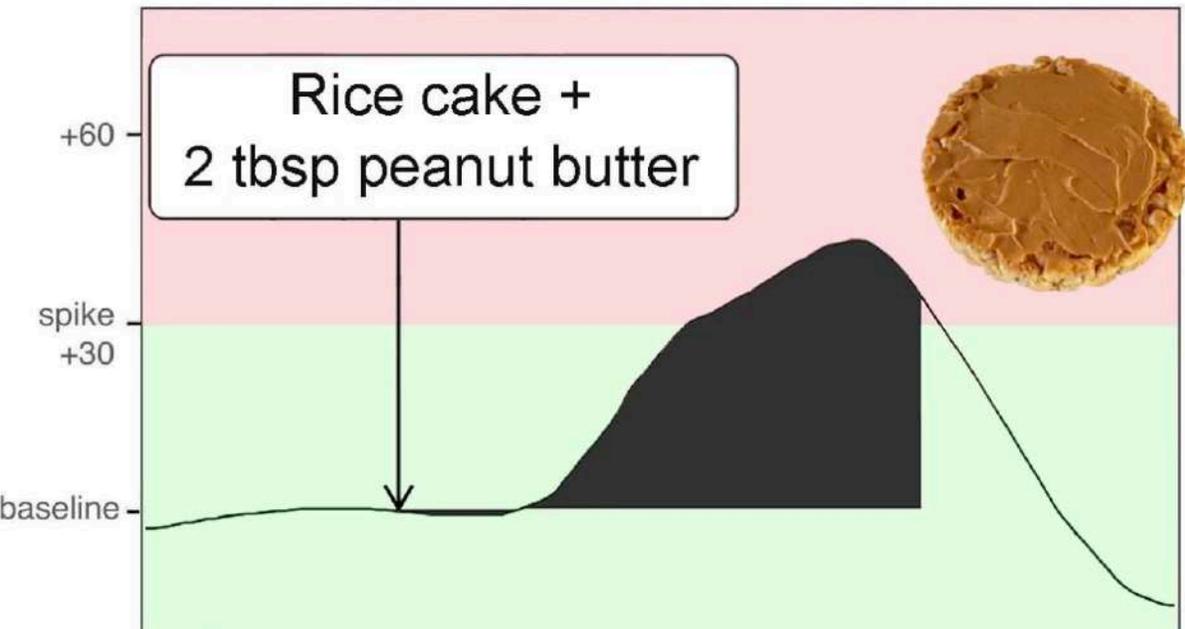
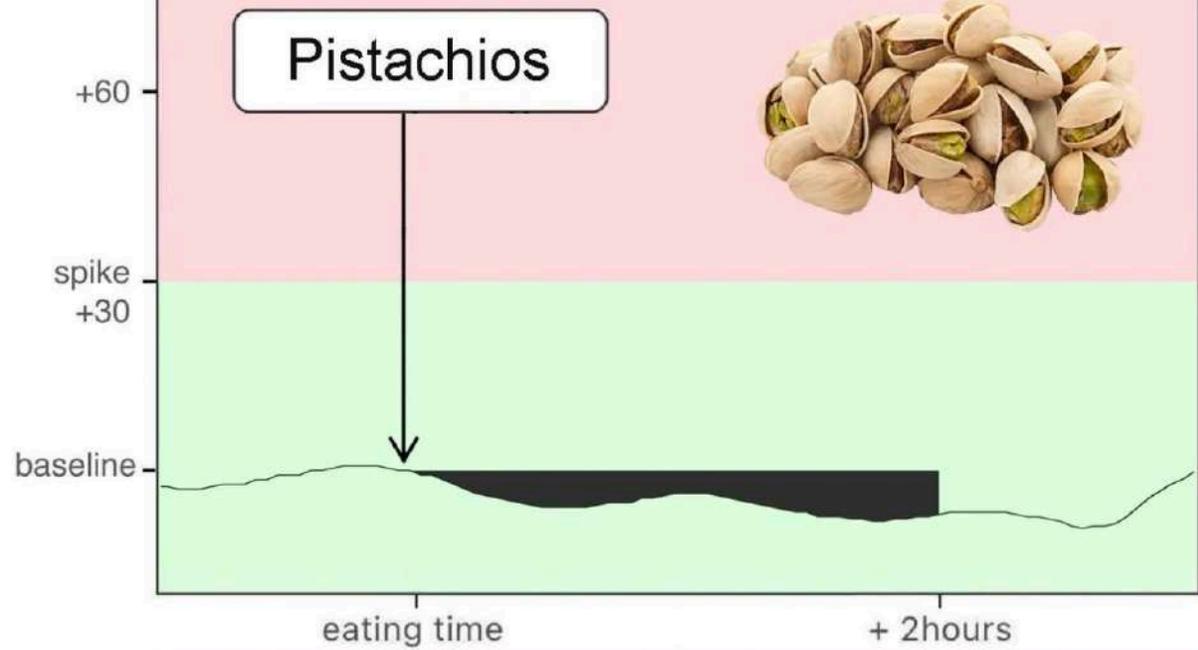
glucose (mg/dL)



1/3



glucose (mg/dL)



LEER ETIQUETAS

Información nutricional

	Por 100 g
Valor energético	1909 kJ
	455 kcal
Grasas	18 g
de las cuales saturadas	3 g
Hidratos de carbono	62 g
de los cuales azúcares	19 g
Proteínas	7,4 g
Sal	1,1 g

EJERCICIO

ADIVINA

¿Cuántos **TERRONES DE AZÚCAR** tienen estos productos?



¿Cuántos TERRONES?

- 4
- 7
- 10
- 13



LEER ETIQUETAS



















TALLER

Objetivo:

Buscar recetas sin
azúcar blanco añadido.



BOLAS ENERGÉTICAS DE CACAO Y ALMENDRAS

Durante el ejercicio o antes de la práctica

INGREDIENTES

100 g de almendras + 200 g de dátiles + 2 cucharadas de cacao crudo en polvo + 1 cucharada de mantequilla de almendras o tahini (mantequilla de sésamo) o mantequilla de cacahuete + 1 cucharada de aceite de coco + Una pizca de sal marina (opcional).

PROCEDIMIENTO

Empezar poniendo las almendras en el procesador de alimentos y pulsando hasta que estén bien trituradas. Añadir los dátiles medjool y el aceite de coco y pulsar hasta que esté completamente mezclado. Añadir la mantequilla de almendras y el cacao y volver a mezclar en el robot de cocina. Añadir una pizca de sal si se desea. Tomar una cucharada de la mezcla y hacer una bola. Continúe haciendo esto hasta