Medidas de Acompañamiento

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

El Plan de Frutas y Verduras (Plan F y V)
es un proyecto europeo de promoción del consumo de frutas y verduras

Comienza su implementación en España en el curso escolar 2009-2010 y ha permanecido de forma continuada hasta la actualidad

Tiene un carácter voluntario

Está financiado por la Comisión Europea

Promociona Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Directrices europeas

- ✓ **Distribución de frutas y verduras en la población escolar**
- ✓ **Desarrollar Medidas de Acompañamiento (MA)**

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 la cohesión social.

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Objetivos específicos

- 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

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**

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Plan de frutas y verduras

Taller 2

Sopa de Frutas I

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

Objetivo

Que el alumnado aprenda a distinguir las diferentes frutas y verduras, según las características y propiedades de cada una de ellas, al mismo tiempo que se está realizando la degustación durante el recreo.

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Materiales

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

Ficha técnica del profesorado

Láminas de "Sopa de frutas I"

Crucigramas

Salvamantel

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

PLÁTANO

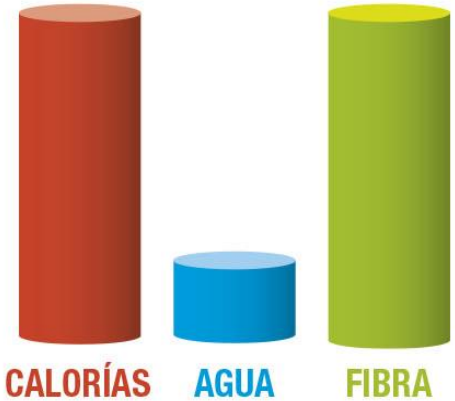
PLANTA PRODUCTORA
Platanera

RECOLECCIÓN
Todo el año

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas



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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

PLÁTANO

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Oblonga, alargada y algo curvada.

Color: Piel: gruesa, amarilla. Pulpa: amarillo marfil.

Olor: Aromático.

Sabor: Dulce cuando madura.

Tacto: Textura blanda. Fáciles de pelar.

CULTIVO

Es el fruto de la platanera que es una planta.

Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.

Temperatura 25º.

La platanera tarda en crecer 10-12 meses para dar su fruto.

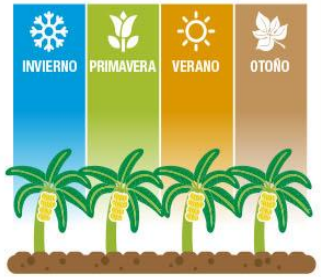
Historia

Origen: Asia meridional.

La especie llegó a Canarias en el siglo XV. Se llevó a América en 1516 extendiéndose su cultivo por el Caribe y zonas central y meridional de América.

RECOLECCIÓN

TODO el año.



LUGAR DE PRODUCCIÓN

Islas Canarias. Canarias produce el 50-60% de la producción total de Europa.

En Sudamérica se produce el banano que es otra especie que da un fruto de mayor tamaño, menos dulce y más harinoso.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Más calorías, aunque en relación con otros alimentos tiene pocas calorías.
2. Más fibra.
3. Menos agua.
4. Vitaminas: Vitamina A y ácido fólico.
5. Minerales: más POTASIO y Magnesio.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías:**

  Aun siendo de las frutas con más calorías, tienen menos calorías que otros alimentos, por lo que comerlos con moderación puede ayudar a evitar el sobrepeso y la obesidad.
- **Por la fibra:**
  1. En el estómago: la fibra tiene un efecto de retención del agua de los alimentos y por lo tanto ayuda a aumentar la sensación de estar "llenos" y así colabora para que no se coma en exceso.
  2. En el intestino: tiene un efecto regulador en el movimiento del intestino y colabora para evitar el estreñimiento.
- **Por las vitaminas sobre todo por la Vitamina A:**

  Ayuda a estimular los sistemas de defensas, de ese modo colabora en la defensa del organismo frente a las infecciones y otras enfermedades crónicas, aunque no es el único factor que interviene.
- **Por el potasio:**

  Mineral importante en la activación de los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

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 50 g de plátanos contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía

Dep. Legal: TF-656/2017

Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

NARANJA

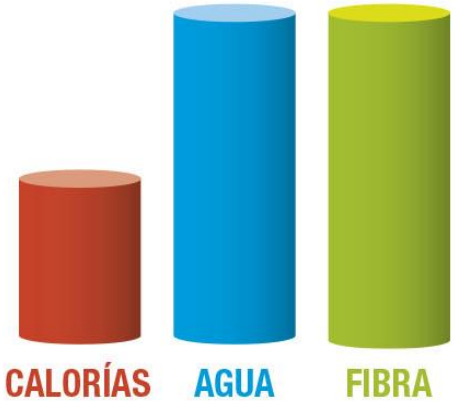
ÁRBOL PRODUCTOR
Naranjo

RECOLECCIÓN
Entre octubre y mayo

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas



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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

NARANJA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Redondeada, esférica, con leve achatamiento en los polos.

Color: Piel: anaranjada. Pulpa: vesículas anaranjadas que suelen ser entre 8 y 10 gajos alargados y curvos.

Olor: Intenso y agradable.

Sabor: Dulce cuando madura (los hidratos de carbono sobretodo el almidón se convierten en azúcares), en ocasiones es ácida. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.

Tacto: Textura blanda. Pulpa llena de jugo.

Existen naranjas dulces y amargas (para elaborar mermeladas y aceites).

CULTIVO

Es el fruto del árbol del naranjo. Necesita: humedad y temperatura cálida.

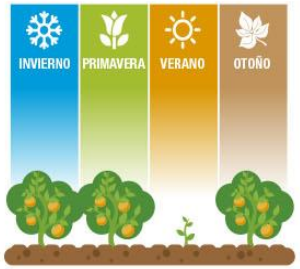
A mayor temperaturas serán más dulces.

Historia

Origen: Sureste China y norte de Birmania. Vino hacia Europa a través de la ruta de la seda. Es introducida por la cultura árabe en el sur de España, en el siglo X.

RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo.



LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es el primer país productor de cítricos de Europa. Los naranjos españoles son de alta calidad, aroma, sabor, jugosidad, textura, color y tamaño.

La Comunidad Valenciana, Andalucía (Sevilla) y Murcia.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Más fibra.
4. Vitamina C, aunque otras frutas tienen mayor contenido como las fresas y el kiwi.
5. Calcio.

IMPORTANCIA

- **Por sus pocas calorías** puede favorecer el control del peso.
- **Por su alto contenido en agua:** puede ayudar a hidratar y calmar la sed. La ingesta de abundante cantidad de agua tiene un efecto diurético (aumenta la cantidad de orina que se filtra en los riñones).
- **Por la fibra:**
  1) Poder saciante en el estómago: Cuando la naranja se come entera, se toma toda la fibra que retiene el agua de los alimentos y aumenta el volumen de la comida dentro del estómago, dando sensación de estar llenos, así se evita comer en exceso.
  2) Tienen un efecto regulador del movimiento del intestino: colabora con evitar el estreñimiento.
- **Por la vitamina C:** esta vitamina tiene un potente efecto antioxidante y evita los efectos tóxicos de los radicales libres que se forman en las reacciones químicas que tienen lugar dentro de las células para producir energía. Por ello puede contribuir a:
  1) Regular la evolución del resfriado común.
  2) Ayudar a la prevención de las enfermedades cardiovasculares.
  3) Proteger el envejecimiento prematuro de las células.

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 100 g de naranja contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Con las naranjas las tareas no me cansan

Dep. Legal: TF-656/2017
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

SANDÍA

PLANTA PRODUCTORA
Sandiero

RECOLECCIÓN
Verano

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas

IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**

POR EL **AGUA**

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

Comiendo sandía empiezo mejor cada día

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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

SANDÍA

PROP. ORGANOLÉPTICAS

Forma: Pepinoide, casi esférico. Es una de las frutas de mayor tamaño, puede llegar a pesar hasta 10 kg.

Color: Piel: verdoso. Pulpa: rosada o roja, carnosa, jugosa y con semillas.

Olor: Suave.

Sabor: Dulce cuando está madura.

Tacto: Corteza dura y pulpa de textura blanda.

Es una fruta refrescante, dulce y sabrosa.

CULTIVO

Es el fruto del sandiero o sandiera, planta herbácea de tallo rastrero. Trepadora anual con hojas y flores amarillas y grandes.

Existen más de 50 variedades dependiendo de la forma del fruto, color de la pulpa, color piel, peso, momento de maduración.

Historia

Origen: África tropical. Su cultivo se remonta a 3500 años en el valle del Nilo, desde allí se extendió por los países mediterráneos.

Los europeos llevaron la sandía a América.

RECOLECCIÓN

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

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España las 12ª posición mundial.

Comunidades: Andalucía, Valenciana, Murcia y Castilla-La Mancha.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Más agua: entorno al 94% de media.
2. Menos calorías y fibra.
3. Vitaminas en pequeña proporción.
4. Minerales: Potasio, pero tres veces menos que el plátano.

IMPORTANCIA

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

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 150 g de sandía contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo sandía empiezo mejor cada día

Dep. Legal: TF-656/2017
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

MELÓN

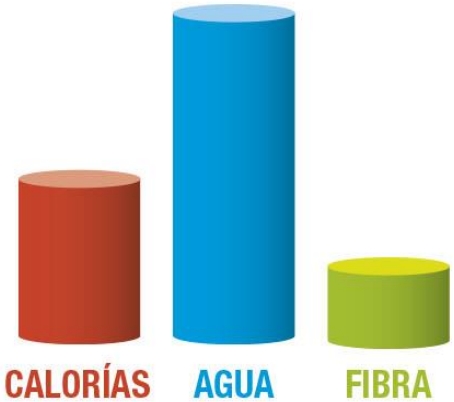
PLANTA PRODUCTORA
Melonera

RECOLECCIÓN
Verano

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas



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 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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

MELÓN

PROP. ORGANOLÉPTICAS

Forma: Redonda u ovalada y de gran tamaño.

Color: Piel: verdoso o amarilla. Lisa o reticulada.

Pulpa: blanca, amarilla, anaranjada, asalmonada o verdosa.

Olor: Suave.

Sabor: Dulce y refrescante.

Tacto: Corteza dura y pulpa de textura blanda.

CULTIVO

Es el fruto de la melonera, planta herbácea de tallo rastrero. Existen cientos de variedades.

Historia:

Origen: África. No obstante su origen es dudoso y hay quien piensa que procede de Asia Central.

El cultivo se atribuye a la India.

España es uno de los países que contribuye a la creación de nuevas variedades.

Aparecen en Francia a finales del siglo XV.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Castilla-La Mancha. Andalucía. Murcia y Extremadura.

RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto, a veces mayo y septiembre. Existen también variedades de melón de invierno.

España ocupa la 5ª posición en producción mundial.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Cantidades de Vit A y C moderadas.
4. Más Potasio (casi como el plátano).

IMPORTANCIA

- **Por las pocas calorías**: Puede regular el peso corporal y ayudar a evitar la aparición de sobrepeso y la obesidad.
- **Por el agua:**
  1) Puede ayudar a aliviar la sed y además aporta otras sustancias nutritivas.
  2) 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.

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 150 g de melón contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo melón te divertirás un montón

Dep. Legal: TF-656/2017

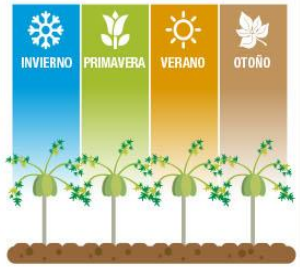
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

PAPAYA

PLANTA PRODUCTORA
Papayo

RECOLECCIÓN
Todo el año



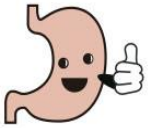
SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas

IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**



POR LA **PAPAÍNA**

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 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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

PAPAYA

PROP. ORGANOLÉPTICAS

Forma: Alargada con semillas negras en su interior.

Color: Cáscara anaranjada. Pulpa de color salmón.

Olor: Especial.

Sabor: Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.

Tacto: Textura blanda y frágil. Hay que pelarlas y retirar las pepitas (semillas de color negro) que según el tipo de papaya serán muy abundantes.

CULTIVO

Es el fruto del papayo o papayero que es una planta de varios metros de altura (2-9 m).

Procede de Centro América (México), pero hoy día está muy extendida. Necesitan agua y temperatura cálida y estable.

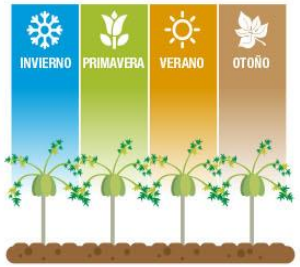
Es la cuarta fruta tropical producida a nivel mundial después del plátano, el mango y la piña tropical.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

En España solo se cultiva en Canarias aunque en Andalucía se está iniciando su cultivo.

RECOLECCIÓN

Todo el año, al igual que la mayoría de las frutas tropicales. Aunque su mayor producción suele ser a principios del verano y en otoño (mayo a noviembre).



SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Calorías nivel medio.
2. Fibra nivel medio.
3. Agua nivel medio.
4. Vitamina C similar al contenido en las fresas.
5. Más azúcares.
6. PAPAÍNA.
7. Potasio.

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

IMPORTANCIA

- **Por las calorías** tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal.
- **Por los azúcares** tiene una buena asimilación y aportan energía.
- **Por la vitaminas C:**
  1. Pueden ayudar a defender de los resfriados.
  2. Favorece la absorción intestinal del HIERRO de los alimentos o medicamentos y ayuda a controlar la anemia.
  3. Con efecto antioxidante por lo que puede colaborar para la protección de muchas enfermedades.
- **Por la PAPAÍNA** permite hacer una buena digestión.

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 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

Dep. Legal: TF-656/2017

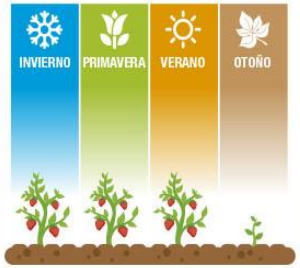
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

FRESA

PLANTA PRODUCTORA
Fresal

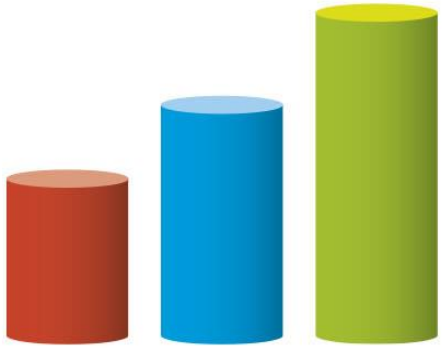
RECOLECCIÓN
Enero a Julio



SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas



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 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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

FRESA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Semejante a un cono o a un corazón. Varían de tamaño, las fresas son más pequeñas que el fresón.

Color: Rojo brillante a rojo-anaranjado.

Olor: Perfume inconfundible, al estar maduras desprenden un intenso aroma.

Sabor: Dulce cuando madura. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua.

Tacto: Textura blanda y jugosa. Se deshacen fácilmente en la boca. No se pelan.

HAY QUE LAVARLAS SIEMPRE ANTES DE COMERLAS

CULTIVO

Es el fruto de la planta fresal, 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.

RECOLECCIÓN

Enero a julio.

España es el 1º país productor de fresas de Europa y el 2ª del mundo.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

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

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:**
  1) 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.
  2) En el intestino la fibra ayuda a regular el movimiento del intestino y puede evitar el estreñimiento y los dolores abdominales característicos.
- **Por la vitamina C**: Puede ayudar a defender de los refriados 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.

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 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

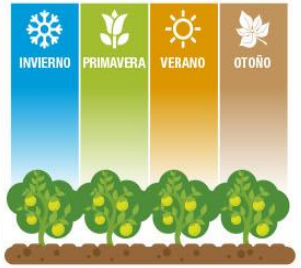
Dep. Legal: TF-656/2017
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

MANZANA

ÁRBOL PRODUCTOR
Manzano

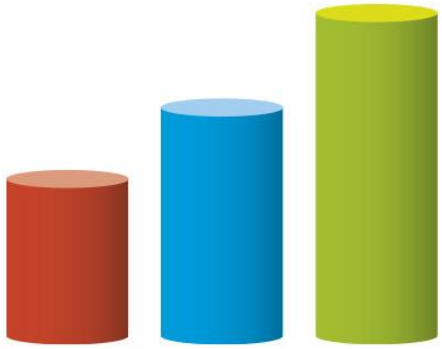
RECOLECCIÓN
Todo el año



SABOR

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 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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

MANZANA

PROP. ORGANOLÉPTICAS

Forma: Semiredondeada, ovoide.

Color: Piel: roja, verde, amarilla o bicolor.

Pulpa: blanquecina, harinosa o crujiente. Contiene semillas.

Olor: Agradable.

Sabor: Varía entre ácida y dulce. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua.

Tacto: Textura semiblanda.

CULTIVO

Es el fruto del árbol del manzano. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

Historia: Origen: muy antiguo y se piensa que es de Asia. Se cultivaba en el Valle del Nilo en el antiguo Egipto.

Se cita en la Biblia como "El fruto prohibido ".

Fue introducida en la península por el pueblo romano y el pueblo árabe. Los españoles la extendieron al nuevo mundo.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

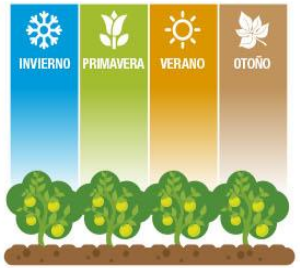
España.

El 40 % se produce en Cataluña.

España cuenta con una denominación de calidad.

RECOLECCIÓN

Todo el año. Se pueden conseguir manzanas en todas las estaciones, puesto que existen muchas variedades y siempre se pueden recolectar diferentes tipos de manzanas a lo largo del año.



SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
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 **¡OJO!** no sustituye al cepillo de dientes.

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 Fructosa:** La fructosa tiene la característica de ser un azúcar que se absorbe más lentamente, en comparación a otros azúcares contenidos en la fruta, por lo que es importante para las personas que tienen problemas de elevación del azúcar en la sangre.
- **Por la fibra:**
  1) 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.
  2) En el intestino: tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.

La manzana tiene un efecto astringente y laxante según se consuma:

- **Efecto laxante:** si se consume cruda y con la piel (la piel contiene fibra insoluble).
- **Efecto astringente:** si se consume pelada ,rallada y oscurecida (pulpa con 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 manzana contiene: 10 g de Hidratos de Carbono, 1-2 g de Proteínas y 40-50 kcal

Comiendo manzana mantengo la boca sana

Dep. Legal: TF-656/2017
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

PERA

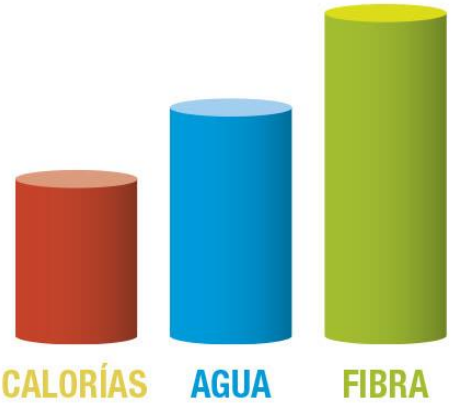
ÁRBOL PRODUCTOR
Peral

RECOLECCIÓN
Todo el año

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**

POR LA **FRUCTOSA**

POR LAS **FIBRA**

POR LOS **TANINOS**

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

Con las peras subo y bajo escaleras

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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

PERA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Cónica, redondeada o globosa.

Color: Piel: verde. Se mezclan tonalidades con el amarillo, pardo o rojizo. Pulpa: blanca, a veces amarillenta.

Olor: Agradable.

Sabor: Dulce, aunque varía con la maduración en acidez y aspereza. El sabor dulce se detecta en la punta de la lengua. El sabor ácido se detecta en los laterales de la lengua. Muy jugosa y suculenta.

Tacto: Textura semiblanda.

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.

Historia: Origen: Europa oriental y Asia occidental. Su difusión fue a través del pueblo romano.

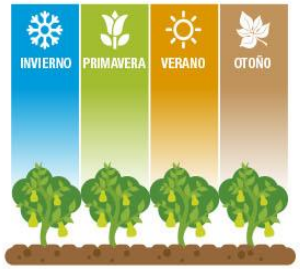
LUGAR DE PRODUCCIÓN

España (4ª posición mundial): Cataluña, La Rioja, Murcia y Extremadura.

España cuenta con dos denominaciones de calidad.

RECOLECCIÓN

Todo el año.



SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g tienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Más azúcares sobre todo en FRUCTOSA.
4. Más fibra.
5. Más TANINOS.
6. Contiene Potasio aunque no tanto como el plátano ni el melón.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías** tomada con moderación puede ayudar al control del peso corporal.
- **Por la Fructosa:** La fructosa tiene la característica de ser un azúcar que se absorbe más lentamente, en comparación a otros azúcares contenidos en la fruta, por lo que es importante para las personas que tienen problemas de elevación del azúcar en la sangre.
- **Por la fibra:**
  1) 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.
  2) En el intestino: tiene un efecto regulador del movimiento intestinal y ayuda a evitar el estreñimiento.
- **Por los TANINOS** tiene un efecto astringente por lo que puede ser útil para los problemas que cursan 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

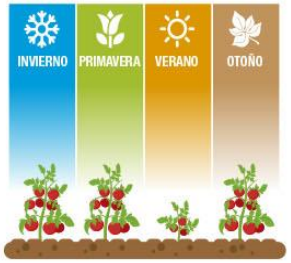
Dep. Legal: TF-656/2017
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

TOMATE

PLANTA PRODUCTORA
Tomatera

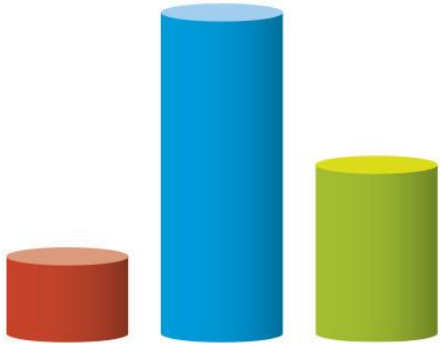
RECOLECCIÓN
Casi todo el año



SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA

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 gano 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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

TOMATE

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Diferentes formas dependiendo de la variedad. Puede ser redondo, alargado, semiesférico, entre otras.

Color: Piel fina de color rojiza en la mayoría de los tomates, hay algunas variedades de color verde oscuro. Pulpa de color rojo y con abundantes pipas.

Olor: Aromático.

Sabor: Dulce y con cierto grado de acidez, dependiendo del tipo y del grado de maduración. Los tomates cherry son de sabor más dulce porque tienen mayor contenido en azúcares.

Tacto: Textura blanda.

CULTIVO

El tomate es el fruto de la tomatera, de la familia de las solanáceas. La planta se encuentra cubierta de unos pelillos que absorben agua y nutrientes. Las flores que son pequeñas y de color amarillo producen el fruto coloreado que va 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 "tomati". Fue introducido en Europa por los conquistadores españoles.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

RECOLECCIÓN

La mejor época de recolección es entre octubre y junio. Aunque se puede recolectar durante todo el año. En particular los tomates de ensalada se recolectan en los meses de verano. En Canarias la recolección del tomate es gradual. También su producción es diferente dependiendo de la zona de cultivo.

SALUD: LAS VERDURAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN CON OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

En comparación con otras verduras, 100g contienen:

1. Menos calorías.
2. Más agua.
3. Cantidades moderadas de fibra.
4. Bajo contenido en Hidratos de Carbono y menos azúcares que la fruta.
5. POTASIO.
6. Vitamina A y C.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías:** Comer tomates de forma natural con moderación ayuda al control del peso y evita la obesidad.
- **Por el agua:** aporta hidratación al organismo.
- **Por la fibra:**

1) **En el estómago**: actúa reteniendo el agua de los alimentos y por lo tanto al dar la sensación de estar "llenos" 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 colabora para 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:** activa los músculos 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.

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

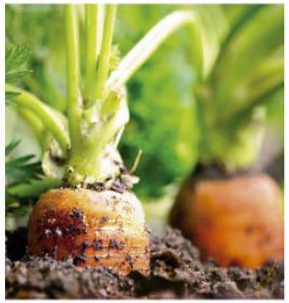
En los estudios gano los combates comiendo tomates

Dep. Legal: TF-656/2017
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

ZANAHORIA

PLANTA PRODUCTORA
Zanahoria

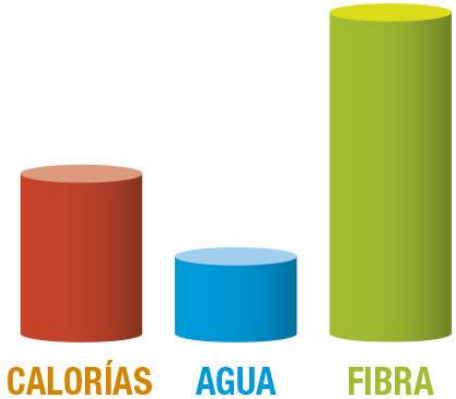


RECOLECCIÓN
Mayo a Enero

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras hortalizas



IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**

POR LAS **VITAMINAS**

POR LA **FIBRA**

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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un efecto beneficioso.

ZANAHORIA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Alargada, cilíndrica y acabada en punta, lo que le da un aspecto cónico.

Color: Piel lisa y de color anaranjado. Pulpa de color anaranjado similar a la piel. Existen algunas variedades de color blanco, amarillo, rojo e incluso morado.

Olor: Aromático.

Sabor: Las más tiernas tienen un sabor ligeramente dulce.

Tacto: Textura firme.

CULTIVO

La zanahoria es la raíz engrosada de una hortaliza con su característico color naranja. Otras hortalizas de las cuales se consume sus raíces son: Nabo, rábano, remolacha o beterrada. La variedad más cultivada en España es la semilarga de Nantes.

Historia: Es originaria de Eurasia (Afganistán) 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, robusta y de color anaranjado, se desarrolló desde Holanda en el siglo XVII.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es una importante productora de zanahorias y ocupa el 11ª posición como país productor del mundo. Las regiones con mayor producción en España son: Andalucía, Castilla-León, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha

RECOLECCIÓN

La mejor época de recolección es entre los meses de mayo a enero aunque se puede recolectar durante todo el año. Se clasifican según su forma y tamaño. De raíz corta y de forma redondeada suelen ser de cultivo temprano. Otras son de raíz alargada y acabadas en punta.

SALUD: LAS VERDURAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN CON OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES.

En comparación con otras verduras, 100g contienen:

1. Más calorías.
2. Menos agua.
3. Más fibra (2,9%).
4. Más hidratos de carbono y menos azúcares que la fruta.
4. POTASIO.
5. Vitamina A.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías:** Comer zanahorias de forma natural con moderación ayuda al control del peso y a evitar el sobrepeso y la obesidad.
- **Por el agua:** Ayuda en los procesos de hidratación.
- **Por la fibra:**
  1) **En el estómago**: actúa reteniendo el agua de los alimentos y por lo tanto al dar la sensación de estar "llenos" 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 colabora para 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 sustancia 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 es superior al del tomate. Además, es importante saber que el betacoroteno 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 los vegetales contienen importantes cantidades de potasio. El potasio es un mineral muy importante para la transmisión del impulso nervioso:
  - Activa los músculos y les permite un normal funcionamiento.
  - Favorece el crecimiento normal del cuerpo.
  - Controla la actividad eléctrica del corazón (los latidos y su ritmo).

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

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

Dep. Legal: TF-656/2017

Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2017

Se finaliza cada sesión del 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

Duración

2 sesiones de 45 minutos.

Láminas de "Sopa de frutas I"

SANDÍA
ROJA
VERANO
RASTRERA
REDONDA

NARANJA
NARANJO
ACIDA
OTOÑO
VALENCIA

FRESA
ROJA
ANDALUCIA
PLANTA
FRESAL

PAPAYA
TROPICAL
DIGESTIVA
PAPAINA
CANARIAS

PLATANO
CANARIAS
RACIMO
PLATANERA
AMARILLO

MELÓN
MELONERA
AFRICA
OVALADO
AMARILLO

MANZANA
MANZANO
FIBRA
SIDRA
COMPOTA

PERA
PERAL
AGUA
MURCIA
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	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

Medidas de Acompañamiento

TALLER 2 SOPA DE FRUTAS I

HACER FOTOCOPIAS

Soluciones

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

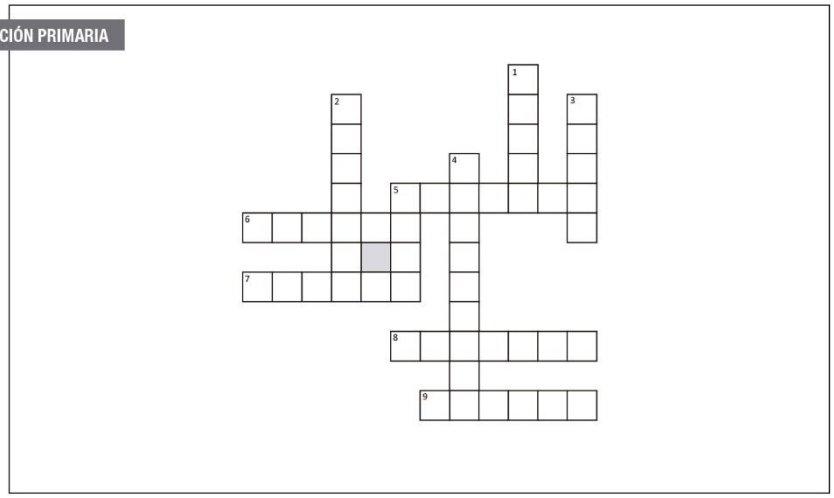
MANZANA	PERA
MANZANO	PERAL
FIBRA	AGUA
SIDRA	MURCIA
COMPOTA	DULCE

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	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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Crucigramas

1º EDUCACIÓN PRIMARIA



Horizontal

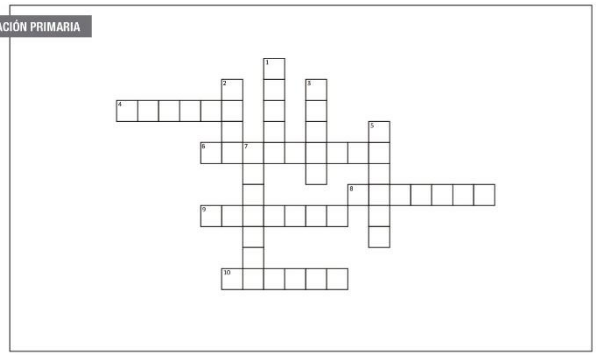
5. Comiendo "..." todos los días, me llenaré de energía.
6. En los estudios gano los combates comiendo "..."
7. La barriga estará tranquila con la "..." y la papaína.
8. Con las "..." las tareas no me cansas.
9. Comiendo "..." empiezo mejor cada día.

Vertical

1. Comiendo "..." la mente se despeja.
2. Comiendo "..." mantengo la boca sana.
3. Comiendo "..." te divertirás un montón.
4. Las "..." me dan energía y salto con alegría.
5. Con las "..." subo y bajo las escaleras.

Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento — TALLER 2 | SOPA DE FRUTAS I

2º EDUCACIÓN PRIMARIA



Horizontal

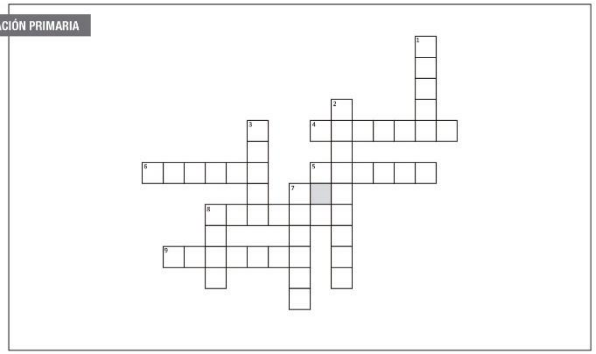
4. Verdura de color rojo que ponemos en la ensalada.
6. Verdura anaranjada que crece bajo la tierra.
8. Si comes esta fruta ayudas a mantener sana tu boca.
9. Fruta típica de Canarias.
10. Fruta redonda, grande y su pulpa es muy jugosa.

Vertical

1. Fruta roja, chiquitita, con semillas en su piel.
2. Fruta ovalada, jugosa y muy dulce.
3. Fruta grande que parece un balón de rugby.
5. Fruta que ayuda en el proceso de la digestión.
7. Fruta que nos aporta mucha vitamina C.

Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento — TALLER 2 | SOPA DE FRUTAS I

3º EDUCACIÓN PRIMARIA



Horizontal

4. Es bueno comerlas para los trastornos de estómago.
5. Crece en una planta cubierta de pelillos.
6. Tiene mucha agua y fresquita ayuda a calmar la sed.
8. La planta que los produce es muy alta.
9. Tiene vitamina C y mucho jugo.

Vertical

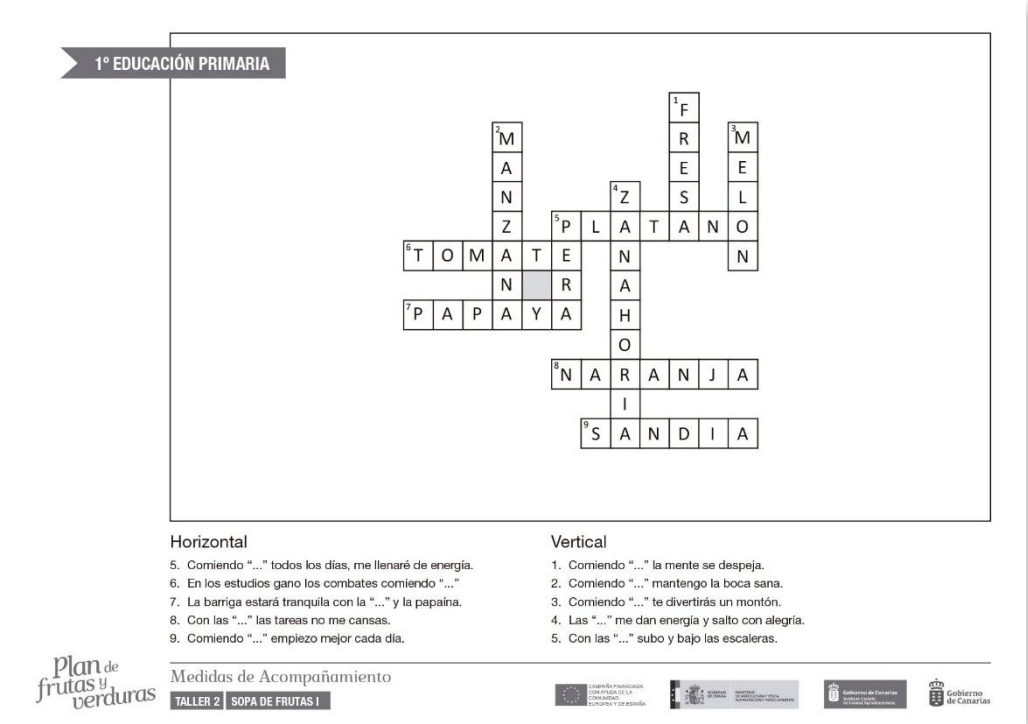
1. Ovalado, jugoso que crece en una planta trepadora.
2. Crece bajo la tierra y casi siempre es de forma cónica.
3. Roja y chiquitita pero contiene hierro.
7. Tiene un elemento que se llama papaína.
8. Fruta de pulpa jugosa y de forma alargada.

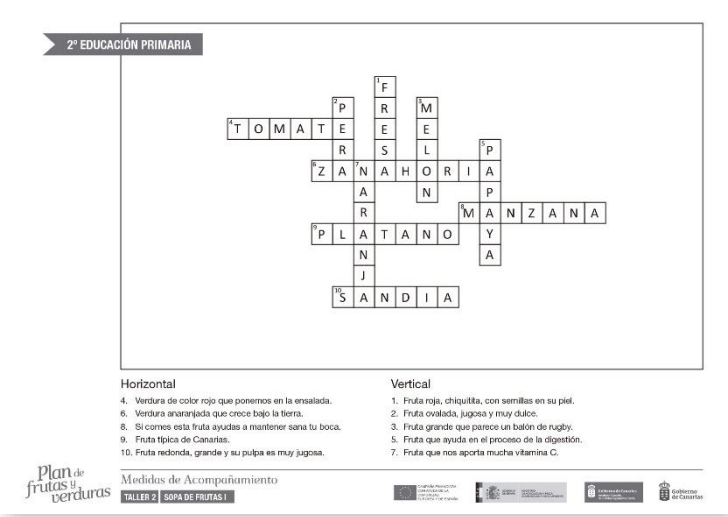
Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento — TALLER 2 | SOPA DE FRUTAS I

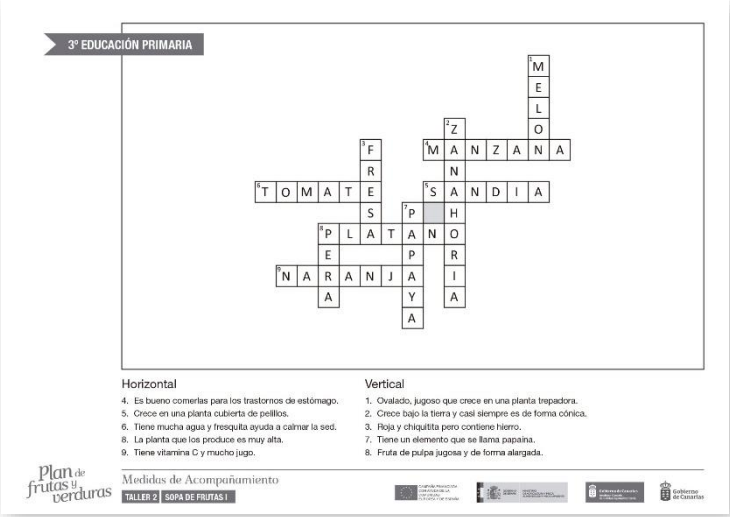
HACER FOTOCOPIAS

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA — MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias — Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Crucigramas







Soluciones

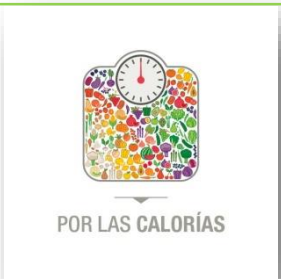
HACER FOTOCOPIAS

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

ENTREGA DE SALVAMANTEL

ICONOS

A diario: consumo de frutas y verduras
Raciones: 3 de fruta y 2 de verduras



Las frutas tienen pocas calorías
Control del peso corporal

El agua es un componente importante de la mayoría de las frutas
Hidratación

La fibra es un componente importante de la fruta
Regula el movimiento intestinal

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

ICONOS

Defensa de las infecciones y otras enfermedades

Activa los músculos

Protege de la anemia

Azúcar simple presente en todas las frutas en diferentes proporciones

Efecto astringente
Ayuda en los procesos diarreicos

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 2 | SOPA DE FRUTAS I | **PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

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

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

PROCESOS LECTORES		
- Identificar información relevante para el objetivo específico de la lectura. - Buscar ideas específicas. - Buscar definiciones de palabras o frases. - Encontrar la idea principal (cuando está indicada expresamente). - Identificar la ambientación de una historia (p.ej., el tiempo y el espacio).	RECUPERACIÓN-OBTENCIÓN DE INFORMACIÓN	1. ¿Podemos comer sandía en invierno?
		2. ¿Qué fruta ayuda a mantener la mente despejada?
		3. ¿Cuáles de las frutas tienen menos contenido en agua?
		4. ¿Cuántas raciones de fruta debemos comer diariamente?
- Reconocer una relación no explícita. - Inferir la connotación de una frase u oración. - Inferir la relación entre dos partes del texto. - Elaborar un resumen de las ideas principales. - Deducir las diferencias entre los elementos principales y secundarios. - Encontrar en el texto un ejemplo de algo descrito con anterioridad en términos generales. - Identificar similitudes y diferencias. - Comparar y contrastar la información. - Comprender las relaciones causa efecto. - Determinar el tema o mensaje principal. - Determinar la finalidad del texto. - Inventar un título. - Sacar conclusiones.	COMPRENSIÓN GLOBAL DEL TEXTO	1. ¿Podrías nombrar algunos beneficios del consumo de frutas sobre nuestro bienestar?
		2. ¿Para qué crees que se ha elaborado este plan de frutas?
	INTERPRETACIÓN E INTEGRACIÓN DE IDEAS	1. ¿Hay alguna fruta que podamos comer a lo largo de todo el año? ¿Cuál o cuáles?
		2. ¿Qué fruta te puede calmar más la sed: el plátano o la naranja? ¿Por qué?
		3. Si vas a practicar deporte, ¿qué fruta es más recomendable consumir antes? ¿El plátano o la papaya?
		4. Si sufres de estreñimiento, te viene bien comer sobre todo sandía? ¿Por qué?
- Valorar la fiabilidad, objetividad, pertinencia de las informaciones. - Aplicar la información obtenida para resolver un problema, tomar una decisión, juzgar la fiabilidad de otro texto, etc. - Considerar que las informaciones obtenidas son insuficientes y decidir, en consecuencia, ampliar nuestros conocimientos recurriendo a otras fuentes. - Juzgar la calidad de los argumentos que justifican determinadas afirmaciones (sobre hechos, opiniones,…). - Juzgar si el texto es atractivo a la vista e invita a ser leído. - Valorar si su forma es adecuada en cuanto al género al que pertenece y a su soporte. - Considerar la adecuación del estilo utilizado según factores como el tema, el propósito, el ámbito social, el tipo de destinatario, etc. - Reconocer el papel de determinados procedimientos retóricos para hacer la comunicación más eficaz: repeticiones, paralelismos, antítesis, comparaciones, imágenes, exhortaciones, preguntas retóricas,…	VALORACIÓN-REFLEXIÓN SOBRE LA FORMA	1. ¿Te parece que la forma en que aparece la información de las frutas y verduras te hace más fácil o más difícil el modo de entenderlo? ¿Por qué?
		2. ¿Qué es lo que más te gusta de la información que ves? ¿Por qué?
		3. ¿Añadirías otra fruta diferente?
	VALORACIÓN-REFLEXIÓN SOBRE EL CONTENIDO	1. Si vas a la tienda en invierno, cuando hace frío, ¿podrás comprar sandía? ¿Y fresas? ¿Qué otras frutas podrás comprar?
		2. Tienes una amiga que te dice algunas veces que está cansada. ¿Qué fruta le dirías que debe comer?º
		3. ¿A quién crees que va dirigida esta información?
		4. Inventa algún lema para la fruta que te guste más.

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 2 | SOPA DE FRUTAS I | **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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA – MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias – Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Plan de frutas y verduras

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento

ADIVINANZAS

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,
hiciste 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 SANDIA

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

Taller 2

Sopa de Frutas I

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

"MOMENTO FRUTA Y VERDURA DE MI FAMILIA"

Traer recetas, dibujos, anécdotas, fotos de su familia comprando, comiendo o disfrutando de la FRUTA y de la VERDURA

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA — MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias — Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - DOCENTES

CENTRO		CÓDIGO DEL CENTRO		ISLA	
CURSO EN EL QUE HA REALIZADO EL PLAN DE FYV				FECHA	
EDAD DEL DOCENTE		SEXO	Hombre ☐ Mujer ☐	TALLER REALIZADO	Taller 1 ☐ Taller 2 ☐ Taller 3 ☐

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:										

Taller 2

Sopa de Frutas I

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

Evaluación del taller por cada grupo

HACER FOTOCOPIAS

Los **cuestionarios de evaluación** deben ser enviados por correo postal a:

Plan de Frutas y Verduras

Servicio de Promoción de la Salud

Avenida San Sebastián, 75

38005 Santa Cruz de Tenerife

El papel de la FAMILIA

SER AGENTES DE SALUD EN EL ENTORNO DE SU COMUNIDAD

INCREMENTAR EL CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA EN LA FAMILIA

INCORPORAR LOS MENSAJES DE SALUD A TODA LA FAMILIA

COLABORAR EN EL REPARTO Y DEGUSTACIÓN DE LA FRUTA Y VERDURA DURANTE LOS RECREOS

AYUDAR AL PROFESORADO:
- REFORZANDO MENSAJES DE SALUD
- VISITANDO MERCADOS, FINCAS, ETC...

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Rosa Gloria Suárez López de Vergara
Médico Pediatra
Servicio de Promoción de la Salud
Dirección General de Salud Pública
Teléfono: 922 95 11 90
rsualop@gobiernodecanarias.org

Mª Dolores Suárez Santana
Psicóloga Clínica
MDSalud
Móvil: 628 844 738
mdsalud@mdsalud.com

Plan de frutas y verduras

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias