



# Plan de frutas y verduras

## Medidas de Acompañamiento

### Guía Didáctica · 2017

## **EDITA**

© Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

© Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas  
Gobierno de Canarias

Año 2017

Dirección: Avda. Buenos Aires, nº 5. Edf. Tres de Mayo Planta 4ª  
38071 Santa Cruz de Tenerife

Depósito Legal: TF-655/2017

## **REPRESENTANTES INSTITUCIONALES**

**José Fernando Díaz-Flores Estévez**

Director General del Instituto de Calidad Agroalimentaria

**Juan Antonio Alonso Barreto**

Consejero Delegado de Gestión de Medio Rural

**José Juan Alemán Sánchez**

Director General de Salud Pública

**Juan Rafael Bailón Casanova**

Director General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa

## **AUTORES**

**Rosa Gloria Suárez López de Vergara**

Coordinadora del Programa de Alimentación  
Dirección General de Salud Pública

**Mª Dolores Suárez Santana**

Licenciada en Psicología Clínica

**Calixto Herrera Rodríguez**

Coordinador del Programa de Escuela y Salud  
Dirección General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa

Todos los derechos están reservados. Se autoriza la reproducción y divulgación de esta publicación, a efectos de promoción de la salud, siempre que se haga sin ánimo de lucro ni finalidad comercial, citando la procedencia (editores, autores y año) y solicitando previamente autorización escrita a los editores.



## INTRODUCCIÓN

El Plan de Frutas y Verduras (Plan FyV) es un programa europeo de promoción del consumo de frutas y verduras con carácter voluntario para los Estados Miembros.

Comienza su implementación en España en el curso escolar 2009-2010, con financiación de la Unión Europea, el Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente (MAGRAMA) y las Comunidades Autónomas (CCAA), y ha continuado su desarrollo hasta la actualidad.

Las recomendaciones de consumo de frutas y verduras han sido definidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización para la Alimentación y Agricultura (FAO) con un mínimo de 400 g de frutas y verduras al día (excluyendo papas y otros tubérculos). El objetivo de esta recomendación es la prevención de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes, etc. y evitar las deficiencias nutricionales de micronutrientes esenciales.

La Unión Europea, en el marco de la Organización Común de Mercados, acordó en 2009 cofinanciar con los Estados Miembros interesados, un Plan para promover su consumo incluyendo principalmente la distribución de frutas y verduras en centros

escolares. De ese modo se contribuye a la promoción de hábitos saludables, favoreciendo la prevención de la obesidad y de las enfermedades asociadas.

En nuestro país el consumo de fruta y verdura no alcanza los niveles recomendados. Según el Informe del Consumo de Alimentación de España, en 2015, el consumo de fruta fresca en el hogar descendió con respecto al año 2014 (3,2%). Las Comunidades Autónomas que más consumen fruta fresca son Castilla y León, País Vasco, Navarra y Galicia, mientras que las que menos consumen son Islas Baleares, Comunidad Valenciana y Extremadura.

El consumo de hortalizas frescas también se redujo en relación a 2014 siendo Aragón, Calatufña y Comunidad Foral de Navarra donde existe mayor consumo, por el contrario, el Principado de Asturias, La Rioja y Cantabria, las de menor consumo.

El objetivo principal del Plan es propiciar el aumento del consumo de frutas y verduras en los escolares.

El Plan tiene un importante componente financiero para la distribución de frutas y verduras durante el curso escolar, que permite la degustación de la misma, pero también contempla unas actividades educativas denominadas "Medidas de Acompañamiento" (MA), con el fin de

incrementar el conocimiento de los aspectos de cultivo, temporalidad, procedencia y comercialización de las mismas. Trata de concienciar sobre la importancia del consumo, aspectos dietéticos y nutritivos de los productos, además de resaltar la repercusión que sobre la salud tiene la ingesta diaria de las diferentes frutas y verduras.

Las medidas de acompañamiento se desarrollan en el entorno educativo, siendo los escolares de 3 a 12 años la población diana, pero se pretende que estas acciones formativas también tengan repercusión en el ámbito comunitario y familiar. Como estrategias motivacionales que favorezcan el conocimiento de la alimentación autóctona, se valora la realización de visitas a mercados o granjas, que contribuyen a la familiaridad con los productos y su etiquetado, sin olvidar la promoción de hábitos de vida saludables que mantengan nuestra salud y eviten en la medida de lo posible el desarrollo de Enfermedades No Transmisibles (ENT), asociadas a una alimentación inadecuada y a la inactividad física.

La Comunidad Canaria desde 2009 está desarrollando el Plan FyV en los centros escolares que han decidido adherirse al Plan, promocionándolo cada año en todos los centros de la Red Canaria de Escuelas Promotoras de Salud (RCEPS) para lograr una mayor participación que se ha ido incrementando a lo largo de los años.



Las MA se han realizado con distintos niveles de implicación y coordinación, lo que ha puesto al descubierto la necesidad de establecer un protocolo para homogeneizar el modo de actuación, que permita una evaluación de las mismas y el seguimiento del Plan.

Desde el comienzo del Plan FyV hasta la actualidad se ha observado un incremento del número de colegios y del número de escolares beneficiados, constatando que es un instrumento eficaz para que el alumnado conozca las frutas y las verduras, se familiarice y se acostumbre a consumirlas.

Un elemento fundamental en el desarrollo del Plan es la colaboración y participación del profesorado de los centros, siendo los principales promotores de esta actividad y de los que depende que los objetivos de este Plan

FyV se alcancen.

Es importante que se tome conciencia de que la ingesta de fruta y verdura son vitales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, por ello, en estas MA se proporciona información y contenidos teóricos sobre algunas frutas y verduras, haciendo hincapié sobre aspectos relacionados con el beneficio para la salud.

También en el Plan existe un importante componente de palatabilidad que es imprescindible lograr para que desde los primeros años de la vida se adquieran unos hábitos de consumo de aquellos alimentos, que no solo nos darán nutrientes que nos permitan un adecuado crecimiento y maduración, sino que también nos proporcionen el mantenimiento de la salud.





## OBJETIVOS

### Objetivos generales

- Promover el consumo de fruta y verdura en población escolar y contribuir a la promoción de hábitos de alimentación saludables, favoreciendo la prevención de la obesidad y otras enfermedades crónicas o Enfermedades No Transmisibles (ENT) relacionadas con una dieta poco saludable.
- Proporcionar y ofrecer frutas y verduras a un número suficiente de niños y niñas en edad escolar, que suponga una igualdad de oportunidades y contribuya a una cohesión social.

### Objetivos específicos

A través de la actividad educativa (medidas de acompañamiento):

- Establecer vínculos entre la agricultura, el medio ambiente, la alimentación, la actividad física y la salud.
- Ayudar a conectar las zonas urbanas con las rurales productoras de frutas y verduras.
- Incrementar el conocimiento de los aspectos de cultivo, temporalidad, procedencia y comercialización de las mismas.
- Concienciar sobre la importancia de su consumo: aspectos dietéticos y nutritivos de los productos, a fin de que la elección de frutas y verduras se encuentre dentro de los alimentos principales de su alimentación.
- Valorar la repercusión que sobre la salud tiene la ingesta diaria de las diferentes frutas y verduras, en cantidades adecuadas según la edad.
- Promover una alimentación saludable y actividad física diaria. Fomentar su adhesión al Plan como agentes de salud en su entorno.





## MATERIAL Y MÉTODO

El Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA) ha diseñado materiales online disponibles para todos los centros escolares que desarrollan las MA que propicia el Plan FyV.

En la Comunidad Autónoma Canaria la realidad de nuestros centros escolares nos confirma que no todos los centros educativos pueden acceder a estos materiales (fundamentalmente juegos), por no disponer de recursos informáticos adecuados y actualizados.

Ante esta evidencia, se decidió realizar las MA con recursos didácticos en formato papel y juegos de mesa, consiguiendo la equidad del Plan FyV, llegando a todos los participantes en igualdad de condiciones.

Las MA intentan dar coherencia a los mensajes de consumo y la repercusión en la salud que tiene la ingesta de frutas y verduras, al tiempo que se realiza la degustación de las mismas durante el recreo en horario escolar.

Las MA diseñadas incluyen una jornada de formación dirigida a las personas responsables del Plan en los centros y a todo el profesorado que pueda participar

en las mismas, con el objetivo de conocer el Plan de FyV, la metodología y los materiales que componen el mismo.

Las MA diseñadas constan de 3 talleres, uno para cada grupo de edad, con una parte informativa/expositiva de los contenidos teóricos y otra parte práctica/lúdica con juegos de mesa para cada grupo.

Será el profesorado de cada centro el que realizará los talleres con su alumnado.

Se realizará un taller en el aula con cada grupo de alumnos, durante el desarrollo del Plan en el centro escolar.

Los materiales didácticos están elaborados para los diferentes grupos de edad:

### Taller 1

## Frutas y Verduras en Colores

Dirigido a Educación Infantil: **3-5 años**

### Taller 2

## Sopa de Frutas I

Dirigido a 1º, 2º y 3º de Educación Primaria: **6-8 años**

### Taller 3

## Sopa de Frutas II

Dirigido a 4º, 5º y 6º de Educación Primaria: **9-12 años**

Cada taller dispone de una descripción metodológica y fichas didácticas para la realización de la actividad. Los materiales están disponibles en soporte digital y en papel.

Con la realización de los talleres, el alumnado irá incorporando conocimientos de las propiedades organolépticas de cada fruta, su cultivo, producción y recolección, la importancia de consumo y su repercusión en la salud, con el fin de mejorar las actitudes favorecedoras para su mayor consumo.

Cada taller debe concluir con un resumen a modo de síntesis en relación a las diferentes frutas y verduras, se reforzarán hábitos de vida saludable, como la

práctica de actividad física diaria y control del ocio sedentario, para la prevención del sobrepeso y la obesidad infantil.

Una vez realizado el taller se cumplimentará la evaluación de las medidas de acompañamiento (materiales, formación, ejecución en el aula, incorporación de conocimientos y cambio de actitud del alumnado) para la valoración del mismo.

Consideramos que sería recomendable, en la medida de las posibilidades de cada centro, la implicación de los padres y madres en la puesta en marcha del Plan, así como en el reforzamiento de su consumo en los hogares.

## EVALUACIÓN

El sistema de evaluación de las MA del Plan incluye un conjunto de indicadores cualitativos y cuantitativos. Cada profesor debe cumplimentar una evalua-

ción después de la realización de los talleres.

Estas evaluaciones serán analizadas por el equipo director de las MA del Plan.

Los alumnos de 3º ciclo de primaria realizarán al finalizar la

intervención en los centros una encuesta auto-cumplimentada sobre los aspectos relevantes del Plan: consumo de frutas y verduras y conocimientos adquiridos.



## Taller 1

## Frutas y Verduras en Colores

## Introducción

Este taller va dirigido al grupo de escolares que cursan la Educación Infantil de 3 a 5 años.

Se propone la realización del taller **“Frutas y Verduras en colores”** en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan FyV.

## Contenido

Información de las características y propiedades de las diferentes frutas y verduras.

## Objetivo

Que el alumnado aprenda a distinguir las diferentes frutas y verduras, según las características y propiedades de cada una de ellas.

## Material

1. **Ficha técnica del profesorado**, son láminas con los contenidos teóricos de cada una de las frutas y verduras: Plátano, naranja, sandía, melón, papaya, fresa, manzana, pera, tomate y zanahoria. Se informa con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta o verdura. (ANEXO 1)
2. **Panel** para completar con las fichas. (ANEXO 2)
3. **Fichas de frutas y verduras**. Contiene las imágenes de las diferentes frutas y verduras del taller: Plátano, naranja, sandía, melón, papaya, fresa, manzana, pera, tomate y zanahoria. (ANEXO 3)
4. **Fichas de colores**. Contiene imágenes con dos colores correspondientes al color de la piel y de la pulpa de cada fruta o verdura. (ANEXO 4)
5. **Fichas de planta-árbol**. Contiene imágenes correspondientes a la planta o árbol que las produce. (ANEXO 5)
6. **Fichas de recolección**. Contiene imágenes sobre la temporalidad de la recolección correspondiente a cada fruta o verdura. (ANEXO 6)
7. **Fichas de salud**. Con motivos de salud y con el lema de cada fruta o verdura. (ANEXO 7)
8. **Salvamantel** para el alumnado con los mensajes de consumo de frutas y verduras. (ANEXO 8)
9. **Láminas para colorear** con todas las frutas y verduras del juego para que puedan ser utilizadas por los niños y niñas participantes. (ANEXO 9)
10. **Cuestionario de evaluación** del taller para el profesorado. (ANEXO 10)

**Plan de frutas y verduras**

**Medidas de Acompañamiento**

**TALLER 1 FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES**

**FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO**

**PLÁTANO**

**PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS**

Forma: Oblonga, alargada y algo curvada.  
 Color: Piel: gruesa, amarilla.  
 Pulp: amarillo suave.  
 Olor: Aromático.  
 Sabor: Dulce cuando madura.  
 Tacto: Textura blanda.  
 Fácil de pelar.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**

Islas Canarias. Canarias produce el 50-60% de la producción total de Europa. En Sudamérica se produce el brinco que es otro especie que da un fruto de mayor tamaño, menos dulce y más harinoso.

**CULTIVO**

Es el fruto de la plátanera, que es una planta. Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.

**RECOLECCIÓN**

TODO el año.

**SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS.**

CONTENER: AGUA, AZÚCAR, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

**En comparación con otros frutos, 100g tienen:**

1. Más calorías | 2. Más fibra | 3. Menos agua | 4. Más POTASIO

**Importancia:**

- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.
- Por las vitaminas: puede ayudar en la diabetes antes las infecciones y otras enfermedades.
- Por el POTASIO: ayuda a activar los músculos del cuerpo e incluso el ritmo del corazón.

**LEMA: Comiendo plátano todos los días.**

**SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS.**

CONTENER: AGUA, AZÚCAR, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

**NARANJA**

**PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS**

Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.  
 Color: Piel: anaranjada. Pulp: vesículas anaranjadas que suelen ser entre 8 y 10 por cada segmento.  
 Olor: Intenso y agradable.  
 Sabor: Dulce cuando madura.  
 Tacto: Textura blanda. Pulp: firme de jugo.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**

Islas Canarias. Canarias produce el 50-60% de la producción total de Europa. En Sudamérica se produce el brinco que es otro especie que da un fruto de mayor tamaño, menos dulce y más harinoso.

**CULTIVO**

Es el fruto del árbol del naranjo. Necesita: humedad y temperaturas cálidas.

**RECOLECCIÓN**

Entre octubre y mayo.

**SANDÍA**

## Metodología

1. El profesorado elige las fichas de las frutas o verduras de las que hablará en la sesión (Anexo 1). Se recomienda escoger 4 fichas para cada sesión.
2. Se coloca el panel en un lugar visible (Anexo 2). Hay que ir pegando las fichas correspondientes a cada fruta o verdura y sus características, siguiendo una misma fila para cada una .
3. Se colocan las fichas en la mesa según las categorías.
4. Se puede pedir a los alumnos que colaboren buscando las fichas correspondientes a los contenidos que el profesorado va comentando, y pegándolas en el panel.
5. Se inicia la actividad con preguntas abiertas al grupo, por ejemplo plátano (Ficha de frutas y verduras, Anexo 3):
  - **¿Quién conoce esta fruta o verdura?** Se invita a participar al alumnado.
  - **¿Cómo se llama?** Se colocará la ficha en el lugar correspondiente del panel.
  - **¿De qué color es?** Se enseñarán las diferentes fichas de colores (Anexo 4) para su mejor elección, se dará una breve explicación de los colores de esa fruta o verdura, tanto de la parte externa (la cáscara) como de la interna (pulpa). Se colocará la ficha correspondiente en el panel.
  - **¿Dónde crece?** Información adjunta en la ficha técnica del profesorado (Anexo 1). Se colocará la ficha de planta-árbol (Anexo 5) en el lugar correspondiente del panel.
  - **¿En qué época del año se recolecta?** Información adjunta en la ficha técnica del profesorado (Anexo 1). Se colocará la ficha de recolección (Anexo 6) en el lugar correspondiente.
  - **¿Qué sabor tiene?** En este apartado entran muchas posibilidades de percepción de los sabores de cada menor respecto a la fruta o verdura señalada. Se puede hacer una breve explicación respecto a que las frutas cuando están bien maduras suelen tener predominantemente un sabor dulce, que es la idea fundamental que se quiere remarcar durante el taller. Se puede completar indicándoles que las frutas en su evolución hacia la maduración requieren la luz del sol para llevar a cabo una serie de transformaciones en su interior haciendo que alguno de sus nutrientes se transforme en diferentes azúcares. También se les puede indicar que el sabor dulce la detecta la punta de la lengua lo que les permitirá saber, antes de introducirla en la boca, si la fruta está madura, a la vez que disfrutar de una mejor degustación cuando la fruta está bien madura con un óptimo nivel de azúcares. Las verduras no tienen el sabor tan agradable que presenta la fruta por su menor contenido en azúcares.
  - **¿Por qué necesitamos comer esta fruta o verdura?** Información adjunta en la ficha técnica del profesorado (Anexo 1). En el panel estará la información sobre el contenido nutritivo de las frutas o verduras a modo de texto fijo y además se dispondrá de una ficha de salud (Anexo 7) con la información destacada con motivos de salud y el lema de cada una de ellas. Se reforzará la idea de un consumo diario por su aporte de calorías, agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra.
6. Se repite el mismo proceso con cada una de las frutas y verduras.
7. Se finaliza el taller reforzando la idea del consumo diario de fruta y verdura con el lema siguiente:

**COMER FRUTA Y VERDURA CINCO VECES AL DÍA PORQUE TE DA ENERGÍA**
8. Se entrega al alumnado el salvamantel (Anexo 8) con la información del taller para que los mensajes lleguen a la familia.
9. Se dispone de láminas con la imágenes de las frutas y verduras para colorear en cualquier momento y reforzar los conocimientos aprendidos (Anexo 9).
10. Una vez realizado el taller, el profesorado deberá cumplimentar el cuestionario de evaluación (Anexo 10).

## Duración

2 sesiones de 45 minutos.

## Actividades complementarias:

1. **Preguntas dinamizadoras** para utilizar después de la exposición de contenidos teóricos. (ANEXO 11)
2. Utilizar método y ficha de **“Compara y Contrasta”**. (ANEXO 12)
3. Juego del **“Veo veo”** ayuda a establecer comparaciones entre las frutas y entre las verduras y ayuda consolidar el aprendizaje.  
 Veo, veo, ¿qué frutas o verduras ves? Se eligen dos del panel.  
 ¿Qué cosas tiene en común? (color, son frescas, tienen cáscaras,...)  
 ¿En qué se diferencian?
4. Jugar a las adivinanzas. (ANEXO 13)
5. Proponer **“MOMENTO FRUTA Y VERDURA DE MI FAMILIA”** donde el alumnado puede traer recetas, dibujos, anécdotas curiosas relacionadas con las frutas o verduras, fotos de su familia comprando, comiendo o disfrutando de LA FRUTA Y LA VERDURA, para traer al aula y compartirlo con sus compañeros/as. Todas estas acciones pretenden reforzar que el consumo de estos alimentos sea una tarea cotidiana que realizan con la familia.

Plan de  
**frutas y  
verduras**

**FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES**

**TALLER 1**

Medidas de Acompañamiento

| FRUTA / VERDURA | COLOR | PLANTA / ÁRBOL | RECOLECCIÓN | SABOR  | NUTRICIÓN  | LEMA |
|-----------------|-------|----------------|-------------|--|--|------|
|                 |       |                |             | <b>DULCE</b>   | <br>AGUA      |      |
|                 |       |                |             |  | <br>AZÚCARIS  |      |
|                 |       |                |             |  | <br>VITAMINAS |      |
|                 |       |                |             |  | <br>MINERALES |      |
|                 |       |                |             |  | <br>FIBRA     |      |

**TODOS  
LOS DÍAS**

**5 RACIONES DE  
FRUTAS Y VERDURAS**





## Taller 2

## Sopa de Frutas I

**Introducción**

El taller va dirigido al grupo de escolares que cursan el 1º, 2º y 3º curso de Educación Primaria.

Se propone la realización del taller “**Sopa de frutas I**” en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan FyV. El profesorado elegirá el momento adecuado para realizar la actividad con el grupo de alumnos/as.

**Contenidos**

Información de las características y propiedades de las diferentes frutas o verduras.

**Tipo**

Expositivo y con juego en grupo.

**Objetivo**

Que el alumnado aprenda a diferenciar las frutas y las verduras, según las características y propiedades de cada una de ellas.

**Material**

1. **Ficha técnica del profesorado** con los contenidos teóricos de cada una de las frutas y verduras: Plátano, naranja, sandía, melón, papaya, fresa, manzana, pera, tomate y zanahoria. En una cara de la ficha se informa con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta o verdura. En la otra cara de la ficha estarán las imágenes correspondientes a los contenidos teóricos. (ANEXO 14)
2. Presentación en **power point** con los materiales del taller.
3. **Láminas** de la “Sopa de frutas I”. (ANEXO 15)
4. **Crucigramas**: para 1º, 2º y 3º curso de Educación Primaria. (ANEXO 16)
5. **Salvamantel** para el alumnado. (ANEXO 8)
6. **Cuestionario de evaluación** del taller para el profesorado. (ANEXO 10)

Plan de  
frutas y  
verdurasMedidas de Acompañamiento  
TALLER 2 SOPA DE FRUTAS I

FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

PLÁTANO

PLANTA PRODUCTORA  
PlataneraRECOLECCIÓN  
Todo el año

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO  
DiarioAPORTACIÓN NUTRITIVA  
En relación a otras frutas

IMPORTANCIA



POR LAS CALORÍAS

TODOS LOS DÍAS  
5 RACIONES

## Metodología

1. El profesor/a expondrá los contenidos que figuran en la ficha técnica del profesorado (Anexo 14), a la vez que expone al alumnado las imágenes de la fruta o verdura, resaltando las características específicas de las mismas. Se aconseja que en la primera sesión se aborden las frutas o verduras que están siendo repartidas en el Plan FyV.
2. El profesorado realizará preguntas abiertas al grupo para fomentar la participación del alumnado, favoreciendo el proceso de aprendizaje.
3. Cuando se concluye la exposición teórica, se entrega las láminas de “Sopa de frutas I” al alumnado (Anexo 15).
4. Se recomienda cumplimentarlas en pequeños grupos.
5. Cada lámina esconde las frutas con 4 palabras relacionadas con ellas. Los alumnos/as deben encontrarlas y todas las palabras relacionadas antes de pasar a la siguiente fruta.
6. Se recomienda marcar cada fruta y sus palabras relacionadas con un color para facilitar la identificación del grupo de frutas.
7. Gana el equipo que más fruta y palabras relacionadas encuentre.
8. Para consolidar los contenidos impartidos, se realizarán los crucigramas específicos para cada curso (Anexo 16).
9. Al terminar la actividad el profesor/a realizará un resumen de los contenidos más importantes, haciendo hincapié en que se debe comer tres raciones de frutas diferentes (al menos un cítrico), preferiblemente enteras y dos raciones de verduras. La conclusión a la que hay que llegar es:

### COMER FRUTA Y VERDURA CINCO VECES AL DÍA PORQUE TE DA ENERGÍA

10. Entrega del salvamantel al alumnado para que los mensajes lleguen a la familia (Anexo 8).
11. Una vez realizado el taller, el profesorado deberá cumplimentar el cuestionario de evaluación (Anexo 10).

## Duración

Se recomienda realizar en 2 sesiones.

- 1ª sesión de 45 minutos en la que se exponen 3 frutas y 2 verduras.
- 2ª sesión de 45 minutos en la que se expone 5 frutas y se realiza el juego.

## Actividades complementarias

1. **Preguntas dinamizadoras** para utilizar después de la exposición de contenidos teóricos (Anexo 11).
2. Utilizar método y ficha de “**Compara y Contrasta**” (Anexo 12).
3. Adivinanzas (Anexo 13).
4. Proponer “**MOMENTO FRUTA Y VERDURA DE MI FAMILIA**” donde el alumnado puede traer recetas, dibujos, anécdotas curiosas relacionadas con las frutas o verduras, fotos de su familia comprando, comiendo o disfrutando de LA FRUTA Y LA VERDURA, para traer al aula y compartirlo con sus compañeros/as. Todas estas acciones pretenden reforzar que el consumo de estos alimentos sea una tarea cotidiana que realizan con la familia.

## Taller 3

# Sopa de Frutas II

## Introducción

El taller ha sido elaborado para el grupo de escolares que cursan 4º, 5º y 6º curso de Educación Primaria.

Se propone la realización del taller “**Sopa de frutas II**” en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan FyV. El profesorado elegirá el momento adecuado para realizar la actividad con el grupo de escolares.

## Contenidos

Información de las características y propiedades de las diferentes frutas y verduras.

## Tipo

Expositivo y con juego en grupo.

## Objetivo

Que el alumnado aprenda a diferenciar las frutas y verduras, según las características y propiedades de cada una de ellas.

## Material

1. **Ficha técnica del profesorado** con los contenidos teóricos de cada una de las frutas y verduras: Plátano, naranja, sandía, melón, papaya, fresa, manzana, pera, tomates y zanahorias en una cara de la ficha, donde se informa con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta o verdura. En la otra cara de la ficha estarán las imágenes correspondientes a los contenidos teóricos. (ANEXO 17)
2. Presentación en **power point** con el contenido de los materiales del taller.
3. **Láminas** de la “Sopa de frutas II”. (ANEXO 18)
4. **Crucigramas**: 4º, 5º y 6º de Educación Primaria). (ANEXO 16)
5. **Salvamantel** para el alumnado para que los mensajes lleguen a la familia. (ANEXO 8)
6. **Cuestionario de evaluación** del taller para el profesorado (ANEXO 10) y para el alumnado. (ANEXO 20)



## Metodología

1. El profesor/a expondrá los contenidos que figuran en la ficha técnica del profesorado (Anexo 17), a la vez que expone al alumnado las imágenes de la fruta o verdura, resaltando las características específicas de las mismas. Se aconseja que en la primera sesión se aborden las frutas y verduras que están siendo repartidas en el Plan FyV.
2. El profesorado realizará preguntas abiertas al grupo para fomentar la participación del alumnado, favoreciendo el proceso de aprendizaje.
3. Cuando ha concluido la exposición teórica, se entrega las láminas de “Sopa de frutas II” (Anexo 18) al alumnado.
4. Se recomienda cumplimentarlas en pequeños grupos.
5. Cada lámina esconde frutas con 6 palabras relacionadas con ellas. Los alumnos/as deben encontrarlas y todas las palabras relacionadas antes de pasar a la siguiente fruta.
6. Se recomienda marcar cada fruta y sus palabras relacionadas con un color para facilitar la identificación del grupo de frutas.
7. Gana el equipo que más frutas y palabras relacionadas encuentre.
8. Para consolidar los contenidos impartidos, se realizarán los crucigramas específicos para cada curso (Anexo 16).
9. Al terminar la actividad el profesor/a realizará un resumen de los contenidos más importantes, haciendo hincapié en que se debe comer tres raciones de frutas diferentes (al menos un cítrico), preferiblemente enteras y dos raciones de verduras. La conclusión a la que hay que llegar es:

### COMER FRUTA Y VERDURA CINCO VECES AL DÍA PORQUE TE DA ENERGÍA

10. Entrega del salvamantel al alumnado para que los mensajes lleguen a la familia (Anexo 8).
11. Una vez realizado el taller se entregará el cuestionario al alumnado para su cumplimentación (Anexo 20).
12. Para finalizar la actividad, el profesor/a debe cumplimentar el cuestionario de evaluación (Anexo 10).

## Duración

Se recomienda realizar en 2 sesiones

- 1ª sesión de 45 minutos en la que se expone 3 frutas y 2 verduras
- 2ª sesión de 45 minutos en la que se expone 5 frutas y se realiza el juego

## Actividades complementarias

1. **Preguntas dinamizadoras** para utilizar después de la exposición de contenidos teóricos (Anexo 11).
2. Utilizar método y ficha de “**Compara y Contrasta**” (Anexo 12).
3. Adivinanzas (Anexo 13).
4. Refranero (Anexo 19).
5. Proponer “**MOMENTO FRUTA Y VERDURA DE MI FAMILIA**” donde el alumnado puede traer recetas, dibujos, anécdotas curiosas relacionadas con las frutas o verduras, fotos de su familia comprando, comiendo o disfrutando de LA FRUTA Y LA VERDURA, para traer al aula y compartirlo con sus compañeros/as. Todas estas acciones pretenden reforzar que el consumo de estos alimentos sea una tarea cotidiana que realizan con la familia.

## EL PAPEL DE LA FAMILIA

Para la consolidación de los objetivos del Plan es necesario la implicación y participación de la familia contribuyendo a promocionar los hábitos de alimentación saludable y prevenir el sobrepeso y la obesidad infantil. El papel de la familia es el pilar fundamental para dar continuidad a los mensajes de salud que proporciona el Plan, destacando:

### COMER FRUTA Y VERDURA CINCO VECES AL DÍA PORQUE TE DA ENERGÍA



## RECOMENDACIÓN DE CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y VERDURAS

Para reforzar la recomendación de ingerir frutas y verduras dentro del Plan de FyV en Canarias, se ha elaborado una serie de imágenes que aparecen a lo largo de los materiales del Plan.

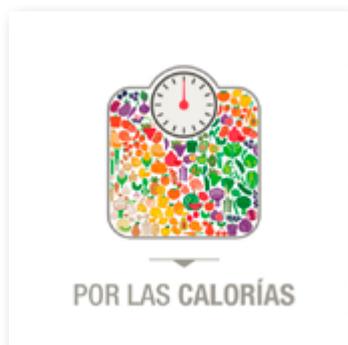
Se conoce que la ingesta de estos productos no alcanzan el consumo recomendado, y además, existen multitud de mitos que interfieren en una adecuada ingesta, por ello con estos iconos se quiere reforzar que las frutas y verduras ha de ser ingeridos todo los días (a diario), en el contexto de una dieta variada y equilibrada, siendo la recomendación: tres raciones de frutas y dos raciones de verduras, para el mantenimiento de la salud.

Todo ello se sustenta en la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de consumo mínimo diario de frutas y verduras de 400 gramos, que ha sido ratificado por nuevos estudios hasta la actualidad. No obstante, existen múltiples trabajos de investigación que han observado una mayor ingesta (600 gramos) como el valor óptimo, que minimiza el riesgo de padecer enfermedades relacionadas con la alimentación. En la población infantil, menores de 4 años se recomienda ofertar a lo largo del día el mayor número de veces de frutas y verduras, y en la población de los 5 y 15 años, la cantidad recomendada es de 500 g/día.

Todas estas recomendaciones deben ir unidas junto a una dieta equilibrada y variada, actividad física diaria y control del peso corporal.



## El aporte de las frutas y verduras



### Contenido en CALORÍAS

Las frutas y las verduras tiene un bajo valor energético, como norma general aportan una media de 20 a 50 kilocalorías por 100g de porción comestible, aunque hay algunas frutas como el plátano, las uvas y el aguacate, y el ajo entre las verduras, que tiene mayor nivel calórico, sin embargo nunca alcanzan los valores energéticos de otros alimentos como la carne, las grasas, etc.

Es importante que se tenga en cuenta, porque dado que son en general bajos en calorías van a repercutir en el adecuado control del peso corporal.



### Contenido en AGUA

Con este símbolo gráfico se quiere hacer hincapié en el contenido en agua de ciertos alimentos como son las frutas y las verduras. Su contenido es variable entre ellas, y se debe reforzar la importancia de su ingesta ya que a través de algunas de ellas se puede conseguir los requerimientos de agua diarios para alcanzar una adecuada hidratación.

Conocemos que el agua es fundamental para el sostenimiento de la vida, puesto que una gran parte de las reacciones químicas que se producen en nuestro organismo se realizan en un medio líquido constituido mayoritariamente por agua, pero además, el agua no solo es el sustento en estas reacciones, sino que también es parte activa, a la vez que es el resultado final de muchas de estas reacciones.

El agua representa el 60% del peso corporal, existiendo un mecanismo regulador para el mantenimiento del medio interno.

El contenido de agua de la fruta y la verdura es abundante pudiendo encontrarse alrededor del 80-93%. Algunas tienen mayor contenido que otras y se podrán valorar en los contenidos dispuestos en la ficha del profesorado de los talleres del Plan.

Reseñar que incluso dentro de la misma especie se pueden existir variaciones del contenido en agua, que incluso puede variar a lo largo del día.

Por todo ello el momento de la recolección es importante, siendo las primeras horas del día las más óptimas, si se evita el calor intenso, tendrán mayor contenido en agua, estarán más turgente y se conservarán mejor.



### Contenido en VITAMINAS

Este símbolo quiere representar cómo ciertas vitaminas contenidas en las frutas y verduras ayudan a la protección actuando como defensa ante las agresiones externas.

La vitamina C es un antioxidante hidrosoluble, siendo una vitamina esencial que se ha de ingerir a través de los alimentos ya que no puede ser sintetizada por nuestro organismo. Esta vitamina se encuentra fundamentalmente en los alimentos de origen vegetal. Los estudios que han tratado de evidenciar el efecto de la vitamina C en el resfriado común no han sido concluyentes, en relación a la prevención y sólo se ha podido observar que disminuye la duración y la gravedad de la afección en algunas personas.

La Vitamina A es una vitamina liposoluble presente fundamentalmente en el tejido graso de los animales en forma de retinoides y en las plantas muy pigmentadas en forma de carotenoides.

La vitamina A tiene un importante papel en la visión, además de actuar en el metabolismo óseo y dentario, en la reproducción, la embriogénesis, entre otras funciones, por lo que su consumo diario es fundamental. Se encuentra presente en estos alimentos en forma de precursor de la vitamina A (Provitamina A), que tiene la ventaja de convertirse en Vitamina A solo cuando el organismo lo necesita, así se evita la toxicidad potencial por sobredosis.



## Contenido en Hierro

El Hierro es un mineral esencial para nuestro organismo, porque aunque se requieren mínimas cantidades, participa en muchos procesos formando parte de la estructura de proteínas y enzimas. El hierro es necesario para la producción de hemoglobina de los glóbulos rojos.

Se puede encontrar pequeñas cantidades de hierro en frutas y frutos secos, no obstante la absorción del hierro contenido en los alimentos de origen vegetal es mínima.

## Contenido en FIBRA

La fibra dietética es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos, que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado y que además, tiene una total o parcial fermentación en el intestino grueso.

La fibra dietética incluye polisacáridos, oligosacáridos y sustancias asociadas a la planta.

La dieta actual de la población contiene pocos residuos por falta de ingesta de fibra, que se encuentra fundamentalmente en los alimentos de origen vegetal como las frutas, verduras, cereales y legumbres.

La escasez de fibra en la dieta contribuye a que exista un mal funcionamiento de la motilidad del intestino y a la alteración del metabolismo de algunas sustancias, que puede repercutir negativamente en el mantenimiento de la salud.

Los efectos beneficiosos de la fibra son su efecto de disminución del vaciado gástrico lo que favorece la sensación de saciedad evitando el consumo de otros alimentos, puede atenuar los niveles de colesterol y de glucosa en la sangre, porque evitan la absorción de estos nutrientes y finalmente actúa en el colon aumentando la fermentación de bacterias beneficiosas (bifidobacterias y lactobacillus) y evitando el crecimiento de bacterias patógenas.

## Contenido en Potasio

El potasio es un ión que se encuentra fundamentalmente en el líquido intracelular, siendo fundamental su equilibrio con el líquido extracelular, lo que va a permitir un adecuado funcionamiento de la propia célula.

El potasio junto con el fósforo son los minerales que en mayor cantidad se encuentran en la fruta y verdura. Destacan por su alto contenido, el aguacate, el kiwi, el plátano, el melón y las uvas negras. En contraposición hay que destacar que las frutas son alimentos con bajo contenido en sodio, por lo que son adecuadas para las personas que requieran dietas bajas en sodio.

El potasio es fundamental dada su participación en la contractibilidad y la transmisión de impulsos nerviosos, por lo que interviene tanto a nivel de la contractura de los músculos, como en la activación del impulso eléctrico.

## Contenido en Papaína

El látex de algunas plantas, que es el líquido blanco y lechoso que fluye al hacer un corte en su corteza, contiene en el caso de la papaya, papaína, que es una enzima que tiene esta planta cuya característica fundamental es facilitar la digestión de ciertos alimentos.

La papaína actúa rompiendo los enlaces de unión de las proteínas de origen animal, convirtiéndolas en proteínas de menor tamaño, lo que facilita la digestión.

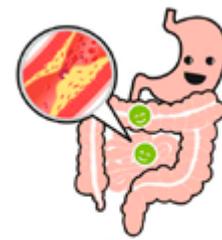
Estas sustancias se emplean para ablandar la carne de consumo humano y favorecer su palatabilidad.



POR EL HIERRO



POR LA FIBRA



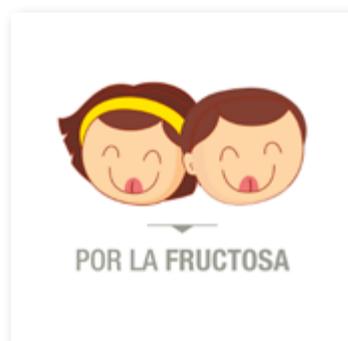
POR LA FIBRA



POR EL POTASIO



POR LA PAPAÍNA



## Contenido en Fructosa

Los principales azúcares contenidos en la fruta son la sacarosa, la glucosa y la fructosa, predominando uno u otro dependiendo del tipo de fruta.

En los frutos con pepitas, que reciben el nombre de pomos (manzanas, pera y membrillos), uvas y cerezas, tienen una mayor proporción de fructosa que el resto de las frutas.

La fructosa es el azúcar más soluble y dulce de los azúcares naturales, aunque tiene una absorción más lenta, por ello, un consumo elevado de fructosa produce alteraciones intestinales y diarreas.

## Contenido en antioxidante

Para la producción de energía en nuestro organismo se requiere la presencia de oxígeno. En las reacciones energéticas se producen una serie de sustancias que, en grandes cantidades, pueden ser perjudiciales llegando a ser tóxicas, son los conocidos con el nombre de radicales libres.

La característica química de estos radicales libres es que tienen uno o más electrones desapareados en sus orbitales externos, ello motiva que estas sustancias sean reactivas e inestables y buscan su estabilidad extrayendo electrones de moléculas cercanas.

Cuando existen muchos radicales libres se pueden producir reacciones adversas en las células por daño oxidativo, reaccionando con las proteínas, los lípidos, los hidratos de carbono, los ácidos nucleicos, dañando su estructura, pudiendo desencadenar distintas enfermedades.

El efecto negativo de los radicales libres se ve contrarrestado por sustancias como algunas proteasas, el ácido ascórbico, los carotenoides, la vitamina E, la bilirrubina, entre otras, pero no siempre se logra frenar todas las reacciones oxidantes que tienen lugar en la célula, por lo que es importante aportar en la dieta alimentos con importante papel como antioxidantes.

## Contenido en TANINOS

Los taninos son compuestos fenólicos que son productos secundarios del propio metabolismo de la planta. Estos compuestos fenólicos son los responsables del color, aroma y sabor de los alimentos.

Los compuestos fenólicos están siendo cada día más investigados por su asociación en la prevención de las enfermedades crónicas.

Los taninos están en algunas frutas de forma predominante y le dan las cualidades de aspereza, amargor y sequedad que les caracteriza.

Tienen propiedades: astringentes, antiinflamatorias y antioxidantes.



## ENLACES DE INTERÉS

### PROGRAMA PIPO

<http://www.programapipo.com/>

### PROYECTO DELTA

<http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/contenidoGenerico.jsp?idCarpeta=32c1e8fa-cc0f-11e1-adc8-491cdb90fd3e&idDocument=8a401edb-18f8-11e2-afb1-b9b294c3b92c>

### FRUTIJUEGO

[http://www.alimentacion.es/es/plan\\_de\\_consumo\\_de\\_frutas\\_en\\_las\\_escuelas/medidasAcompañamiento/default.aspx](http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/medidasAcompañamiento/default.aspx)

### EL LIBRO SABIO

[http://alimentacion.es/imagenes/es/libro\\_sabio\\_tcm8-16780.pdf](http://alimentacion.es/imagenes/es/libro_sabio_tcm8-16780.pdf)

### LA BATIDORA

[http://www.alimentacion.es/es/Plan\\_de\\_consumo\\_de\\_frutas\\_en\\_las\\_escuelas/batidora\\_peliprincipal.aspx](http://www.alimentacion.es/es/Plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/batidora_peliprincipal.aspx)

### EL CALEIDOSCOPIO

[http://www.alimentacion.es/es/Plan\\_de\\_consumo\\_de\\_frutas\\_en\\_las\\_escuelas/Caleidoscopio.aspx](http://www.alimentacion.es/es/Plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/Caleidoscopio.aspx)

### ALIMENTRAINING

[http://www.alimentacion.es/es/Plan\\_de\\_consumo\\_de\\_frutas\\_en\\_las\\_escuelas/Alimentraining.aspx](http://www.alimentacion.es/es/Plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/Alimentraining.aspx)

### 5 AL DÍA

<http://www.5aldia.com/>

### FRUTA DE TEMPORADA

[http://www.alimentacion.es/es/multimedia/reportajes\\_flash/ReportajeFruta2008.aspx](http://www.alimentacion.es/es/multimedia/reportajes_flash/ReportajeFruta2008.aspx)

### ADIVINANZAS DE FRUTAS

<http://www.elhuevodechocolate.com/adivinanzas/adivin29.htm>

### JUEGOS PARA NIÑOS NOURISH INTERACTIVE

<http://es.nourishinteractive.com/kids/healthy-games>

### EL CLUB DE ARCHI. VIDEOS EDUCATIVOS

<http://www.gobiernodecanarias.org/educacion/web/actividades-educativas/actividades/el-club-de-archi.html>





Anexo 1

Ficha técnica del profesorado - taller 1

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 1 | FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

Según el Reglamento (CE) Nº 1831/2003 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a los productos sustanciosos y de propiedades sustanciales de los aditivos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la adopción de uno de estos factores de riesgo puede tener un efecto beneficioso.

|  |   |   |
|--|---|---|
| <p><b>PLATANO</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Alargado, alargado y algo curvado.<br/>Color: Piel amarilla brillante.<br/>Olor: Dulce cuando madura.<br/>Tacto: Tacto blando.<br/>Piel de plátano.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Masa comestible. Cereales: produce el 10-15% de la producción total de Europa. En alimentación se produce el banana que es una especie que da un fruto de mayor tamaño, mayor dulce y más harinoso.</p>   | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto de la palmera, que es una planta. Necesita luminosidad, humedad y temperatura cálida.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Es el fruto del árbol del Cereales. Los cereales producen un tipo de alimento, como: arroz, trigo, maíz, cebada, avena, trigo duro, trigo blando, etc.</p> | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Toda el año.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Más azúcar 1 2. Más fibra 1 3. Menos agua 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones puede ayudar en la defensa ante las infecciones y otras enfermedades.<br/>- Por el PUNTO: ayuda a cubrir las necesidades del cuerpo y evitar déficit del cuerpo.</p> <p><b>LEMA: Comiendo plátano todos los días me ahorro de energía</b></p>                         |
| <p><b>NARANJA</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.<br/>Color: Piel naranja. Piel: verde amarillento que cuando está verde y 15 días después y curvas.<br/>Olor: Intenso y agradable.<br/>Tacto: Dulce cuando madura. Es blanda de tacto, resistente al aplastamiento, se comprime un poco, en algunos casos se aplasta un poco al tacto.<br/>Tacto: Tacto firme, tipo de jugo.</p> <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol del Cereales. Los cereales producen un tipo de alimento, como: arroz, trigo, maíz, cebada, avena, trigo duro, trigo blando, etc.</p> | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>   | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Desde junio-agosto, a veces marzo y primavera.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Menos azúcar 1 2. Más agua 1 3. Más fibra 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por los almidones puede ayudar en la defensa ante las infecciones y otras enfermedades.<br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones: cubre con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.</p> <p><b>LEMA: Con las naranjas los días felices no me cansan</b></p> |
| <p><b>SANDÍA</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.<br/>Color: Piel verde. Piel: verde a rojo oscuro.<br/>Olor: Dulce cuando madura.<br/>Tacto: Carne dura y pulpa de textura blanda.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las cucurbitáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>   | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las cucurbitáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>  | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Desde junio-agosto, a veces marzo y primavera.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Más agua 1 2. Menos azúcar 1 3. Más fibra 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones y minerales: cubre con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.</p> <p><b>LEMA: Comiendo sandía empiezo mejor cada día</b></p>   |
| <p><b>MELÓN</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.<br/>Color: Piel verde y amarilla. Piel: verde amarillento, amarillento, verde oscuro y verde.<br/>Olor: Dulce cuando madura.<br/>Tacto: Carne dura y pulpa de textura blanda.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las cucurbitáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>  | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las cucurbitáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>  | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Desde junio-agosto, a veces marzo y primavera.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Menos azúcar 1 2. Más agua 1 3. Más fibra 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones y minerales: cubre con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.</p> <p><b>LEMA: Comiendo melón te divertirás un poquito</b></p>  |

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 1 | FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

Según el Reglamento (CE) Nº 1831/2003 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a los productos sustanciosos y de propiedades sustanciales de los aditivos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la adopción de uno de estos factores de riesgo puede tener un efecto beneficioso.

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>PAPAYA</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.<br/>Color: Piel verde. Piel: verde a rojo oscuro.<br/>Olor: Dulce cuando madura.<br/>Tacto: Carne dura y pulpa de textura blanda.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las cucurbitáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p> | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las cucurbitáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p> | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Desde junio-agosto, a veces marzo y primavera.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Más agua 1 2. Menos azúcar 1 3. Más fibra 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones y minerales: cubre con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.</p> <p><b>LEMA: En familia estaré tranquilo con la papaya y la papaya</b></p> |
| <p><b>FRESA</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.<br/>Color: Piel roja. Piel: roja a verde.<br/>Olor: Dulce cuando madura.<br/>Tacto: Carne dura y pulpa de textura blanda.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>               | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>      | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Desde junio-agosto, a veces marzo y primavera.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Más agua 1 2. Menos azúcar 1 3. Más fibra 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones y minerales: cubre con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.</p> <p><b>LEMA: Comiendo fresas en mayo se despierta</b></p>                  |
| <p><b>MANZANA</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.<br/>Color: Piel roja. Piel: roja a verde.<br/>Olor: Dulce cuando madura.<br/>Tacto: Carne dura y pulpa de textura blanda.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>             | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>      | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Desde junio-agosto, a veces marzo y primavera.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Más agua 1 2. Menos azúcar 1 3. Más fibra 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones y minerales: cubre con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.</p> <p><b>LEMA: Comiendo manzanas mantengo la boca sana</b></p>               |
| <p><b>PERA</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.<br/>Color: Piel verde. Piel: verde a rojo oscuro.<br/>Olor: Dulce cuando madura.<br/>Tacto: Carne dura y pulpa de textura blanda.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>        | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>      | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Desde junio-agosto, a veces marzo y primavera.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Más agua 1 2. Menos azúcar 1 3. Más fibra 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones y minerales: cubre con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.</p> <p><b>LEMA: Con las peras más y bajo colesterol</b></p>                   |

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 1 | FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

Según el Reglamento (CE) Nº 1831/2003 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a los productos sustanciosos y de propiedades sustanciales de los aditivos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la adopción de uno de estos factores de riesgo puede tener un efecto beneficioso.

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p><b>ZANAHORIA</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.<br/>Color: Piel naranja. Piel: verde amarillento que cuando está verde y 15 días después y curvas.<br/>Olor: Intenso y agradable.<br/>Tacto: Dulce cuando madura. Es blanda de tacto, resistente al aplastamiento, se comprime un poco, en algunos casos se aplasta un poco al tacto.<br/>Tacto: Tacto firme, tipo de jugo.</p> <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p> | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p> | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Desde junio-agosto, a veces marzo y primavera.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Más agua 1 2. Menos azúcar 1 3. Más fibra 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones puede ayudar en la defensa ante las infecciones y otras enfermedades.<br/>- Por el PUNTO: ayuda a cubrir las necesidades del cuerpo y evitar déficit del cuerpo.</p> <p><b>LEMA: En zanahorias me dan energía y pinto con alegría</b></p>    |
| <p><b>TOMATE</b></p> <p><b>PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS</b><br/>Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.<br/>Color: Piel roja. Piel: roja a verde.<br/>Olor: Dulce cuando madura.<br/>Tacto: Carne dura y pulpa de textura blanda.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p>   | <p><b>CULTIVO</b><br/>Es el fruto del árbol de la familia de las rosáceas, planta herbácea de hoja caduca.</p> <p><b>USOS DE PRODUCCIÓN</b><br/>Cereales. La familia de los cereales.</p> | <p><b>REGULACIÓN</b><br/>Desde junio-agosto, a veces marzo y primavera.</p> <p>En comparación con otros frutos, 10kg tienen:<br/>1. Más agua 1 2. Menos azúcar 1 3. Más fibra 1 4. Más PUNTO</p> <p><b>Importancia:</b><br/>- Por la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y evita estreñimiento.<br/>- Por los almidones puede ayudar en la defensa ante las infecciones y otras enfermedades.<br/>- Por el PUNTO: ayuda a cubrir las necesidades del cuerpo y evitar déficit del cuerpo.</p> <p><b>LEMA: En los estufidos gano los condones comiendo tomates</b></p> |

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

Plan de frutas y verduras **FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES**  
Medidas de Acompañamiento **TALLER 1**

| FRUTA / VERDURA | COLOR | PLANTA / ÁRBOL | RECOLECCIÓN | SABOR        | NUTRICIÓN | LEMA |
|-----------------|-------|----------------|-------------|--------------|-----------|------|
|                 |       |                |             | <b>DULCE</b> | AGUA      |      |
|                 |       |                |             |              | AZÚCARES  |      |
|                 |       |                |             |              | VITAMINAS |      |
|                 |       |                |             |              | MINERALES |      |
|                 |       |                |             |              | FIBRA     |      |

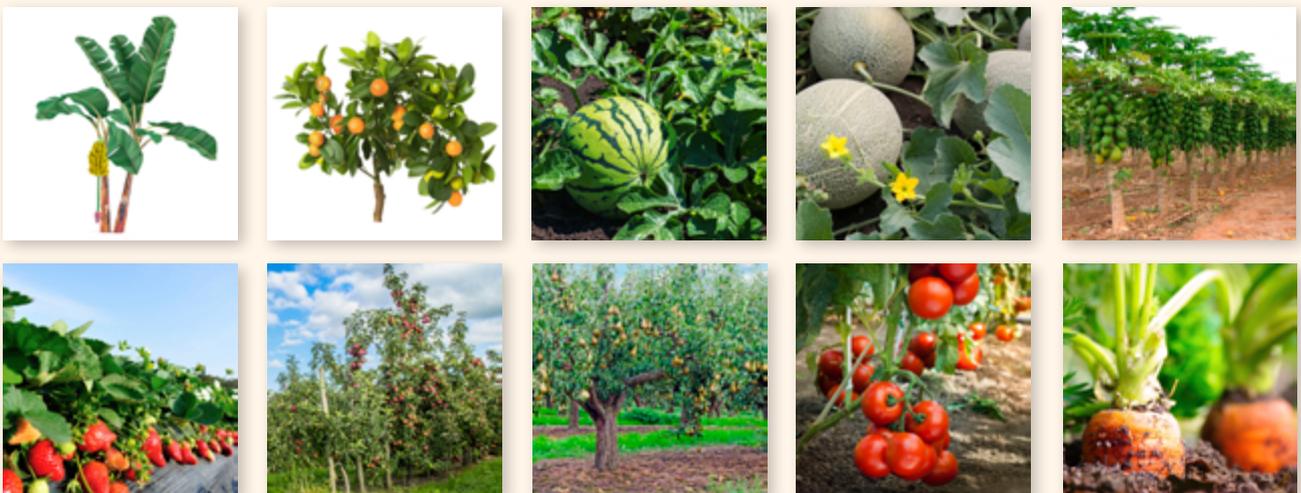
**TODOS LOS DÍAS > 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**



## Anexo 4 Fichas de colores



## Anexo 5 Fichas de planta - árbol



Anexo 6

## Fichas de recolección



Anexo 7

## Fichas de salud



**Plan de frutas y verduras**

Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía

Con las naranjas las tareas no me cansan

Comiendo melón te divertirás un montón

Comiendo sandía empiezo mejor cada día

Comiendo fresas la mente se despeja

La barriga estará tranquila con la papaya y la papaya

**TODOS LOS DÍAS  
5 RACIONES DE  
FRUTAS Y VERDURAS**

**CONSUMO RECOMENDADO DIARIO**

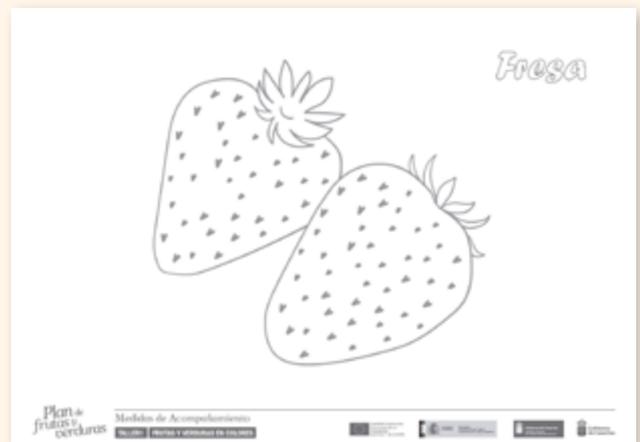
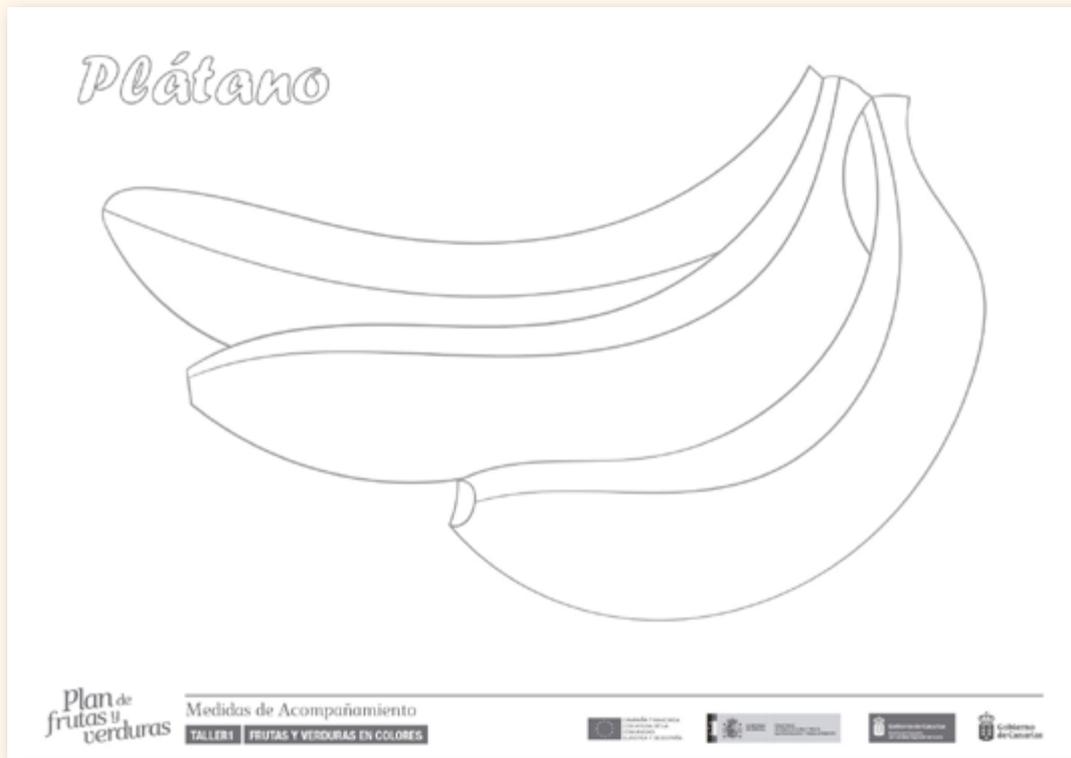
DESAYUNO  
CENA  
MERIENDA  
ALMUERZO  
MEDIA MAÑANA  
MEDIA TARDE

**Peso de 1 ración:**  
170 - 100 g de porción comestible

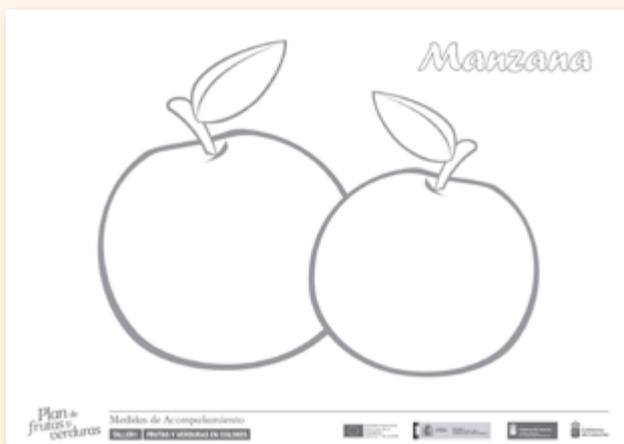
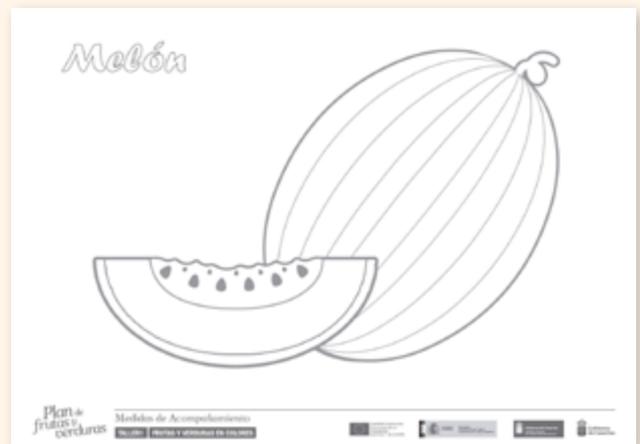
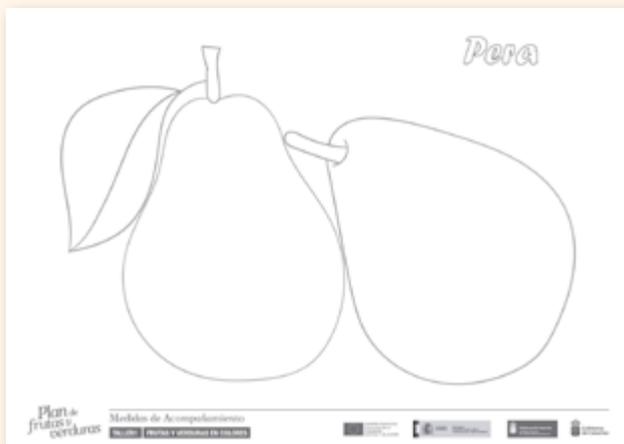
**Equivalencias en medidas caseras**

**1 ración de fruta:**  
1 pieza mediana de fruta  
1 cuenco de fresas o cerezas  
2 rodajas de melón o sandía

# Láminas para colorear



# Láminas para colorear



# Cuestionario de evaluación

|   |  |                   |                                   |                                   |                                   |
|---|--|-------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| CENTRO                                      |  | CÓDIGO DEL CENTRO |                                   | ISLA                              |                                   |
| CURSO EN EL QUE HA REALIZADO EL PLAN DE FYV |  |                   |                                   | FECHA                             |                                   |
| EDAD DEL DOCENTE                            |  | SEXO              | Hombre <input type="checkbox"/>   | Mujer <input type="checkbox"/>    | TALLER REALIZADO                  |
|   |  |                   | Taller 1 <input type="checkbox"/> | Taller 2 <input type="checkbox"/> | Taller 3 <input type="checkbox"/> |

Por favor, valore del 1 al 10 los siguientes apartados relativos al taller realizado, siendo:

1 Muy malo // Muy inadecuado // Total desacuerdo // Poco útil // Poco      10 Muy bueno // Muy adecuado // Totalmente de acuerdo // Muy útil // Mucho

|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| 1. Las Medidas de Acompañamiento (en adelante, MA) del Plan de Frutas y Verduras se han desarrollado según estaba previsto                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 2. La formación recibida ha sido la adecuada para el desarrollo de MA del Plan   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 3. La coordinación con los organizadores del programa ha sido:   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 4. Cuando se han planteado dudas o problemas, la respuesta del equipo ha sido:   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 5. Los materiales se adaptan a los objetivos planteados en el Plan   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 6. El alumnado ha entendido los objetivos del Plan   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 7. En general, ¿está satisfecho con el desarrollo de las MA del Plan?  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 8. El taller ha generado interés en el alumnado para aumentar el consumo de frutas y verduras  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 9. Los conocimientos impartidos junto a la degustación de la fruta y verdura ayuda a modificar la actitud del alumnado respecto al consumo de las mismas |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 10. Se han conseguido los objetivos previstos del taller:  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 11. La participación del alumnado ha sido:   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 12. La duración prevista del taller ha sido:   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 13. Respecto a los materiales didácticos, el contenido teórico le ha parecido:   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 14. La calidad pedagógica de los materiales es:  |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 15. La disponibilidad de los materiales ha sido:   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |

# Preguntas dinamizadoras

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
**TALLER 1 FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

|   |                     |           |
|---|---------------------|-----------|
| TÍTULO DEL TEXTO: Taller 1. Frutas en Colores |                     | TIPOLOGÍA |
| SOPORTE:                                      | Papel               |           |
| FORMATO:                                      | Fichas de contenido |           |
| TIPO:   | Discutivos          |           |
| CONTEXTO:                                     | Educativo           |           |

Para diseñar las preguntas, una vez completado el panel, debemos imprimirlas en las líneas lecturas (a la izquierda) asociadas a los diferentes procesos cognitivos.

| PROCESOS LECTORES   |   |   |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar información relevante para el alumnado específico de la familia.</li> <li>Buscar líneas específicas.</li> <li>Buscar definiciones de palabras o frases.</li> <li>Descubrir la idea principal (cuando está indicada expresamente).</li> <li>Identificar la ambientación de una historia (tiempo, el lugar y el espacio).</li> </ul>   | RECUPERACIÓN DE INFORMACIÓN             | <ol style="list-style-type: none"> <li>Según vive el, ¿dónde están las zanahorias? ¿Y la papaya?</li> <li>Nombra una fruta redonda. ¿Hay más con esa forma?</li> <li>¿Cómo se llama la fruta alargada y de color amarillo que se pela muy fácilmente?</li> <li>¿Cuándo se puede recoger la zanahoria? ¿En verano, cuando hace calor, o en invierno, cuando hace frío?</li> </ol>                      |
|   | COMPRESIÓN GLOBAL DEL TEXTO             | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Qué cosas buenas nos pasan si comemos frutas?</li> <li>¿Vamos a ponerle un nombre a nuestro panel. ¿Cuál te parece que puede ser el mejor?</li> </ol>   |
|   | INTERPRETACIÓN E INTEGRACIÓN DE IDEAS   | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Se parecen la zanahoria y el melón? ¿En qué? ¿Y en qué se diferencian?</li> <li>¿Se come la zanahoria de la zanahoria? ¿Por qué? ¿Y la de la zanahoria?</li> <li>¿Qué frutas se pueden recoger sin usar una escalera?</li> <li>¿Qué fruta te puede calentar más la piel el plátano o la zanahoria? ¿Por qué?</li> </ol>                                       |
|   | VALORACIÓN REFLEXIÓN SOBRE LA FORMA     | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Te parece bonito el panel de las frutas? ¿Le añadirías algo para que fuera más bonito?</li> <li>¿Se parecen las frutas del panel a las que tú ves en el supermercado?</li> <li>¿Hay alguna fruta que no conozcas antes?</li> <li>¿Muestras otra fruta diferente?</li> </ol>   |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Valorar la fidelidad, objetividad, pertinencia de las informaciones.</li> <li>Aplicar la información obtenida para resolver un problema, tomar una decisión, juzgar la fiabilidad de una fuente, etc.</li> <li>Considerar que las informaciones obtenidas son confiables y decida, en consecuencia, ampliar nuestros conocimientos, recordando a otras familias.</li> <li>Juzgar la utilidad de los argumentos que justifican determinadas afirmaciones (juzgar hechos, opiniones,...</li> <li>Juzgar si el texto es atractivo a la vista y se lee.</li> <li>Valorar si la forma es adecuada en cuanto al género al que pertenece y a su soporte.</li> <li>Considerar la adecuación del medio utilizado según factores como el tema, el propósito, el ámbito social, el tipo de destinatario, etc.</li> <li>Recuperar el papel de determinadas procedimientos retóricos para hacer la comunicación más eficaz: repeticiones, paralelismos, antítesis, comparaciones, imágenes, referencias, preguntas retóricas,...</li> </ul> | VALORACIÓN REFLEXIÓN SOBRE EL CONTENIDO | <ol style="list-style-type: none"> <li>Si ves a la familia en invierno, cuando hace frío, ¿podrías comprar zanahoria? ¿Y melón? ¿Qué otras frutas podrías comprar?</li> <li>Tienes una amiga que te dice algunas veces que está cansada. ¿Qué fruta le das que debe comer?</li> <li>¿Qué ves a comer en casa sobre las frutas?</li> <li>Inventa algún lema para la fruta que te guste más.</li> </ol> |

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
**TALLER 2 SOPA DE FRUTAS PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

|  |                     |           |
|--|---------------------|-----------|
| TÍTULO DEL TEXTO: Taller 2. Sopa de Frutas I |                     | TIPOLOGÍA |
| SOPORTE:                                     | Papel               |           |
| FORMATO:                                     | Fichas de contenido |           |
| TIPO:  | Discutivos          |           |
| CONTEXTO:                                    | Educativo           |           |

Para diseñar las preguntas, si deseamos añadir más, debemos imprimirlas en las líneas lecturas (a la izquierda) asociadas a los diferentes procesos cognitivos. Es importante el papel mediador del profesorado.

| PROCESOS LECTORES   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar información relevante para el alumnado específico de la familia.</li> <li>Buscar líneas específicas.</li> <li>Buscar definiciones de palabras o frases.</li> <li>Descubrir la idea principal (cuando está indicada expresamente).</li> <li>Identificar la ambientación de una historia (tiempo, el lugar y el espacio).</li> </ul>   | RECUPERACIÓN DE INFORMACIÓN             | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Podemos comer sándwich en invierno?</li> <li>¿Qué fruta ayuda a mantener la mente despejada?</li> <li>¿Cuáles de las frutas tienen menos contenido en agua?</li> <li>¿Cuáles raciones de fruta debemos comer diariamente?</li> </ol>   |
|   | COMPRESIÓN GLOBAL DEL TEXTO             | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Podrías mencionar algunos beneficios del consumo de frutas sobre nuestro bienestar?</li> <li>¿Para qué crees que se ha elaborado este plan de frutas?</li> </ol>   |
|   | INTERPRETACIÓN E INTEGRACIÓN DE IDEAS   | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Hay alguna fruta que prefieras comer a la larga de todo el año? ¿Cuál o cuáles?</li> <li>¿Qué fruta te puede calentar más la piel el plátano o la zanahoria? ¿Por qué? ¿El plátano o la papaya?</li> <li>Si ves a practicar deporte, ¿qué fruta es más recomendable consumir antes? ¿El plátano o la papaya?</li> <li>Si sufres de estreñimiento, te viene bien comer sobre todo zanahoria? ¿Por qué?</li> </ol> |
|   | VALORACIÓN REFLEXIÓN SOBRE LA FORMA     | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Te parece que la forma en que aparece la información de las frutas y verduras hace más fácil o más difícil el modo de entenderlo? ¿Por qué?</li> <li>¿Qué es lo que más te gusta de la información que ves? ¿Por qué?</li> <li>¿Muestras otra fruta diferente?</li> </ol>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Valorar la fidelidad, objetividad, pertinencia de las informaciones.</li> <li>Aplicar la información obtenida para resolver un problema, tomar una decisión, juzgar la fiabilidad de una fuente, etc.</li> <li>Considerar que las informaciones obtenidas son confiables y decida, en consecuencia, ampliar nuestros conocimientos, recordando a otras familias.</li> <li>Juzgar la utilidad de los argumentos que justifican determinadas afirmaciones (juzgar hechos, opiniones,...</li> <li>Juzgar si el texto es atractivo a la vista y se lee.</li> <li>Valorar si la forma es adecuada en cuanto al género al que pertenece y a su soporte.</li> <li>Considerar la adecuación del medio utilizado según factores como el tema, el propósito, el ámbito social, el tipo de destinatario, etc.</li> <li>Recuperar el papel de determinadas procedimientos retóricos para hacer la comunicación más eficaz: repeticiones, paralelismos, antítesis, comparaciones, imágenes, referencias, preguntas retóricas,...</li> </ul> | VALORACIÓN REFLEXIÓN SOBRE EL CONTENIDO | <ol style="list-style-type: none"> <li>Si ves a la familia en invierno, cuando hace frío, ¿podrías comprar zanahoria? ¿Y melón? ¿Qué otras frutas podrías comprar?</li> <li>Tienes una amiga que te dice algunas veces que está cansada. ¿Qué fruta le das que debe comer?</li> <li>¿A quién crees que es dirigida esta información?</li> <li>Inventa algún lema para la fruta que te guste más.</li> </ol>  |

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
**TALLER 3 SOPA DE FRUTAS PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

|   |                     |           |
|---|---------------------|-----------|
| TÍTULO DEL TEXTO: Taller 3. Sopa de Frutas II |                     | TIPOLOGÍA |
| SOPORTE:                                      | Papel               |           |
| FORMATO:                                      | Fichas de contenido |           |
| TIPO:   | Discutivos          |           |
| CONTEXTO:                                     | Educativo           |           |

Para diseñar las preguntas, si deseamos añadir más, debemos imprimirlas en las líneas lecturas (a la izquierda) asociadas a los diferentes procesos cognitivos. Es importante el papel mediador del profesorado.

| PROCESOS LECTORES   |   |  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Identificar información relevante para el alumnado específico de la familia.</li> <li>Buscar líneas específicas.</li> <li>Buscar definiciones de palabras o frases.</li> <li>Descubrir la idea principal (cuando está indicada expresamente).</li> <li>Identificar la ambientación de una historia (tiempo, el lugar y el espacio).</li> </ul>   | RECUPERACIÓN DE INFORMACIÓN             | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Podemos afirmar que un cuenco de frutas equivale a una ración de fruta? ¿Y qué cantidad de zanahoria sería una ración?</li> <li>¿Qué organismos oficiales intervienen en este Plan de frutas y verduras?</li> <li>Nombra dos frutas que refuerzan nuestro sistema inmunológico.</li> <li>¿Qué fruta se recolecta entre octubre y mayo?</li> </ol>  |
|   | COMPRESIÓN GLOBAL DEL TEXTO             | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Podrías mencionar algunos beneficios del consumo de frutas sobre nuestro bienestar?</li> <li>¿Para qué crees que se ha elaborado este plan de frutas?</li> </ol>   |
|   | INTERPRETACIÓN E INTEGRACIÓN DE IDEAS   | <ol style="list-style-type: none"> <li>Según la información del taller, ¿cuánto debemos comer cinco medallas en un día?</li> <li>Si ves a practicar deporte, ¿qué frutas deberías consumir antes, preferiblemente?</li> <li>¿Cuántos alimentos consumimos correctamente si nuestro ingesta diaria de frutas y verduras fuera de 400 g? ¿Cuál debería ser la cantidad mínima? ¿Y la máxima?</li> </ol>  |
|   | VALORACIÓN REFLEXIÓN SOBRE LA FORMA     | <ol style="list-style-type: none"> <li>¿Te parece que la forma en que aparece la información sobre las frutas y las verduras en el taller hace más fácil o más difícil entenderlo? ¿Por qué?</li> <li>¿Por qué crees que se han utilizado colores vivos y alegres en las imágenes del Plan de frutas y verduras?</li> <li>Investiga sobre alguna fruta o verdura que no esté incluida en el taller y diseña una ficha similar, investigando los propios símbolos y diseñando la información a la parte.</li> </ol> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Valorar la fidelidad, objetividad, pertinencia de las informaciones.</li> <li>Aplicar la información obtenida para resolver un problema, tomar una decisión, juzgar la fiabilidad de una fuente, etc.</li> <li>Considerar que las informaciones obtenidas son confiables y decida, en consecuencia, ampliar nuestros conocimientos, recordando a otras familias.</li> <li>Juzgar la utilidad de los argumentos que justifican determinadas afirmaciones (juzgar hechos, opiniones,...</li> <li>Juzgar si el texto es atractivo a la vista y se lee.</li> <li>Valorar si la forma es adecuada en cuanto al género al que pertenece y a su soporte.</li> <li>Considerar la adecuación del medio utilizado según factores como el tema, el propósito, el ámbito social, el tipo de destinatario, etc.</li> <li>Recuperar el papel de determinados procedimientos retóricos para hacer la comunicación más eficaz: repeticiones, paralelismos, antítesis, comparaciones, imágenes, referencias, preguntas retóricas,...</li> </ul> | VALORACIÓN REFLEXIÓN SOBRE EL CONTENIDO | <ol style="list-style-type: none"> <li>Si ves a la familia en invierno, cuando hace frío, ¿podrías comprar zanahoria? ¿Y melón? ¿Qué otras frutas podrías comprar?</li> <li>¿Crees que te resultará útil la información contenida en el taller? Explica por qué, ¿y a otras personas?</li> <li>¿A quién crees que es dirigida esta información?</li> <li>Inventa algún lema para la fruta que te guste más.</li> </ol>   |

# Compara y contrasta

Plan de frutas y verduras **Medidas de Acompañamiento**  
**TALLER 1 FRUTAS Y VERDURAS EN COLORES COMPARA Y CONTRASTA**




¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

EN CUANTO A:

|  |   |       |   |  |
|--|---|-------|---|--|
|  | + | FORMA | + |  |
|  | + | TACTO | + |  |
|  | + | COLOR | + |  |
|  | + | OLOR  | + |  |
|  | + | ..... | + |  |

IDEAS DERIVADAS DE LAS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS IMPORTANTES  
(con la mediación del profesorado para facilitar la generación de ideas)

CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN



Plan de frutas y verduras **Medidas de Acompañamiento**  
**TALLER 2 SOPA DE FRUTAS COMPARA Y CONTRASTA**

¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

EN CUANTO A:

|  |   |             |   |  |
|--|---|-------------|---|--|
|  | + | FORMA       | + |  |
|  | + | COLOR       | + |  |
|  | + | RECOLECCIÓN | + |  |
|  | + | FIBRA       | + |  |
|  | + | .....       | + |  |

IDEAS DERIVADAS DE LAS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS IMPORTANTES  
(con la mediación del profesorado para facilitar la generación de ideas)

CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN



Plan de frutas y verduras **Medidas de Acompañamiento**  
**TALLER 3 SOPA DE FRUTAS COMPARA Y CONTRASTA**

¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

EN CUANTO A:

|  |   |               |   |  |
|--|---|---------------|---|--|
|  | + | RECOLECCIÓN   | + |  |
|  | + | FIBRA         | + |  |
|  | + | AGUA          | + |  |
|  | + | ANTIOXIDANTES | + |  |
|  | + | .....         | + |  |

IDEAS DERIVADAS DE LAS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS IMPORTANTES  
(con la mediación del profesorado para facilitar la generación de ideas)

CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN



**EL PLÁTANO**

Lleva un abrigo  
amarillo y largo  
si quieres comértelo  
tendrás que quitárselo

**EL TOMATE**

No toma té,  
ni toma café,  
y está colorado  
dime, ¿qué es?

**LA SANDÍA**

A mi me tratan de santa  
y conmigo traigo el día.  
soy redonda y encarnada  
y tengo la sangre fría

**LA FRESA**

Una señorita muy señoreada,  
lleva sombrero verde  
y blusa colorada  
¿Quién es?

**LA PAPAYA**

¿Qué fruta le dice  
a su papá ya terminé?

**EL PLÁTANO**

Oro parece  
plata no es  
el que no lo adivine  
tonto es

**LA PERA**

Bailarina parezco,  
mi cadera ancha es  
si quieres que te la diga,  
espera...

**LA PERA**

Blanca por dentro  
verde por fuera  
si quieres que te lo diga  
espera

**LA NARANJA**

Adivina adivinanza  
¿Qué se pela por la panza,  
se lleva en bolsas o cestos  
y si es verde tú haces gestos?

**LA NARANJA**

Era un sol en miniatura  
y en la hierba la encontré.  
Cuando sin piel la dejé,  
me fascinó su frescura ¿Qué es?

**LA NARANJA**

Primero blanca nací,  
después verde me quedé,  
y cuando dorada torné,  
hice un jugo de mí

**LA FRESA**

Yo soy esa,  
color de cereza,  
que del suelo a la mesa  
te doy la sorpresa

**LA FRESA**

No te digo mi color,  
pues me pongo colorada,  
gusta mucho mi sabor  
cuando me sirven con nata

**LA FRESA**

Una señorita engominada  
de sombrero verde  
y blusa colorada

**LA SANDÍA**

Verde por fuera  
roja por dentro  
y con bailarinas en el centro

**LA SANDÍA**

Soy la redondez del mundo,  
de esperanza estoy vestida  
y no hay noche para mí,  
porque conmigo está el día

**EL TOMATE**

¿Quieres té? ¡Pues toma té!  
¿Sabes ya qué fruto es?

**EL TOMATE**

Un señor gordito,  
muy coloradito,  
no toma café,  
siempre toma té ¿Qué es?

**LAS MANZANAS**

Somos verdes y amarillas,  
también somos coloradas,  
es famosa nuestra tarta  
y también puedes comernos  
sin que estemos cocinadas

**LA MANZANA**

Roja por fuera,  
blanca por dentro y  
dulcesita en el centro  
¿Qué es?

**LA ZANAHORIA**

En rodajas o rallada,  
ponla siempre en la ensalada.  
Todo lo verás mejor  
si disfrutas su sabor

Plan de frutas y verduras Medidas de Acompañamiento TALLER 2 SEMINARIO DE FRUTAS Y VERDURAS FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**PLÁTANO**

PLANTA PRODUCTORA: Platano

RECOLECCIÓN: Todo el año

SABOR: DULCE

CONSUMO RECOMENDADO: Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA: En relación a otros frutos. CALORÍAS, AGUA, FIBRA

IMPORTANCIA: POR LAS CALORÍAS, POR LA FIBRA, POR LAS VITAMINAS, POR EL POTASIO

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía**

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

RECOLECCIÓN: Entre octubre y mayo

SABOR: DULCE

CONSUMO RECOMENDADO: Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA: En relación a otros frutos. CALORÍAS, AGUA, FIBRA

IMPORTANCIA: POR LAS CALORÍAS, POR LAS VITAMINAS, POR LA FIBRA, POR EL AGUA

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía**

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

Plan de frutas y verduras Medidas de Acompañamiento TALLER 2 SEMINARIO DE FRUTAS Y VERDURAS FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**NARANJA**

ÁRBOL PRODUCTOR: Naranja

RECOLECCIÓN: Entre octubre y mayo

SABOR: DULCE

CONSUMO RECOMENDADO: Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA: En relación a otros frutos. CALORÍAS, AGUA, FIBRA

IMPORTANCIA: POR LAS CALORÍAS, POR LAS VITAMINAS, POR LA FIBRA, POR EL AGUA

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Con las naranjas las tareas no me cansan**

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

RECOLECCIÓN: Entre octubre y mayo

SABOR: DULCE

CONSUMO RECOMENDADO: Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA: En relación a otros frutos. CALORÍAS, AGUA, FIBRA

IMPORTANCIA: POR LAS CALORÍAS, POR LAS VITAMINAS, POR LA FIBRA, POR EL AGUA

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Con las naranjas las tareas no me cansan**

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

# Anexo 14 Ficha técnica del Profesorado - taller 2

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 2 SOPA DE FRUTAS | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**SANDÍA**



**PLANTA PRODUCTORA**  
Sandía



**RECOLECCIÓN**  
Verano



**SABOR**  
**DULCE**



**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario



**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras frutas



**CALORÍAS** **AGUA** **FIBRA**

**IMPORTANCIA**

POR LAS CALORÍAS 

POR EL AGUA 

**TODOS LOS DÍAS**  
**5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**



**Comiendo sandía empiezo mejor cada día**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**RECOLECCIÓN**  
Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre.

**FRUTAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. MINERALES Y FIBRA.**

**ACUA**  
Las calorías se pueden tomar con moderación y favorece el control del sobrepeso y la obesidad.  
**se alto contenido en agua:** Puede ayudar a hidratar y calmar la sed.  
**Es diurético:** Al contener mucha agua tiene un efecto diurético: elimina mucha orina, lo que facilita la eliminación de muchos productos de desecho.

**Comiendo sandía empiezo mejor cada día**

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 2 SOPA DE FRUTAS | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**MELÓN**



**PLANTA PRODUCTORA**  
Melón



**RECOLECCIÓN**  
Verano



**SABOR**  
**DULCE**



**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario



**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras frutas



**CALORÍAS** **AGUA** **FIBRA**

**IMPORTANCIA**

POR LAS CALORÍAS 

POR LAS VITAMINAS 

POR EL AGUA 

POR EL POTASIO 

**TODOS LOS DÍAS**  
**5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**



**Comiendo melón te divertirás un montón**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
Castilla-La Mancha, Andalucía, Murcia y Extremadura.

**FRUTAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. MINERALES Y FIBRA.**

**IMPORTANCIA**

- Por las pocas calorías:** Puede regular el peso corporal y ayudar a evitar la aparición de sobrepeso y la obesidad.
- Por el agua:**
  - Puede ayudar a aliviar la sed y aliviar otras sustancias nutritivas.
  - La ingesta de abundante agua puede tener un efecto diurético al eliminar por los riñones gran parte del agua y otras sustancias de desecho a través de la orina.
- Por las vitaminas:** Vitaminas que pueden estimular los sistemas de defensa del cuerpo, ayudando a defender de las infecciones y otras enfermedades crónicas.
- Por los minerales: POTASIO.** Mineral importante en la activación de los músculos del cuerpo, incluso los músculos del corazón.

**Comiendo melón te divertirás un montón**

Plan de frutas y verduras Medidas de Acompañamiento TALLER 2 SOPA DE FRUTAS 1 FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**PAPAYA**

PLANTA PRODUCTORA: Papaya

RECOLECCIÓN: Todo el año

SABOR: DULCE

CONSUMO RECOMENDADO: Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA: En relación a otros frutos

IMPORTANCIA: POR LAS CALORÍAS, POR LA PAPAÑA, POR LAS VITAMINAS, POR EL AGUA

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

*La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína*

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

4. Vitamina E: similar al colesterol en las frutas.  
5. Más azúcares.  
6. PAPAÑA.  
7. PAPAÑA.

PAPAÑA: que es una enzima que tiene la papaya, que facilita la digestión de ciertos alimentos. Procede de la extracción del látex (látex blanco, lechoso) que sale al hacer un corte a la fruta de la papaya cuando aun no está madura.

Peso de 1 ración: 130 - 200 g de porción comestible.  
Ecuivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 trozos de melón o sandía.  
1 ración de 150 g de papaya contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

*La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína*

del papayo o papayero (planta de varias altura (2-9 m), (Centro América) hoy día está muy localizada agua y la calidad y cantidad de fruta tropical a nivel mundial el plátano, el mango y el piñ.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
En España solo se cultiva en Canarias aunque en Andalucía se está iniciando su cultivo.

**MÁS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS, MINERALES Y FIBRA.**

**IMPORTANCIA.**

- Por las calorías tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal.
- Por los azúcares tiene una buena estimulación y aporta energía.
- Por las vitaminas C:
  - Pueden ayudar a defender de los resfriados.
  - Favorece la absorción intestinal del HIERRO de los alimentos e medicamentos y ayuda a combatir la anemia.
  - Con efecto antioxidante por lo que puede colaborar para la prevención de muchas enfermedades.
- Por la PAPAÑA permite hacer una buena digestión.

Plan de frutas y verduras Medidas de Acompañamiento TALLER 2 SOPA DE FRUTAS 1 FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**FRESA**

PLANTA PRODUCTORA: Fresa

RECOLECCIÓN: Enero a Julio

SABOR: DULCE

CONSUMO RECOMENDADO: Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA: En relación a otros frutos

IMPORTANCIA: POR LAS CALORÍAS, POR LAS VITAMINAS, POR LA FIBRA, POR EL AGUA, POR EL HIERRO

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

*Comiendo fresas la mente se despeja*

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

3. Más fibra.  
4. Más vitaminas: el C = ac. ascórbico y ácido fólico y pequeñas cantidades de Vitamina E.  
5. Minerales como el HIERRO.

Peso de 1 ración: 130 - 200 g de porción comestible.  
Ecuivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 trozos de melón o sandía.  
1 ración de 150 g de fresas contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

*Comiendo fresas la mente se despeja*

de tamaño, las fresas producen un intenso olor en la punta de la lengua en la boca. No se comen.

**CULTIVO**  
Es el fruto de la planta fresa, que es una planta herbácea.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
Se cultivan en Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias. El mayor cultivo se encuentra en la provincia de Huelva.

**MÁS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS, MINERALES Y FIBRA.**

**IMPORTANCIA.**

- Por las calorías tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal.
- Por el agua: Puede ayudar a hidratar y a calmar la sed.
- Por la fibra:
  - En el estómago la fibra retiene el agua de los alimentos y aumenta el volumen del contenido alimenticio por lo que puede dar sensación de saciedad.
  - En el intestino la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y puede evitar el estreñimiento y los dolores abdominales característicos.
- Por las vitaminas C: Puede ayudar a defender de los resfriados y otras enfermedades.
- Por su contenido en HIERRO podría colaborar, junto a otros alimentos, a que exista un mayor contenido en hierro en nuestro cuerpo y así prevenir la anemia.

# Anexo 14 Ficha técnica del Profesorado - taller 2

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 2 SOPA DE FRUTAS I FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**MANZANA**



**ÁRBOL PRODUCTOR**  
Malvaceo



**RECOLECCIÓN**  
Todo el año



**SABOR**  
**DULCE**



**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario



**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras frutas



**IMPORTANCIA**

POR LAS CALORÍAS



POR EL AGUA



POR LA FRUCTOSA



POR LA FIBRA



**TODOS LOS DÍAS  
5 RACIONES DE  
FRUTAS Y VERDURAS**



**Comiendo MANZANA mantengo la boca sana**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**3.** Más azúcares, sobre todo en FRUCTOSA.  
**4.** Más fibra, PECTINA (fibra soluble).  
Siempre se le ha relacionado con la prevención de las caries, pero **JUZO** no sustituye el cepillo de dientes.

**5.** Más azúcares sobre todo en FRUCTOSA.  
**6.** Más fibra, PECTINA (fibra soluble).  
**7.** Contiene Pectina aunque no tanto como el plátano ni el melón.

**Por la fibra:**

- En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos, por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de plenitud y evita comer en exceso.
- En el intestino: tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.

La manzana tiene un efecto abstrigente y laxante según se consume:

- Dicho laxante:** si se consume cruda y con la piel (ya que contiene fibra insoluble).
- Dicho abstrigente:** si se consume pelada y/o cocinada (pérdida de contenido en PECTINA que es una fibra soluble).

**Por la fibra:**

- En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos, por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de plenitud y evita comer en exceso.
- En el intestino: tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.

La manzana tiene un efecto abstrigente y laxante según se consume:

- Dicho laxante:** si se consume cruda y con la piel (ya que contiene fibra insoluble).
- Dicho abstrigente:** si se consume pelada y/o cocinada (pérdida de contenido en PECTINA que es una fibra soluble).

**Peso de 1 ración:** 120 - 200 g de porción comestible.  
**Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:** 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.  
1 ración de 80 g de moras contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

**Comiendo MANZANA mantengo la boca sana**

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 2 SOPA DE FRUTAS I FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**PERA**



**ÁRBOL PRODUCTOR**  
Rosales



**RECOLECCIÓN**  
Todo el año



**SABOR**  
**DULCE**



**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario



**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras frutas



**IMPORTANCIA**

POR LAS CALORÍAS



POR LA FRUCTOSA



POR LA FIBRA



POR LOS TANINOS



**TODOS LOS DÍAS  
5 RACIONES DE  
FRUTAS Y VERDURAS**



**Con las PERAS subo y bajo escaleras**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**3.** Más azúcares sobre todo en FRUCTOSA.  
**4.** Más fibra.  
**5.** Más TANINOS.  
**6.** Contiene Pectina aunque no tanto como el plátano ni el melón.

**Por la fibra:**

- En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos, por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de estar "llenos" por lo que puede contribuir a evitar comer en exceso.
- En el intestino: tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.

**Por los TANINOS** tiene un efecto abstrigente por lo que puede ser útil para las personas que sufren con diarreas.

**Peso de 1 ración:** 120 - 200 g de porción comestible.  
**Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta:** 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.  
1 ración de 80 g de pera contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

**Con las peras subo y bajo escaleras**

**MANZANA**

del árbol del manzano. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen variedades. Rigor, muy variado y se pima local. Se cultiva en el valle del Egipto. Se llama como "10" fruto.

Se cultiva en la península por el norte y el pueblo árabe. Los extendieron al nuevo mundo.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
España.  
El 80 % se produce en Cataluña. España cuenta con una denominación de calidad.

**FRUTAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS, MINERALES Y FIBRA.**

La manzana con moderación puede ayudar al control del peso corporal. Ayuda a hidratar y a calmar la sed.

La fructosa tiene la característica de ser un azúcar que se absorbe más lentamente, en comparación a otros azúcares como el azúcar de caña y el azúcar de remolacha. Este tipo de azúcar se absorbe más lentamente y se libera en el torrente sanguíneo de forma más gradual.

**Por la fibra:**

- En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos, por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de plenitud y evita comer en exceso.
- En el intestino: tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.

La manzana tiene un efecto abstrigente y laxante según se consume:

- Dicho laxante:** si se consume cruda y con la piel (ya que contiene fibra insoluble).
- Dicho abstrigente:** si se consume pelada y/o cocinada (pérdida de contenido en PECTINA que es una fibra soluble).

**PERA**

del y europeo. El sabor ácido en piel y succulenta.

**CULTIVO**  
Es el fruto del árbol del peral. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades. Necesita: climas templados y algo húmedos. **Maduración:** Origen: Europa oriental y Asia occidental. Su cultivo fue a través del pueblo romano.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
España (2ª posición mundial): Cataluña, La Rioja, Murcia y Extremadura. España cuenta con dos denominaciones de calidad.

**FRUTAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS, MINERALES Y FIBRA.**

La manzana con moderación puede ayudar al control del peso corporal.

**Fructosa:** La fructosa tiene la característica de ser un azúcar que se absorbe más lentamente, en comparación a otros azúcares como el azúcar de caña y el azúcar de remolacha. Este tipo de azúcar se absorbe más lentamente y se libera en el torrente sanguíneo de forma más gradual.

**Por la fibra:**

- En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos, por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de estar "llenos" por lo que puede contribuir a evitar comer en exceso.
- En el intestino: tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.

**Por los TANINOS** tiene un efecto abstrigente por lo que puede ser útil para las personas que sufren con diarreas.

Plan de frutas y verduras Medidas de Acompañamiento TALLER 2 FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

### TOMATE

PLANTA PRODUCTORA: Tomate

RECOLECCIÓN: Casi todo el año

SABOR: DULCE

CONSUMO RECOMENDADO: Cuarto

APORTACIÓN NUTRITIVA: En relación a otras hortalizas

IMPORTRANCIA: POR LAS CALORÍAS, POR LAS VITAMINAS, POR LA FIBRA, POR EL AGUA, POR EL POTASIO

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**En los estudios ganan los combates comiendo tomates**

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

También su producción se obtiene dependiendo de la zona de cultivo.

1. Mayor consumo en verano en Carbono y menos azúcares que la fruta.  
2. POTASIO.  
3. Vitamina A y C.

1. **En el estomago:** actúa reteniendo el agua de los alimentos y por lo tanto al dar la sensación de estar "hinchado" puede ayudar evitando que comamos en exceso otros alimentos ricos en calorías.  
2. **En el intestino:** tiene un efecto regulador del movimiento del intestino y ayuda a evitar el estreñimiento.

**Por la vitamina A y C:** Estimula el sistema de defensa y ayuda a proteger de las infecciones y otras enfermedades crónicas.  
**Por el POTASIO:** actúa en la regulación del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

**PESO DE 1 RACIÓN DE VERDURAS:**  
100-150g en crudo de porción comestible  
200-225g cocinada de porción comestible.  
Equivale en medidas caseras de 1 ración de verdura  
1 pieza mediana de tomate, zanahoria, etc. = 1 plato pequeño cocido.

**En los estudios ganan los combates comiendo tomates**

RESOLUCIÓN del Parlamento Europeo y del Consejo, relativa a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, sobre múltiples factores de riesgo y que la adopción de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

El tomate es el fruto de la solanácea, de la familia de las solanáceas. La planta se encuentra cubierta de unos pelillos que absorben agua y nutrientes. Conforme que son pequeños y de color amarillo producen el fruto colorado que se debe al azúcar al rojo.

**CULTIVO:** El tomate es el fruto de la solanácea, de la familia de las solanáceas. La planta se encuentra cubierta de unos pelillos que absorben agua y nutrientes. Conforme que son pequeños y de color amarillo producen el fruto colorado que se debe al azúcar al rojo.

**Historia:** Es originario de Sudamérica Perú, aunque también proceden de Ecuador y norte de Chile. El nombre de tomate proviene del nombre azteca de este alimento que se denominaba "tomatl". Fue introducido en Europa por los conquistadores españoles.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN:** Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

**CALORÍAS EN RELACIÓN CON OTROS ALIMENTOS. MINERALES.**

**NOTA:** Conocer tomates de forma natural con moderación ayuda al control del peso y evita la obesidad, que aporta hidratación al organismo.

**EFECTO:** El estomago actúa reteniendo el agua de los alimentos y por lo tanto al dar la sensación de estar "hinchado" puede ayudar evitando que comamos en exceso otros alimentos ricos en calorías.

**EFECTO:** El intestino tiene un efecto regulador del movimiento del intestino y ayuda a evitar el estreñimiento.

**Por la vitamina A y C:** Estimula el sistema de defensa y ayuda a proteger de las infecciones y otras enfermedades crónicas.  
**Por el POTASIO:** actúa en la regulación del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

Plan de frutas y verduras Medidas de Acompañamiento TALLER 2 FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

### ZANAHORIA

PLANTA PRODUCTORA: Zanahoria

RECOLECCIÓN: Mayo a Enero

SABOR: DULCE

CONSUMO RECOMENDADO: Cuarto

APORTACIÓN NUTRITIVA: En relación a otras hortalizas

IMPORTRANCIA: POR LAS CALORÍAS, POR LAS VITAMINAS, POR LA FIBRA, POR EL AGUA, POR EL POTASIO

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Las zanahorias me dan energía y salto con alegría**

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

1. Menor agua.  
2. Más fibra (2,3%).  
3. Más hidratos de carbono y menos azúcares que la fruta.  
4. POTASIO.  
5. Vitamina A.

1) **En el estomago:** actúa reteniendo el agua de los alimentos y por lo tanto al dar la sensación de estar "hinchado" puede ayudar evitando que comamos en exceso otros alimentos ricos en calorías.  
2) **En el intestino:** tiene un efecto regulador del movimiento del intestino y ayuda a evitar el estreñimiento cuando se comen crudas y en los problemas de diarrea cuando se comen cocidas.

**Por la vitamina A:** La zanahoria es el alimento con mayor contenido en betacaroteno, que tiene una función importante para la visión, debido a que esta vitamina actúa estimulando una síntesis de la retina (capa interna del ojo), favoreciendo una serie de reacciones químicas por el estímulo de la luz, que facilita una buena visión. Cuando hay déficit de esta vitamina se produce la ceguera nocturna. Además, estimula el sistema de defensa y ayuda a proteger de las infecciones y otras enfermedades crónicas. El contenido en betacaroteno de la zanahoria se superior al del tomate. Además, es importante saber que el betacaroteno no se destruye con el calor por lo que no se pierde en los procesos de cocción del alimento.

**Por los minerales:**  
**POTASIO:** La mayoría de las verduras contienen importantes cantidades de potasio. El potasio es un mineral muy importante para la transmisión del impulso nervioso.  
- Actúa los músculos y los permite un normal funcionamiento.  
- Favorece el crecimiento normal del cuerpo.  
- Controla la actividad eléctrica del corazón (sus latidos y su ritmo).

**PESO DE 1 RACIÓN DE VERDURAS:**  
100-150g en crudo de porción comestible  
200-225g cocinada de porción comestible.  
Equivale en medidas caseras de 1 ración de verdura  
1 pieza mediana de tomate, zanahoria, etc. = 1 plato pequeño cocido.

RESOLUCIÓN del Parlamento Europeo y del Consejo, relativa a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, sobre múltiples factores de riesgo y que la adopción de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

La zanahoria es la raíz engrosada de una hortaliza con su característico color naranja. Otras hortalizas de las cuales se consumen sus raíces son: nabos, rábanos, remolacha y beterruca. La variedad más cultivada en España es la variedad de Nantes.

**Historia:** Es originaria de Curasia (Mauritania) y del norte de África que posteriormente se extendió a las regiones templadas del hemisferio norte, de hecho ya se conocía su consumo en el área del mediterráneo desde hace más de 2.000 años. Sin embargo, la zanahoria tal como la conocemos hoy en día, híbrida y de color anaranjado, se desarrolló desde Holanda en el siglo XVII.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN:** España es uno importante productor de zanahorias y ocupa el 17º puesto como país productor del mundo. Las regiones con mayor producción en España son: Andalucía, Castilla-La Mancha, Comarcal Valenciana y Castilla-La Mancha.

**CALORÍAS EN RELACIÓN CON OTROS ALIMENTOS. MINERALES.**

**NOTA:** Conocer zanahorias de forma natural con moderación ayuda al control del peso y a evitar el estreñimiento, que ayuda en los procesos de hidratación.

**EFECTO:** El estomago actúa reteniendo el agua de los alimentos y por lo tanto al dar la sensación de estar "hinchado" puede ayudar evitando que comamos en exceso otros alimentos ricos en calorías.  
**EFECTO:** El intestino tiene un efecto regulador del movimiento del intestino y ayuda a evitar el estreñimiento cuando se comen crudas y en los problemas de diarrea cuando se comen cocidas.

**Por la vitamina A:** La zanahoria es el alimento con mayor contenido en betacaroteno, que tiene una función importante para la visión, debido a que esta vitamina actúa estimulando una síntesis de la retina (capa interna del ojo), favoreciendo una serie de reacciones químicas por el estímulo de la luz, que facilita una buena visión. Cuando hay déficit de esta vitamina se produce la ceguera nocturna. Además, estimula el sistema de defensa y ayuda a proteger de las infecciones y otras enfermedades crónicas. El contenido en betacaroteno de la zanahoria se superior al del tomate. Además, es importante saber que el betacaroteno no se destruye con el calor por lo que no se pierde en los procesos de cocción del alimento.

**Por los minerales:**  
**POTASIO:** La mayoría de las verduras contienen importantes cantidades de potasio. El potasio es un mineral muy importante para la transmisión del impulso nervioso.  
- Actúa los músculos y los permite un normal funcionamiento.  
- Favorece el crecimiento normal del cuerpo.  
- Controla la actividad eléctrica del corazón (sus latidos y su ritmo).

## Sopa de frutas I

|          |          |
|----------|----------|
| SANDÍA   | NARANJA  |
| ROJA     | NARANJO  |
| VERANO   | ACIDA    |
| RASTRERA | OTOÑO    |
| REDONDA  | VALENCIA |

|           |           |
|-----------|-----------|
| FRESA     | PAPAYA    |
| ROJA      | TROPICAL  |
| ANDALUCIA | DIGESTIVA |
| PLANTA    | PAPAINA   |
| FRESAL    | CANARIAS  |

|           |          |
|-----------|----------|
| PLATANO   | MELÓN    |
| CANARIAS  | MELONERA |
| RACIMO    | AFRICA   |
| PLATANERA | OVALADO  |
| AMARILLO  | AMARILLO |

|         |        |
|---------|--------|
| MANZANA | PERA   |
| MANZANO | PERAL  |
| FIBRA   | AGUA   |
| SIDRA   | MURCIA |
| COMPOTA | DULCE  |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | E | P | A | Y | A | P | A | P | R | H | M | E | A | R | P | L | O |
| A | N | A | R | A | N | J | O | O | X | E | R | C | S | E | I | V |   |
| P | P | L | A | T | A | N | O | M | J | A | L | O | I | X | R | L | A |
| A | L | S | I | D | R | A | O | I | A | P | O | J | D | W | A | Q | L |
| I | A | F | R | E | S | A | L | C | I | C | N | A | A | A | L | Z | A |
| N | T | A | F | R | I | C | A | A | A | M | A | R | I | L | L | O | D |
| A | A | V | E | R | A | N | O | R | F | R | E | S | A | P | I | M | O |
| R | N | T | R | O | P | I | C | A | L | F | R | U | C | T | T | A | X |
| A | E | P | R | A | N | D | A | L | U | C | I | A | Y | S | O | N | A |
| S | R | L | D | P | E | R | A | C | A | N | A | R | I | A | S | Z | M |
| T | A | A | C | R | E | D | O | N | D | A | D | E | S | Y | O | A | A |
| R | E | N | D | I | G | E | S | T | I | V | A | H | A | M | T | N | R |
| E | L | T | E | S | C | A | N | A | R | I | A | S | N | U | O | A | I |
| R | A | A | N | A | R | A | N | J | A | S | U | B | D | R | Ñ | C | L |
| A | A | G | U | A | M | E | L | O | N | E | R | A | I | C | O | A | L |
| V | A | L | E | N | C | I | A | F | I | B | R | A | A | I | T | S | O |
| M | A | N | Z | A | N | O | A | R | B | L | L | D | E | A | B | T | X |
| C | A | C | D | U | L | C | E | O | L | A | C | O | M | P | O | T | A |

|          |          |
|----------|----------|
| SANDÍA   | NARANJA  |
| ROJA     | NARANJO  |
| VERANO   | ACIDA    |
| RASTRERA | OTOÑO    |
| REDONDA  | VALENCIA |

|           |           |
|-----------|-----------|
| FRESA     | PAPAYA    |
| ROJA      | TROPICAL  |
| ANDALUCIA | DIGESTIVA |
| PLANTA    | PAPAINA   |
| FRESAL    | CANARIAS  |

|           |          |
|-----------|----------|
| PLATANO   | MELÓN    |
| CANARIAS  | MELONERA |
| RACIMO    | AFRICA   |
| PLATANERA | OVALADO  |
| AMARILLO  | AMARILLO |

|         |        |
|---------|--------|
| MANZANA | PERA   |
| MANZANO | PERAL  |
| FIBRA   | AGUA   |
| SIDRA   | MURCIA |
| COMPOTA | DULCE  |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | E | P | A | Y | A | P | A | P | R | H | M | E | A | R | P | L | O |
| A | N | A | R | A | N | J | O | O | X | E | R | C | S | E | I | V |   |
| P | P | L | A | T | A | N | O | M | J | A | L | O | I | X | R | L | A |
| A | L | S | I | D | R | A | O | I | A | P | O | J | D | W | A | Q | L |
| I | A | F | R | E | S | A | L | C | I | C | N | A | A | A | L | Z | A |
| N | T | A | F | R | I | C | A | A | A | M | A | R | I | L | L | O | D |
| A | A | V | E | R | A | N | O | R | F | R | E | S | A | P | I | M | O |
| R | N | T | R | O | P | I | C | A | L | F | R | U | C | T | T | A | X |
| A | E | P | R | A | N | D | A | L | U | C | I | A | Y | S | O | N | A |
| S | R | L | D | P | E | R | A | C | A | N | A | R | I | A | S | Z | M |
| T | A | A | C | R | E | D | O | N | D | A | D | E | S | Y | O | A | A |
| R | E | N | D | I | G | E | S | T | I | V | A | H | A | M | T | N | R |
| E | L | T | E | S | C | A | N | A | R | I | A | S | N | U | O | A | I |
| R | A | A | N | A | R | A | N | J | A | S | U | B | D | R | Ñ | C | L |
| A | A | G | U | A | M | E | L | O | N | E | R | A | I | C | O | A | L |
| V | A | L | E | N | C | I | A | F | I | B | R | A | A | I | T | S | O |
| M | A | N | Z | A | N | O | A | R | B | L | L | D | E | A | B | T | X |
| C | A | C | D | U | L | C | E | O | L | A | C | O | M | P | O | T | A |

# Crucigrama

**1ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Comienza "L", acaba los días, me levanté de madrugada.
- En los reflejos gana los combates comiendo "L".
- La bodega estaba fríasquela con "L", "L" y la papaya.
- Con las "L", las flores no me cansaba.
- Comienza "L", empieza mejor cada día.

**Vertical**

- Comienza "L", me mendo en el zapato.
- Comienza "L", me llega la boca seca.
- Comienza "L", me desmenuzo en mojarón.
- Las "L", me dan energía y salta con alegría.
- Con las "L", salta y da los saltos.

Medios de Acompañamiento

**1ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Comienza "L", acaba los días, me levanté de madrugada.
- En los reflejos gana los combates comiendo "L".
- La bodega estaba fríasquela con "L", "L" y la papaya.
- Con las "L", las flores no me cansaba.
- Comienza "L", empieza mejor cada día.

**Vertical**

- Comienza "L", me mendo en el zapato.
- Comienza "L", me llega la boca seca.
- Comienza "L", me desmenuzo en mojarón.
- Las "L", me dan energía y salta con alegría.
- Con las "L", salta y da los saltos.

Medios de Acompañamiento

**2ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Tendrás de color rojo que parecen en la ananás.
- Tendrás anaranjado que crece bajo la tierra.
- Se comen con los dientes a mantener sana la boca.
- Fruta típica de Canarias.
- Fruta redonda, grande y se pelan en muy jugosa.

**Vertical**

- Fruta roja, oblonga, con semillas en su piel.
- Fruta ovalada, jugosa y muy dulce.
- Fruta grande que parecen en tubos de riego.
- Fruta que ayuda en el proceso de la digestión.
- Fruta que nos aporta mucha vitamina C.

Medios de Acompañamiento

**2ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Tendrás de color rojo que parecen en la ananás.
- Tendrás anaranjado que crece bajo la tierra.
- Se comen con los dientes a mantener sana la boca.
- Fruta típica de Canarias.
- Fruta redonda, grande y se pelan en muy jugosa.

**Vertical**

- Fruta roja, oblonga, con semillas en su piel.
- Fruta ovalada, jugosa y muy dulce.
- Fruta grande que parecen en tubos de riego.
- Fruta que ayuda en el proceso de la digestión.
- Fruta que nos aporta mucha vitamina C.

Medios de Acompañamiento

**3ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Es buena comiendo para los tratamientos de estomago.
- Crece en una planta cubierta de púas.
- Tiene mucha agua y fresquita ayuda a calmar la sed.
- La planta que los produce es muy alta.
- Tiene almendra (L) y mucho jugo.

**Vertical**

- Ovalado, jugoso que crece en una planta trepadora.
- Crece bajo la tierra y casi siempre en las formas cilíndricas.
- Paja y oblonga para comerla fresca.
- Tiene un elemento que se llama papaya.
- Fruta de pulpa jugosa y de forma alargada.

Medios de Acompañamiento

**3ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Es buena comiendo para los tratamientos de estomago.
- Crece en una planta cubierta de púas.
- Tiene mucha agua y fresquita ayuda a calmar la sed.
- La planta que los produce es muy alta.
- Tiene almendra (L) y mucho jugo.

**Vertical**

- Ovalado, jugoso que crece en una planta trepadora.
- Crece bajo la tierra y casi siempre en las formas cilíndricas.
- Paja y oblonga para comerla fresca.
- Tiene un elemento que se llama papaya.
- Fruta de pulpa jugosa y de forma alargada.

Medios de Acompañamiento

# Anexo 16 Crucigrama

**4ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Fruta grande, madura con colores muy claros y dulce (ver página 3).
- Fruta muy jugosa y aromática que tiene sus semillas por fuera.
- Cuando llega la fruta a punto se amarran los pedales por fuera y por dentro.
- Fruta carnosa de forma oval, que contiene muchas semillas.
- Cada siempre lo encontramos en la ensalada.
- Sustancias que tienen todas las frutas y verduras importantes para el crecimiento.
- Término con el que especificamos el valor energético de los alimentos.

**Vertical**

- Alimento que nos aporta las frutas y verduras al desarrollo de los músculos.
- Tuercas en el desarrollo nos aporta mucha vitamina C.
- Fruta de una planta grande que se cultiva en todo Canarias.
- Fruta tropical con propiedades beneficiosas para la digestión.
- Fruta redonda, grande y con gran cantidad de agua.
- Fruta redonda y ácida que contiene pocas semillas.
- Sustancias que hacen la fruta y la verdura que se llama el trabajo intestinal.

**Plantas frías y verduras** **Módulo de Acompañamiento** **UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA** **INFORMACIÓN** **COMUNICACIÓN** **ACTIVIDADES** **RECURSOS**

**4ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Fruta grande, madura con colores muy claros y dulce (ver página 3).
- Fruta muy jugosa y aromática que tiene sus semillas por fuera.
- Cuando llega la fruta a punto se amarran los pedales por fuera y por dentro.
- Fruta carnosa de forma oval, que contiene muchas semillas.
- Cada siempre lo encontramos en la ensalada.
- Sustancias que tienen todas las frutas y verduras importantes para el crecimiento.
- Término con el que especificamos el valor energético de los alimentos.

**Vertical**

- Alimento que nos aporta las frutas y verduras al desarrollo de los músculos.
- Tuercas en el desarrollo nos aporta mucha vitamina C.
- Fruta de una planta grande que se cultiva en todo Canarias.
- Fruta tropical con propiedades beneficiosas para la digestión.
- Fruta redonda, grande y con gran cantidad de agua.
- Fruta redonda y ácida que contiene pocas semillas.
- Sustancias que hacen la fruta y la verdura que se llama el trabajo intestinal.

**Plantas frías y verduras** **Módulo de Acompañamiento** **UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA** **INFORMACIÓN** **COMUNICACIÓN** **ACTIVIDADES** **RECURSOS**

**5ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Verduras que crecen bajo la tierra o tiene propiedades beneficiosas para la vista.
- Fruta roja con las semillas en su piel con aroma y sabor agradable.
- Fruta redonda, jugosa que contiene semillas.
- Fruta tropical carnosa, con aroma ácido y beneficios para la digestión.
- Aporta a prevenir el amarramiento preventivo de los vasos.
- Sustancias que permiten hacer una buena digestión de los alimentos ricos en proteínas.
- Fruta redonda, grande y su piel es muy jugosa.
- Fruta grande, que crece en planta rastrera, por dura y dulce jugosa.

**Vertical**

- Verduras que cuando está madura es roja y se suele hacer salsas de "..."
- Fruta redonda que contiene vitamina C y es muy jugosa.
- Fruta que se produce en todas las islas Canarias y que contiene azúcar.
- Miembro esencial para la producción de hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre.
- Cantidad adecuada de fruta, verdura o cualquier alimento que debemos comer.
- Miembro importante para la transmisión de los mensajes nerviosos.
- Fruta redonda, carnosa y con propiedades nutritivas.

**Plantas frías y verduras** **Módulo de Acompañamiento** **UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA** **INFORMACIÓN** **COMUNICACIÓN** **ACTIVIDADES** **RECURSOS**

**5ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Verduras que crecen bajo la tierra o tiene propiedades beneficiosas para la vista.
- Fruta roja con las semillas en su piel con aroma y sabor agradable.
- Fruta redonda, jugosa que contiene semillas.
- Fruta tropical carnosa, con aroma ácido y beneficios para la digestión.
- Aporta a prevenir el amarramiento preventivo de los vasos.
- Sustancias que permiten hacer una buena digestión de los alimentos ricos en proteínas.
- Fruta redonda, grande y su piel es muy jugosa.
- Fruta grande, que crece en planta rastrera, por dura y dulce jugosa.

**Vertical**

- Verduras que cuando está madura es roja y se suele hacer salsas de "..."
- Fruta redonda que contiene vitamina C y es muy jugosa.
- Fruta que se produce en todas las islas Canarias y que contiene azúcar.
- Miembro esencial para la producción de hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre.
- Cantidad adecuada de fruta, verdura o cualquier alimento que debemos comer.
- Miembro importante para la transmisión de los mensajes nerviosos.
- Fruta redonda, carnosa y con propiedades nutritivas.

**Plantas frías y verduras** **Módulo de Acompañamiento** **UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA** **INFORMACIÓN** **COMUNICACIÓN** **ACTIVIDADES** **RECURSOS**

**4ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Miembro importante para el desarrollo de los músculos.
- Fruta grande con mucha agua que se recolecta casi siempre en verano.
- Sustancias que retienen el agua de los alimentos en el estómago y ayuda a regular el trabajo intestinal.
- Miembro necesario para la producción de hemoglobina.
- Sustancias que el organismo necesita para crecer y desarrollarse.
- Alimento simple que se encuentra en la fruta y es de absorción más lenta.
- Término con el que especificamos el valor energético de los alimentos.

**Vertical**

- Elemento que produce algunos nutrientes para proteger a los células de los radicales libres.
- Componente principal más de la retina de la producción que los contiene en Canarias.
- Sustancia que facilita la digestión de los alimentos.
- Sustancia de uno de las proteínas que más produce en la fruta.
- Constituye la región española donde más se cultiva esta fruta tropical.
- Sustancia que está en algunas frutas y que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- Esta fruta tiene casi tanto potasio como el plátano.

**Plantas frías y verduras** **Módulo de Acompañamiento** **UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA** **INFORMACIÓN** **COMUNICACIÓN** **ACTIVIDADES** **RECURSOS**

**4ª EDUCACIÓN PRIMARIA**

**Horizontal**

- Miembro importante para el desarrollo de los músculos.
- Fruta grande con mucha agua que se recolecta casi siempre en verano.
- Sustancias que retienen el agua de los alimentos en el estómago y ayuda a regular el trabajo intestinal.
- Miembro necesario para la producción de hemoglobina.
- Sustancias que el organismo necesita para crecer y desarrollarse.
- Alimento simple que se encuentra en la fruta y es de absorción más lenta.
- Término con el que especificamos el valor energético de los alimentos.

**Vertical**

- Elemento que produce algunos nutrientes para proteger a los células de los radicales libres.
- Componente principal más de la retina de la producción que los contiene en Canarias.
- Sustancia que facilita la digestión de los alimentos.
- Sustancia de uno de las proteínas que más produce en la fruta.
- Constituye la región española donde más se cultiva esta fruta tropical.
- Sustancia que está en algunas frutas y que tiene propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.
- Esta fruta tiene casi tanto potasio como el plátano.

**Plantas frías y verduras** **Módulo de Acompañamiento** **UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA** **INFORMACIÓN** **COMUNICACIÓN** **ACTIVIDADES** **RECURSOS**

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 3 | SEMANA DE FRUTAS II | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**PLÁTANO**

**PLANTA PRODUCTORA**  
Plátano

**RECOLECCIÓN**  
Todo el año

**SABOR**  
DULCE

**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario

**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otros frutos

CALORÍAS AGUA FIBRA

**IMPORTANCIA**

CALORÍAS POTASIO FIBRA  
VITAMINAS ANTIOXIDANTE

**TODOS LOS DÍAS**  
**5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**Beneficios para la salud:**

- 1. Mena calor y más volumen. Los consumidores europeos utilizan esta fruta fresca como postre.
- 2. Sin embargo en los países tropicales y subtropicales se utilizan en la dieta habitual diaria cocidos, fritos, o al horno.
- 3. Mena calor y más volumen. Los consumidores europeos utilizan esta fruta fresca como postre.
- 4. Sin embargo en los países tropicales y subtropicales se utilizan en la dieta habitual diaria cocidos, fritos, o al horno.
- 5. Mena calor y más volumen. Los consumidores europeos utilizan esta fruta fresca como postre.
- 6. Sin embargo en los países tropicales y subtropicales se utilizan en la dieta habitual diaria cocidos, fritos, o al horno.
- 7. Sin embargo en los países tropicales y subtropicales se utilizan en la dieta habitual diaria cocidos, fritos, o al horno.

**Peso de 1 ración: 130 - 200 g de porción comestible.**  
Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de fruta = 1 cuenco de frutas o cereales = 2 trozos de melón o sandía.  
1 ración de 50 g de plátano contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteína y 40-50 kcal

**Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía**

**RECOLECCIÓN**  
Todo el año

**CULTIVO**  
Se cultiva en zonas tropicales y subtropicales. Requiere poca agua y poca luz. Se cultiva en zonas tropicales y subtropicales. Requiere poca agua y poca luz.

**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otros frutos

**IMPORTANCIA**  
CALORÍAS POTASIO FIBRA  
VITAMINAS ANTIOXIDANTE

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**COMIENDO PLÁTANO TODOS LOS DÍAS ME LLENARÉ DE ENERGÍA**

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 3 | SEMANA DE FRUTAS II | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**NARANJA**

**ÁRBOL PRODUCTOR**  
Naranja

**RECOLECCIÓN**  
Entre octubre y mayo

**SABOR**  
DULCE

**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario

**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otros frutos

CALORÍAS AGUA FIBRA

**IMPORTANCIA**

CALORÍAS AGUA FIBRA  
VITAMINAS ANTIOXIDANTE

**TODOS LOS DÍAS**  
**5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Con las naranjas las tareas no me cansan**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**Beneficios para la salud:**

- 1. Mena calor y más volumen. Los consumidores europeos utilizan esta fruta fresca como postre.
- 2. Sin embargo en los países tropicales y subtropicales se utilizan en la dieta habitual diaria cocidos, fritos, o al horno.
- 3. Mena calor y más volumen. Los consumidores europeos utilizan esta fruta fresca como postre.
- 4. Sin embargo en los países tropicales y subtropicales se utilizan en la dieta habitual diaria cocidos, fritos, o al horno.
- 5. Mena calor y más volumen. Los consumidores europeos utilizan esta fruta fresca como postre.
- 6. Sin embargo en los países tropicales y subtropicales se utilizan en la dieta habitual diaria cocidos, fritos, o al horno.
- 7. Sin embargo en los países tropicales y subtropicales se utilizan en la dieta habitual diaria cocidos, fritos, o al horno.

**Peso de 1 ración: 130 - 200 g de porción comestible.**  
Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de fruta = 1 cuenco de frutas o cereales = 2 trozos de melón o sandía.  
1 ración de 100 g de naranja contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteína y 40-50 kcal

**Con las naranjas las tareas no me cansan**

**CULTIVO**  
Es el fruto del árbol del naranja. Necesita humedad y temperatura cálida. A mayor temperatura serán más dulces.

**RECOLECCIÓN**  
Entre octubre y mayo.

**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otros frutos

**IMPORTANCIA**  
CALORÍAS AGUA FIBRA  
VITAMINAS ANTIOXIDANTE

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**COMIENDO PLÁTANO TODOS LOS DÍAS ME LLENARÉ DE ENERGÍA**

FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO - TALLER 3 | SEMANA DE FRUTAS II | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

# Ficha técnica del Profesorado - taller 3

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 3 SOPA DE FRUTAS 3 FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**SANDÍA**



**PLANTA PRODUCTORA**  
Sandiaca



**RECOLECCIÓN**  
Verano



**SABOR**  
**DULCE**



**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario



**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras frutas



CALORÍAS AGUA FIBRA

**IMPORTANCIA**

FOR LAS CALDEIRAS FOR EL AGUA



EFFECTO ANTIOXIDANTE

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**



**Comiendo sandía empiezo mejor cada día**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**RECOLECCIÓN**  
Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre.

**DIETAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. MINERALES Y FIBRA.**

... puede tener con moderación y favorece el control del sobrepeso y la obesidad.  
... en agua.  
... beber y a calmar la sed.  
... contiene mucha agua tiene un efecto diurético: elimina mucho sodio lo que facilita la eliminación de muchos productos en exceso del organismo.

**Por los Vitamínicos:** en general la sandía no destaca por el contenido de vitaminas. Se señala la importancia de algunas.  
1. **Vitamina E:** por su efecto antioxidante, protege de las reacciones de oxidación que se producen en las células y cuando no son contrarrestadas por los antioxidantes propios de las células se tiene que acudir de las frutas y otros alimentos, que tienen sustancias y vitaminas para defender de la oxidación y proteger del deterioro de las células.  
2. **Ácido fólico:** el ácido fólico puede contribuir a la aparición de ciertos tipos de anemia y en el feto de la aparición de espina bífida que es una malformación grave de la columna lumbar. La fruta contiene ácido fólico en menor proporción a otros alimentos.  
- **Por los LUCOPINOS:** actúa toda la capacidad de calor oxidado o que también es el pigmento rojo de los tomates. Los Licopenos son sustancias con potente acción antioxidante, que luchan contra los radicales libres cuando se producen en exceso durante las reacciones de oxidación dentro de las células, puesto que son tóxicos y producen alteraciones que pueden causar enfermedades crónicas.

**Comiendo sandía empiezo mejor cada día**

**Plan de frutas y verduras** Medidas de Acompañamiento  
TALLER 3 SOPA DE FRUTAS 3 FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**MELÓN**



**PLANTA PRODUCTORA**  
Melonera



**RECOLECCIÓN**  
Verano



**SABOR**  
**DULCE**



**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario



**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras frutas



CALORÍAS AGUA FIBRA

**IMPORTANCIA**

CALORÍAS AGUA POTASIO



VITAMINAS ANTIOXIDANTE

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**



**Comiendo melón te divertirás un montón**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
Castiella-La Mancha, Andalucía, Murcia y Extremadura.

**DIETAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. MINERALES Y FIBRA.**

**calorías:** Puede regular el peso corporal y ayudar a evitar la aparición de sobrepeso y la obesidad.  
... dar a aliviar la sed y además aporta otras sustancias nutritivas.  
... de abundante agua puede tener un efecto diurético al eliminar por los riñones gran parte del agua y otros (de desecho a través de la orina.  
... beber.

**Vitamina A:** (en forma de Provitamina A) cuya función es:  
- Proteger la vista.  
- Nutrir el cabello y los tejidos mucosos del cuerpo (boca, nariz, garganta, etc.).  
- Ayuda al sistema inmunológico a proteger de las infecciones y de las enfermedades crónicas.  
**Vitamina C:** Vitamina que puede estimular los sistemas de defensa y ayudar a defender de las infecciones y otras enfermedades crónicas.  
- **Por los minerales:** Potasio  
- Mineral importante para la transmisión del impulso nervioso y muchas actividades de las células.  
- Actúa sobre los músculos del cuerpo, incluso los músculos del corazón.  
- Previene los calambos, su ingesta puede favorecer la reposición del POTASIO después de las actividades deportivas.

**Comiendo melón te divertirás un montón**

### Plan de frutas y verduras Medidas de Acompañamiento TALLER 3 SOPA DE FRUTAS II FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

#### PAPAYA

**PLANTA PRODUCTORA:** Papaya

**RECOLECCIÓN:** Todo el año

**SABOR:** DULCE

**CONSUMO RECOMENDADO:** Diario

**APORTACIÓN NUTRITIVA:** En relación a otros frutos

**IMPORTANCIA:** CALORÍAS, AGUA, PAPAÍNA, VITAMINAS, ANTIOXIDANTE

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

*La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína*

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
Cualquier es la única región española donde se cultiva papaya (Tenerife y Gran Canaria). Aunque en Andalucía está iniciando su cultivo. El cultivo tiene que renovarse cada 3 años.

**CURIOSIDAD:**  
La temperatura es importante para el cultivo y recolección de la papaya. El papayo tiene 3 variedades: Mamón, toronja y hornafronda (usada como un pie de planta distribuido). La que mejor producción tiene es la planta hornafronda (2 veces en la misma planta). A temperatura inferior a 20º la planta cambia de sexo, las flores se forman mal y salen frutos deformes. A temperaturas muy altas (>30º) la flor de la planta hornafronda se transforman en masculinas.

**FRUTAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS, MINERALES Y FIBRA.**

**IMPORTANCIA:**

- Por las calorías:** tomada con moderación, puede ayudar a regular el peso corporal evitando el sobrepeso y la obesidad.
- Por los azúcares:** tiene una buena combinación y aporta energía.
- Por las vitaminas:** La papaya es rica en vitamina C, otras frutas ricas en esta vitamina son: kiwi, naranja, fresas y melón.
- Colabora con los sistemas de defensa y puede ayudar a controlar los reflujos.
- Favorece la absorción intestinal del HIERRO de los alimentos y medicamentos y ayuda a controlar la anemia.
- Con efecto adsorbente por lo que puede colaborar para la protección de muchas enfermedades coléricas y proteger del estreñimiento prematuro de las células del cuerpo.
- Por la PAPAÍNA:** permite hacer una buena digestión de los alimentos ricos en proteínas como la carne.

*La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína*

1. Más azúcares que dan el sabor dulce.

2. PAPAÍNA.

3. Potosis.

PAPAÍNA que es una enzima que tiene la papaya que facilita la digestión de ciertos alimentos. Fundamentalmente actúa rompiendo las enzimas de unión en los proteínas de los alimentos de origen animal y los convierte en proteínas más pequeñas. Por ello también se utiliza para ablandar la carne de consumo humano. Se extrae del látex líquido blanco, lechoso que sale al hacer un corte a la fruta de la papaya cuando aún no está madura.

Peso de 1 ración: 130 – 200 g de porción comestible.  
Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de fresas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.  
1 ración de 130 g de papaya contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

### Plan de frutas y verduras Medidas de Acompañamiento TALLER 3 SOPA DE FRUTAS II FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

#### FRESA

**PLANTA PRODUCTORA:** Fresa

**RECOLECCIÓN:** Enero a Julio

**SABOR:** DULCE

**CONSUMO RECOMENDADO:** Diario

**APORTACIÓN NUTRITIVA:** En relación a otros frutos

**IMPORTANCIA:** POR LAS CALORÍAS, POR LA FIBRA, POR LAS VITAMINAS, POR EL AGUA, POR EL HIERRO

**TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

*Comiendo fresas la mente se despeja*

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

**CULTIVO**  
Es el fruto de la planta fresa, que es una planta herbácea.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
Se cultivan en Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias. El mayor cultivo se encuentra en la provincia de Huelva.

**FRUTAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS, MINERALES Y FIBRA.**

La moderación puede ayudar al control del peso corporal y ayudar a evitar el sobrepeso y la obesidad, así a reducir y a controlar la presión arterial y los niveles altos del colesterol.

El agua de las frutas y verduras aumenta el volumen del contenido estomacal por lo que puede dar sensación de saciedad.

El hierro de las frutas ayuda a regular el movimiento intestinal y puede evitar el estreñimiento y las dolores abdominales característicos.

En el embarazo favorece la eliminación del colesterol y ayuda a evitar las enfermedades asociadas.

**Por la vitamina C y E:**

- Puede ayudar a reducir de los reflujos.
- En las embarazadas favorece un parto más sencillo, por lo que ayudan a la protección de las células del poder oxidativo de ciertas sustancias y por lo tanto protegen de enfermedades crónicas y del envejecimiento prematuro.
- Por el ácido fólico:** el déficit de este ácido puede contribuir a la aparición de ciertos tipos de anemia. También es importante para la detoxificación en el hígado, por lo que es recomendable para evitar la aparición en el hígado de grasas tóxicas, que es una complicación grave de la diabetes tipo 2. La fruta contiene ácido fólico en menor proporción a otros alimentos.
- Por su contenido en HIERRO:** mineral esencial para la producción de hemoglobina de las glóbulos rojos de la sangre. Puede colaborar, junto a otros alimentos (carne, hígado, legumbre, etc.), a que exista un mayor contenido en hierro en nuestro cuerpo y así prevenir la anemia.

*Comiendo fresas la mente se despeja*

1. Más fibra.

2. Más vitaminas: vit C = ac. ascórbico y ácido fólico.

3. Pequeñas cantidades de Vitaminas E.

4. Menor contenido en HIERRO.

Peso de 1 ración: 130 – 200 g de porción comestible.  
Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de fresas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.  
1 ración de 130 g de fresas contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

# Ficha técnica del Profesorado - taller 3

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 3 SOPA DE FRUTAS | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**MANZANA**

**ÁRBOL PRODUCTOR**  
Manzano

**RECOLECCIÓN**  
Todo el año

**SABOR**

**DULCE**

**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario

**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras frutas

CALORÍAS AGUA FIBRA

**IMPORTANCIA**

CALORÍAS AGUA FIBRA

FRUCTOSA ANTIOXIDANTE

**TODOS LOS DÍAS**

**5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Comiendo MANZANA mantengo la boca sana**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

**4. Más fibra, PECTINA fibra soluble.**

5. Vitamina E.

6. Contiene TANINOS (después de comer en el postre).

Siempre se lo ha relacionado con la fructosa, pero el azúcar no interfiere al grado de azúcar.

3. Es el intestino: Tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.

La manzana tiene un efecto antidiarreico y también ayuda a controlar:

- Efecto laxante: al ser consumida cruda y con la piel (la piel contiene fibra insoluble, por lo que puede ayudar a prevenir el estreñimiento).
- Efecto antidiarreico: al ser consumida cocida, refrita y macerada (puede contener PECTINA que es una fibra soluble, retiene el agua y estabiliza el tránsito intestinal con un efecto beneficioso para evitar la diarrea).

La manzana se destaca por tener un sustituto específico en gran cantidad, pero las pequeñas cantidades que contiene son fundamentales para facilitar el mantenimiento de la salud:

- Por la Vitamina E y los TANINOS: pueden afectar antioxidantes.
- Puede favorecer con su acción antioxidante a contrarrestar el efecto del "colesterol malo" (LDL) y ayudar en la prevención de la aterosclerosis en el consumo de una alimentación equilibrada.
- Puede colaborar en la reducción del deterioro de las células plasmáticas genéticas, de las proteínas y sus grasas en el contexto de una alimentación saludable y variada.

**Comiendo MANZANA mantengo la boca sana**

Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 80 g de manzana contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal.

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 3 SOPA DE FRUTAS | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**PERA**

**ÁRBOL PRODUCTOR**  
Peral

**RECOLECCIÓN**  
Todo el año

**SABOR**

**DULCE**

**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario

**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras frutas

CALORÍAS AGUA FIBRA

**IMPORTANCIA**

CALORÍAS TANINOS FIBRA

ANTIOXIDANTE FRUCTOSA

**TODOS LOS DÍAS**

**5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Con las PERAS subo y bajo escaleras**

Todas las cantidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable.

3. Más azúcares sobre todo en FRUCTOSA.

4. Más fibra.

5. Más TANINOS.

6. Contiene Pectina aunque no tanto como el plátano o el melón.

2. Es el intestino:

- Tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.
- La fibra soluble con un mecanismo a modo de "bater" las grasas y colesterol contenido en los alimentos y disminuye su absorción. Puede ayudar a prevenir la obesidad del colesterol.

• **Por los TANINOS:** Los TANINOS son compuestos fenólicos que se dan a los alimentos que los contienen cualidades de sequedad, aspereza y amargor.

Tienen propiedades:

- Antidiarreico: retiene líquidos, pueden tener un efecto beneficioso en la prevención de diarreas.
- Antidiarreico: sobre la mucosa intestinal, pueden tener un efecto beneficioso en la prevención de gastroenteritis.
- Antidiarreico: protege a las células de la acción tóxica de los radicales libres, pueden tener un efecto beneficioso en la prevención de algunas enfermedades.

• **Por el Potasio:** Importante para la transmisión del impulso nervioso y muchas actividades de las células. Ayuda a evitar todas las náuseas del cuerpo que pueden comenzar a afectar cuando se comen.

**Con las PERAS subo y bajo escaleras**

Peso de 1 ración: 120 - 200 g de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de fruta: 1 pieza mediana de frutas = 1 cuenco de fresas o cerezas = 2 rodajas de melón o sandía.

1 ración de 80 g de pera contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal.

Medidas de Acompañamiento  
TALLER 3 | SEMPA DE FRUTAS II | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**TOMATE**

**PLANTA PRODUCTORA**  
Tomatera

**RECOLECCIÓN**  
Casi todo el año

**SABOR**

**DULCE**

**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario

**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras hortalizas

**CALORÍAS** **AGUA** **FIBRA**

**IMPORTANCIA**

POR LAS CALORÍAS  
 POR LA FIBRA  
 POR LAS VITAMINAS  
 POR EL AGUA  
 POTASIO

**TODOS LOS DÍAS**

**5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**En los estudios ganan los combates comiendo tomates**

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

SENV2016 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, incluye múltiples factores de riesgo y que la obtención de uno de estos factores de riesgo puede tener un efecto beneficioso.

Puede ser melado, es decir, hay algunas que son dulces.

El tomate es el fruto de la tomatera, de la familia de las solanáceas. La planta se encuentra cubierta de unos pelitos que absorben agua y nutrientes. Los frutos que son pequeños y de color amarillo producen el fruto colorado que nos desde el amarillo al rojo.

**CULTIVO**  
El tomate es el fruto de la tomatera, de la familia de las solanáceas. La planta se encuentra cubierta de unos pelitos que absorben agua y nutrientes. Los frutos que son pequeños y de color amarillo producen el fruto colorado que nos desde el amarillo al rojo.

**Historia:** Es originario de Sudamérica Perú, aunque también proceden de Ecuador y norte de Chile. El nombre de tomate proviene del nombre azteca de este alimento que se denominaba "tomatl". Fue introducido en Europa por los conquistadores españoles. Existen casi 100 variedades de tomates que se pueden clasificar según su uso para ensalada o para cocinarlo o por su tamaño y forma.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
Andalucía, Extremadura, Canarias y Madrid.

**CALORÍAS EN RELACIÓN CON OTROS ALIMENTOS. MINERALES.**

Como tomate de forma natural con moderación ayuda al control del peso y mejora la digestión, evita la sensación de hambre.

En el estómago al volver al agua de los alimentos aumenta el volumen en el estómago y tenemos sensación de estar más llenos.

El nivel de hidratación "bajar" las grasas y colesterol contenido en los alimentos y disminuir su absorción. Previene la elevación del colesterol y los enfermedades asociadas.

**4. Baja contenido en Hidratos de Carbono (5.5%) y menos azúcares que la fruta.**

**5. POTASIO (230-260 mg/100g)**

**6. Vitamina K en forma de Provitamina A.**

**7. Vitamina C y vitaminas del grupo B.**

**PESO DE 1 RACIÓN DE VERDURAS:**  
100-150g en crudo de porción comestible  
200-225g cocinado de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de verdura:  
1 pieza mediana de tomate, zanahoria, etc. = 1 plato pequeño cocido.

Medidas de Acompañamiento  
TALLER 3 | SEMPA DE FRUTAS II | FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO

**ZANAHORIA**

**PLANTA PRODUCTORA**  
Zanahoria

**RECOLECCIÓN**  
Mayo a Enero

**SABOR**

**DULCE**

**CONSUMO RECOMENDADO**  
Diario

**APORTACIÓN NUTRITIVA**  
En relación a otras hortalizas

**CALORÍAS** **AGUA** **FIBRA**

**IMPORTANCIA**

POR LAS VITAMINAS  
 POR LA FIBRA  
 POR LAS CALORÍAS  
 POTASIO  
 ANTIENVEJENTE

**TODOS LOS DÍAS**

**5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS**

**Las zanahorias me dan energía y salto con alegría**

Todas las cualidades referidas a la fruta y verdura deben ser contempladas en el contexto de una dieta variada y equilibrada y dentro de un estilo de vida saludable

SENV2016 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, incluye múltiples factores de riesgo y que la obtención de uno de estos factores de riesgo puede tener un efecto beneficioso.

Es de un aspecto alargado similar a zanahoria, amarilla, naranja.

Se comen en ensaladas y con las frutas. El consumo de zanahoria es muy variado.

**CULTIVO**  
La zanahoria es la raíz engrosada de una hortaliza con su característico color naranja. Otras hortalizas de las cuales se consumen sus raíces son: nabos, salsifios, remolacha y beterraba. La zanahoria más cultivada en España es la zanahoria de Nantes.

**Historia:** Es originaria de Eurasia (Algeria) y del norte de África que posteriormente se extendió a las regiones templadas del hemisferio norte, de hecho ya se conocía su consumo en el área del mediterráneo desde hace más de 2.000 años. Sin embargo, la zanahoria tal como la conocemos hoy en día, híbrida y de color anaranjado, se desarrolló desde Holanda en el siglo XVI.

**LUGAR DE PRODUCCIÓN**  
España es uno importante productor de zanahorias y ocupa el 17º posición como país productor del mundo. Las regiones con mayor producción en España son: Andalucía, Castilla-La Mancha, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha.

**CALORÍAS EN RELACIÓN CON OTROS ALIMENTOS. MINERALES.**

Como la zanahoria de forma natural con moderación ayuda al control del peso y mejora el metabolismo y la digestión, evita el proceso de hidratación.

En el estómago al volver al agua de los alimentos aumenta el volumen en el estómago y tenemos sensación de estar más llenos.

El nivel de hidratación "bajar" las grasas y colesterol contenido en los alimentos y disminuir su absorción. Previene la elevación del colesterol y las enfermedades asociadas.

**2. Baja el nivel de hidratación del alimento.**

**3. Si se consume crudo, el consumo de fibra ayuda a la salud.**

**4. Baja el nivel de hidratación del alimento.**

**5. POTASIO (260-280 mg/100g)**

**6. Vitamina K en forma de Provitamina A.**

**7. Vitamina C y vitaminas del grupo B (B1, B2, B6, B9).**

**PESO DE 1 RACIÓN DE VERDURAS:**  
100-150g en crudo de porción comestible  
200-225g cocinado de porción comestible.

Equivalencia en medidas caseras de 1 ración de verdura:  
1 pieza mediana de tomate, zanahoria, etc. = 1 plato pequeño cocido.

SENV2016 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, incluye múltiples factores de riesgo y que la obtención de uno de estos factores de riesgo puede tener un efecto beneficioso.

## Anexo 18

## Sopa de frutas II

|             |
|-------------|
| SANDIA      |
| ROJA        |
| VERANO      |
| RASTRERA    |
| REDONDA     |
| AGUA        |
| HIDRATACION |

|            |
|------------|
| NARANJA    |
| NARANJO    |
| ACIDA      |
| OTOÑO      |
| VALENCIA   |
| VITAMINA C |
| CHINA      |

|           |
|-----------|
| FRESA     |
| ROJA      |
| ANDALUCIA |
| PLANTA    |
| FRESAL    |
| HIERRO    |
| FIBRA     |

|              |
|--------------|
| PAPAYA       |
| TROPICAL     |
| DIGESTIVA    |
| PAPAINA      |
| CANARIAS     |
| HERMAFRODITA |
| ENZIMA       |

|           |
|-----------|
| PLATANO   |
| CANARIAS  |
| RACIMO    |
| PLATANERA |
| AMARILLO  |
| POTASIO   |
| SACIEDAD  |

|            |
|------------|
| MELÓN      |
| MELONERA   |
| AFRICA     |
| OVALADO    |
| AMARILLO   |
| VITAMINA A |
| PIPAS      |

|          |
|----------|
| MANZANA  |
| MANZANO  |
| FIBRA    |
| SIDRA    |
| COMPOTA  |
| FRUCTOSA |
| PECTINA  |

|               |
|---------------|
| PERA          |
| PERAL         |
| AGUA          |
| MURCIA        |
| ANTIOXIDANTES |
| TANINOS       |
| DULCE         |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | E | T | A | Y | A | P | A | P | R | A | M | R | A | P | P | H | O | S | F |
| A | N | A | R | A | N | J | O | O | O | R | E | R | C | I | E | I | V | A | R |
| P | P | L | A | T | A | N | O | M | J | B | L | O | I | P | R | E | A | C | U |
| A | L | S | I | D | R | A | Q | I | A | I | O | J | D | A | A | R | L | I | C |
| I | A | F | R | E | S | A | L | C | Z | F | N | A | A | S | L | R | A | E | T |
| N | T | A | F | R | I | C | A | A | A | M | A | R | I | L | L | O | D | D | O |
| A | A | V | E | R | A | N | O | R | F | R | E | S | A | Q | Y | M | O | A | S |
| R | N | T | R | O | P | I | C | A | L | J | E | S | X | I | T | A | Y | D | A |
| A | E | P | R | A | N | D | A | L | U | C | I | A | A | B | E | N | A | X | P |
| S | R | L | U | P | E | R | A | C | A | N | A | R | I | A | S | Z | M | T | O |
| T | A | A | S | R | E | D | O | N | D | A | E | T | S | X | O | A | A | A | T |
| R | A | N | D | I | G | E | S | T | I | V | A | Q | A | M | T | N | R | N | A |
| E | G | T | A | E | C | A | N | A | R | I | A | S | N | U | O | A | I | I | S |
| R | U | A | N | A | R | A | N | J | A | W | Q | Z | D | R | Ñ | Q | L | N | I |
| A | A | G | U | A | M | E | L | O | N | E | R | A | I | C | O | Y | L | O | O |
| V | A | L | E | N | C | I | A | F | I | B | R | A | A | I | A | R | O | S | A |
| M | A | N | Z | A | N | O | E | N | Z | I | M | A | R | A | N | I | H | C | B |
| V | I | T | A | M | I | N | A | A | Y | Z | C | O | M | P | O | T | A | D | B |
| A | N | T | I | O | X | I | D | A | N | T | E | S | A | D | U | L | C | E | D |
| P | E | C | T | I | N | A | H | E | R | M | A | F | R | O | D | I | T | A | Z |
| C | A | N | I | M | A | T | I | V | N | O | I | C | A | T | A | R | D | I | H |

Plan de  
frutas y  
verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 3 SOPA DE FRUTAS II



|             |
|-------------|
| SANDIA      |
| ROJA        |
| VERANO      |
| RASTRERA    |
| REDONDA     |
| AGUA        |
| HIDRATACION |

|            |
|------------|
| NARANJA    |
| NARANJO    |
| ACIDA      |
| OTOÑO      |
| VALENCIA   |
| VITAMINA C |
| CHINA      |

|           |
|-----------|
| FRESA     |
| ROJA      |
| ANDALUCIA |
| PLANTA    |
| FRESAL    |
| HIERRO    |
| FIBRA     |

|              |
|--------------|
| PAPAYA       |
| TROPICAL     |
| DIGESTIVA    |
| PAPAINA      |
| CANARIAS     |
| HERMAFRODITA |
| ENZIMA       |

|           |
|-----------|
| PLATANO   |
| CANARIAS  |
| RACIMO    |
| PLATANERA |
| AMARILLO  |
| POTASIO   |
| SACIEDAD  |

|            |
|------------|
| MELÓN      |
| MELONERA   |
| AFRICA     |
| OVALADO    |
| AMARILLO   |
| VITAMINA A |
| PIPAS      |

|          |
|----------|
| MANZANA  |
| MANZANO  |
| FIBRA    |
| SIDRA    |
| COMPOTA  |
| FRUCTOSA |
| PECTINA  |

|               |
|---------------|
| PERA          |
| PERAL         |
| AGUA          |
| MURCIA        |
| ANTIOXIDANTES |
| TANINOS       |
| DULCE         |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P | E | T | A | Y | A | P | A | P | R | A | M | R | A | P | P | H | O | S | F |
| A | N | A | R | A | N | J | O | O | O | R | E | R | C | I | E | I | V | A | R |
| P | P | L | A | T | A | N | O | M | J | B | L | O | I | P | R | E | A | C | U |
| A | L | S | I | D | R | A | Q | I | A | I | O | J | D | A | A | R | L | I | C |
| I | A | F | R | E | S | A | L | C | Z | F | N | A | A | S | L | R | A | E | T |
| N | T | A | F | R | I | C | A | A | A | M | A | R | I | L | L | O | D | D | O |
| A | A | V | E | R | A | N | O | R | F | R | E | S | A | Q | Y | M | O | A | S |
| R | N | T | R | O | P | I | C | A | L | J | E | S | X | I | T | A | Y | D | A |
| A | E | P | R | A | N | D | A | L | U | C | I | A | A | B | E | N | A | X | P |
| S | R | L | U | P | E | R | A | C | A | N | A | R | I | A | S | Z | M | T | O |
| T | A | A | S | R | E | D | O | N | D | A | E | T | S | X | O | A | A | A | T |
| R | A | N | D | I | G | E | S | T | I | V | A | Q | A | M | T | N | R | N | A |
| E | G | T | A | E | C | A | N | A | R | I | A | S | N | U | O | A | I | I | S |
| R | U | A | N | A | R | A | N | J | A | W | Q | Z | D | R | Ñ | Q | L | N | I |
| A | A | G | U | A | M | E | L | O | N | E | R | A | I | C | O | Y | L | O | O |
| V | A | L | E | N | C | I | A | F | I | B | R | A | A | I | A | R | O | S | A |
| M | A | N | Z | A | N | O | E | N | Z | I | M | A | R | A | N | I | H | C | B |
| V | I | T | A | M | I | N | A | A | Y | Z | C | O | M | P | O | T | A | D | B |
| A | N | T | I | O | X | I | D | A | N | T | E | S | A | D | U | L | C | E | D |
| P | E | C | T | I | N | A | H | E | R | M | A | F | R | O | D | I | T | A | Z |
| C | A | N | I | M | A | T | I | V | N | O | I | C | A | T | A | R | D | I | H |

Plan de  
frutas y  
verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 3 SOPA DE FRUTAS II



1. No le pidas peras al olmo.
2. Cuando el pájaro la pica, es cuando la fruta está rica.
3. Fruta de huerta ajena, es sobre todas buena.
4. Fruta de sequero, mejor que fruta de riego.
5. Fruta junto al camino, nunca llega a madurar.
6. Fruta prohibida, más apetecida.
7. Fruta que madura verde, se pone amarga y se pierde.
8. Marzo se lleva la culpa y abril la fruta.
9. Cuando hay fruta en la huerta, hay amigos en la puerta.
10. El melón por la mañana es oro, por la tarde plata y por la noche mata.
11. Octubre, las mejores frutas pudre.
12. Fruta verde, los hombres la compran y los pájaros no la quieren.
13. Fruta cara, no es sana.
14. Comamos manzanas todo el año y la enfermedad sufrirá un engaño.
15. Fruta verde, ni buen sabor tiene.
16. La sandía que es colorada, tiene lo verde por fuera.
17. Plátano maduro, no vuelve a verde.
18. Año de peras, nunca lo veas.
19. Las manzanas sin piel son buenas, con piel son mejores.
20. Una manzana al día, de médico te ahorraría.
21. Fruta y camino diario, para ser un centenario.
22. Con fruta y verdura la vida perdura.
23. Fruta nueva, si no está madura, no es buena.
24. Árbol que no da frutos, pide sustituto.
25. Los frutos más hermosos los da el árbol más viejo.
26. De hambre a nadie vi morir, de mucho comer cien mil.

# Cuestionario de evaluación - alumnado

Plan de  
frutas y  
verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 3 SOPA DE FRUTAS II CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNO

|        |  |  |      |
|--------|--|--|------|
| CENTRO |  |  | ISLA |
|--------|--|--|------|

|       |      |      |                                 |                                |
|-------|------|------|---------------------------------|--------------------------------|
| CURSO | EDAD | SEXO | Hombre <input type="checkbox"/> | Mujer <input type="checkbox"/> |
|-------|------|------|---------------------------------|--------------------------------|

Responde con sinceridad a las preguntas siguientes:

| (Marca la respuesta con una X) | Todos los días | 3 o más veces a la semana | 1-2 veces a la semana | Menos de 1 vez a la semana | Nunca |
|--------------------------------|----------------|---------------------------|-----------------------|----------------------------|-------|
| 1. Como fruta                  |                |                           |                       |                            |       |
| 2. Como verdura                |                |                           |                       |                            |       |
| 3. Como ensaladas              |                |                           |                       |                            |       |

| 4. En los recreos | ¿Has probado? |    |               | ¿Te ha gustado? |    |
|-------------------|---------------|----|---------------|-----------------|----|
|                   | SÍ            | NO |               | SÍ              | NO |
|                   |               |    | Piñano        |                 |    |
|                   |               |    | Fresa         |                 |    |
|                   |               |    | Naranja       |                 |    |
|                   |               |    | Melón         |                 |    |
|                   |               |    | Sandía        |                 |    |
|                   |               |    | Papaya        |                 |    |
|                   |               |    | Tomate cherry |                 |    |
|                   |               |    | Otros:        |                 |    |
|                   |               |    |               |                 |    |
|                   |               |    |               |                 |    |

Por favor, valora entre el 1 y 10 los siguientes apartados, siendo:

1: Muy malo - Poco útil - Poco

10: Muy bueno - Muy útil - Mucho

|   | 1                           | 2 | 3                           | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|-----------------------------|---|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 5. El taller ha sido interesante  |                             |   |                             |   |   |   |   |   |   |    |
| 6. Has aprendido algo más de la importancia de comer fruta y verdura                    |                             |   |                             |   |   |   |   |   |   |    |
| 7. La información recibida en el taller ha sido   |                             |   |                             |   |   |   |   |   |   |    |
| 8. El taller te ha animado a comer más fruta y verdura a partir de ahora                |                             |   |                             |   |   |   |   |   |   |    |
| 9. ¿Podrás ayudar en casa a que todos coman más fruta y verdura para mantener la salud? |                             |   |                             |   |   |   |   |   |   |    |
| 10. ¿La información del taller es fácil de entender?                                    |                             |   |                             |   |   |   |   |   |   |    |
| 11. ¿Has entendido las explicaciones del profesor?                                      |                             |   |                             |   |   |   |   |   |   |    |
| 12. ¿Te gustaría realizar otro taller de frutas y verduras?                             | SÍ <input type="checkbox"/> |   | NO <input type="checkbox"/> |   |   |   |   |   |   |    |



TODOS LOS DÍAS  
**5 RACIONES DE  
FRUTAS Y VERDURAS**



Plan de  
frutas y  
verduras