Plan de frutas y hortalizas

Consejo Interterritorial
SISTEMA NACIONAL DE SALUD
BBPP
Buenas Prácticas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

GUÍA DIDÁCTICA

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

EDITA

© Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

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

Año 2019

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

Depósito Legal: TF-000/2019

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

Jonathan Martín Fumero
Director General de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa

AUTORES

Rosa Gloria Suárez López de Vergara
Médico. Especialista en Pediatría

Mª Dolores Suárez Santana
Licenciada en Psicología Clínica

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 Hortalizas (Plan FYH) en la escuela es un programa europeo de promoción del consumo de frutas y hortalizas, propuesto por la Comisión Europea en 2008 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.

La Unión Europea está dando nuevos pasos dentro del Plan, por lo cual en el curso escolar 2017-18 en España se ha desarrollado una estrategia para la aplicación del Plan que pretende una duración hasta 2023 con el objetivo de incrementar el consumo de estos productos hortofrutícolas.

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 hortalizas 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.

Las recomendaciones de consumo de frutas y hortalizas 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 hortalizas 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.

En nuestro país el consumo de fruta y hortalizas no alcanza los niveles recomendados. Según el Informe del Consumo de Alimentación de España, en 2016, el consumo de fruta fresca en el hogar volvió a descender como se venía constatando en años previos. Teniendo en cuenta dicho informe y atendiendo a los datos de evolución del consumo per cápita en hogares con niños y niñas de entre 6 y 15 años, durante el periodo comprendido entre 2012 y 2016, se observa una tendencia decreciente generalizada del consumo de frutas y hortalizas.

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

El Plan a partir del curso 2017-18 está financiado en su totalidad por la Comisión Europea, para la distribución de frutas y hortalizas 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 hortalizas.

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 FYH en los centros escolares que han decidido adherirse al Plan. En los años previos existían criterios de inclusión, promoviendo la adhesión al Plan a los centros de la Red Canaria de Escuelas Promotoras de Salud (RCEPS), sin embargo, con el incremento de la financiación por parte de la

Comisión Europea, se ha permitido que se incorporen todos los centros públicos interesado en el Plan, 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 FYH 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 hortalizas, 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 FYH se alcancen.

Es importante que se tome conciencia de que la ingesta de fruta y hortaliza son vitales para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, por ello, en estas MA se proporciona información y contenidos teóricos sobre algunas frutas y hortalizas, 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.

RECONOCIMIENTO A LAS BUENAS PRÁCTICAS

El Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad en la convocatoria de 2017 en la categoría de Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS, otorgó a las Medidas de Acompañamiento del Plan de Frutas y Hortalizas el reconocimiento a las Buenas Prácticas en el Sistema Nacional de Salud, incluyéndolas en el catálogo de las estrategias del SNS.

OBJETIVOS

Objetivos generales

- Promover el consumo de fruta y hortaliza 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 hortalizas 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 hortalizas.
- 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 hortalizas 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 hortalizas, 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.

plan de frutas
y hortalizas

MATERIAL Y MÉTODO

El Ministerio de Agricultura y Pesca y Alimentación (MAPA) ha diseñado materiales online disponibles para todos los centros escolares que desarrollan las MA que propicia el Plan FYH.

En la Comunidad Autónoma de Canarias cuando se iniciaron las medidas de acompañamiento, se realizaron en formato papel, dada la dificultad que algunos centros tenían en disponer recursos informáticos. En el momento actual y una vez, constatado la disponibilidad de pizarras digitales y ordenadores, se ha digitalizado todos los materiales y se han incrementado la posibilidad de juegos interactivos en el aula, como actividades complementarias a la degustación de las frutas u hortalizas, y el aprendizaje a través de las fichas del profesorado.

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

Las MA diseñadas incluyen una 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 FYH, la metodología y los materiales que componen el mismo.

En esta edición las MA se han distribuido por edades y niveles, por tanto se dispone de 9 talleres uno para cada curso de Educación Infantil y Primaria, con una parte informativa/ expositiva de los contenidos teóricos y otra parte práctica/lúdica con juegos para cada grupo.

Se han aligerado los contenidos y las actividades por nivel, redistribuyéndolos, para que tanto los docentes, como el alumnado, puedan dedicar más tiempo a cada una de las actividades y disfrutar de este plan.

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 cada curso:

TALLER 1

Aromas del Campo

1º Educación Infantil

TALLER 2

La Huerta de Fabián

2º Educación Infantil

TALLER 3

Frutas y Hortalizas en Colores

3º Educación Infantil

TALLER 4

Del Campo al Plato

1º Educación Primaria

TALLER 5

El Cortijo de Pepe

2º Educación Primaria

TALLER 6

La Finca de Rosa

3º Educación Primaria

TALLER 7

El Jardín de Lola

4º Educación Primaria

TALLER 8

El Huerto de Santi

5º Educación Primaria

TALLER 9

Titanes Verdes

6º Educación Primaria

Cada taller dispone de una descripción metodológica y fichas técnicas del profesorado, para la realización de la actividad. Los materiales están disponibles en soporte digital.

Con la realización de los talleres, el alumnado irá incorporando conocimientos de las propiedades organolépticas de cada fruta y hortaliza, 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 hortalizas, 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.
Hay un cuestionario de evaluación que cumplimentan los docentes y otro cuestionario para el alumnado.
Cada profesor debe cumplimentar una evaluación después de la realización del taller.
Estas evaluaciones serán analizadas por el equipo director de las MA del Plan.
Los alumnos de los cursos 5º y 6º de Educación Primaria, seleccionados para realizar la evaluación, cumplimentarán al finalizar la intervención en los centros una encuesta auto-cumplimentada sobre los aspectos relevantes del Plan: consumo de frutas y hortalizas y conocimientos adquiridos.

Taller 1 Aromas del Campo

Introducción

Se propone la realización del taller ***"Aromas del Campo"*** en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan, estando dirigido al grupo de escolares que cursan 1º de Educación Infantil.

Objetivo

1. Que el alumnado aprenda a distinguir algunas frutas y hortalizas, según las características y propiedades de cada una de ellas.
2. Motivar a la degustación y consumo diario de estos productos hortofrutícolas, comprendiendo la importancia que tienen para el beneficio de la salud.

Material

Para la realización del taller se proporciona la ficha técnica del profesorado que recoge los contenidos básicos que deben impartir al alumno/a, haciendo hincapié en la obligatoriedad de impartir estos contenidos teóricos, paralelamente a la degustación la de los productos repartidos en los recreos.

Se proporciona una relación de actividades/juegos complementarias para consolidar estos contenidos teóricos, y ayudar a los docentes a dar un matiz más lúdico a estas actividades. Estos materiales se podrán descargar desde la página web:

plandefrutasyhortalizascanarias.es

1. **Ficha técnica del profesorado** (Anexo 1)
2. **Juego "Veo, Veo"** (Anexo 2)
3. **Láminas para colorear** (Anexo 3)
4. **Cuestionario de Evaluación del docente** (Anexo 13)

1. **Ficha técnica del profesorado**, son láminas con los contenidos teóricos de algunas frutas: Plátano, naranja y manzana. Se informa con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, importancia sobre la salud y lema de la fruta u hortaliza.

   a. **Imágenes de frutas**. Contiene las imágenes de las diferentes frutas del taller: Plátano, naranja y manzana.

   b. **Fichas de colores**. Contiene imágenes con dos colores correspondientes al color de la piel y de la pulpa de cada fruta.

   c. **Fichas de planta-árbol**. Contiene imágenes correspondientes a la planta o árbol que las produce.

   d. **Fichas de recolección**. Contiene imágenes sobre la temporalidad de la recolección correspondiente a cada fruta u hortaliza.

   e. **Fichas de salud**. Con motivos de salud y con el lema de cada fruta u hortaliza.

2. **Juego del "Veo, veo".**

El juego se realizará con todo el alumnado, intentaremos hacerles participar a todos.

a. Pregúnteles a los estudiantes si saben cómo jugar al juego "Veo, veo". Si es necesario, repase los siguientes pasos del juego:

   - Un jugador escoge en silencio una fruta u hortaliza de las imágenes que tenemos en la ficha del profesorado y que pueden ver pero no indica qué es la cosa o cómo

se llama.
- "*Veo, veo.*
  ¿Qué ves? (preguntan los demás).
  Una cosita (continúa el que ha iniciado el juego).
  ¿Y qué cosita es? (preguntan los demás).
  Empieza, por la (letra por la que empieza lo que está viendo y pensando)."
- Los demás dicen, por turno, algo objeto que empiece por esa letra hasta que alguien acierta de qué se trata, pasando a ser quien vuelve a comenzar el juego. Cuando resulte imposible descubrir el objeto, se podían dar algún tipo de pista.
- Las pistas serán relacionadas con las características de las frutas y hortalizas: colores, sabores, olores, texturas,…

b. Proyecte las imágenes de las frutas y hortalizas para que todos las puedan ver. Pida un voluntario para empezar el juego. Dígale que escoja una imagen. Luego, haga que el voluntario le diga en voz baja la cosa que escogió. Comience el juego.

c. El juego termina después que cada estudiante haya tenido la oportunidad de escoger una fruta u hortaliza? y empezar el estribillo.

4. **Láminas de imágenes de frutas y hortalizas para colorear** en cualquier momento y reforzar los conocimientos. Contiene todas las frutas y hortalizas del taller, para que puedan ser utilizadas por los niños y niñas participantes.

5. **Cuestionario de evaluación del taller para el profesorado.** Al terminar el taller cada docente debe cumplimentar un cuestionario de evaluación para poder analizar este plan y sus posibles mejoras.

Metodología

Para realizar el taller el profesor/a dispone de las presentaciones digitales (fichas digitalizadas) de las frutas, para proyectarlas en la pizarra digital del aula o en ordenador.

Con las diferentes imágenes de las fichas de frutas, se irá haciendo la exposición para profundizar en el conocimiento de las propiedades organolépticas, el cultivo y el lugar de producción y recolección, así como la importancia que el consumo de frutas y hortalizas tiene para la salud.

La presentación de cada fruta termina con el lema de salud, para cada una de ellas. Se repite el mismo proceso con cada una de las frutas.

La sesión teórica de contenidos didácticos debe concluir con la recomendación de consumo diario de 3 frutas y 2 hortalizas en cualquier momento del día.

COMER FRUTA Y HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA
PORQUE TE DA ENERGÍA

Después de las presentaciones digitales de las diferentes frutas, y de las actividades complementarias elegidas, se entrega al alumnado el detalle/regalo para que ellos sean agentes de salud de su entorno y trasmitan en casa el mensaje necesario de incrementar el consumo de frutas y hortalizas para toda la familia, contribuyendo a una alimentación saludable.

Cuando finalizan todas las actividades del taller, el profesorado deberá rellenar el cuestionario de Evaluación.

Una vez cumplimentado debe enviarlo a la:

Dirección General de Salud Pública
"Plan de Frutas y Hortalizas"
Avenida de San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife

Taller 2 La Huerta de Fabián

Introducción

El taller 2 de las Medidas de Acompañamiento del Plan, está dirigido al grupo de escolares que cursan el 2º de Educación Infantil.

Para impartir los contenidos teóricos establecidos en el Plan de Frutas y Hortalizas para este grupo de alumnos se propone la realización del taller 2 “La Huerta de Fabián” en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan de Frutas y Hortalizas (Plan FYH).

El profesorado elegirá el momento adecuado para realizar la actividad con el grupo de alumnos/as dentro de los plazos establecidos por el Plan.

Los contenidos de este taller se encuentran en las fichas técnicas del profesorado donde se haya información de las características y propiedades de las diferentes frutas y hortalizas.

Objetivo

1. Que el alumnado aprenda a distinguir algunas frutas, según las características y propiedades de cada una de ellas.
2. Motivar a la degustación y consumo diario de estos productos hortofrutícolas, comprendiendo la importancia que tienen para el beneficio de la salud.

Material

Para la realización del taller se proporciona la ficha técnica del profesorado que recoge los contenidos básicos que deben impartir al alumno/a, haciendo hincapié en la obligatoriedad de impartir estos contenidos teóricos, paralelamente a la degustación la de los productos repartidos en los recreos.

Se proporciona una relación de actividades/juegos complementarias para consolidar estos contenidos teóricos, y ayudar a los docentes a dar un matiz más lúdico a estas actividades. Estos materiales se podrán descargar desde la página web:

plandefrutasyhortalizascanarias.es

1. **Ficha técnica del profesorado** (Anexo 1)
2. **Adivinanzas I** (Anexo 4)
3. **Compara y contrasta** (Anexo 5)
4. **Cuestionario de Evaluación del docente** (Anexo 13)

1. **Ficha técnica del profesorado.** son láminas con los contenidos teóricos de algunas frutas: Fresa, melón y sandía. Se informa con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, importancia sobre la salud y lema de la fruta u hortaliza.
   a. **Imágenes de frutas**. Contiene las imágenes de las diferentes frutas del taller.
   b. **Fichas de colores**. Contiene imágenes con dos colores correspondientes al color de la piel y de la pulpa de cada fruta.
   c. **Fichas de planta-árbol**. Contiene imágenes correspondientes a la planta o árbol que las produce.
   d. **Fichas de recolección**. Contiene imágenes sobre la temporalidad de la recolección correspondiente a cada fruta u hortaliza.
   e. **Fichas de salud**. Con motivos de salud y con el lema de cada fruta u hortaliza.
2. **Adivinanzas I.** Se proyectarán las adivinanzas en la pizarra digital o en el ordenador y se juega con los escolares estimulando su aprendizaje.

3. **Compara y Contrasta.** En el material, ubicado en la web, se encuentra esta actividad que se puede imprimir. Se puede también proyectar en la pizarra digital y tratar de que los niños y niñas vayan recordando lo aprendido. Se comparan dos alimentos del taller, ejemplo: melón y sandía. A continuación, se cuestiona sobre:
   - ¿En qué se parecen?
   - ¿En qué se diferencian?
4. **Cuestionario de Evaluación del Docente.** Al terminar el taller cada docente debe cumplimentar un cuestionario de evaluación para poder analizar este plan y sus posibles mejoras.

METODOLOGÍA

Para realizar el taller el profesor/a dispone de las presentaciones digitales (fichas digitalizadas) de las frutas, para proyectarlas en la pizarra digital del aula o en ordenador.

Con las diferentes imágenes de las fichas de frutas, se irá haciendo la exposición para profundizar en el conocimiento de las propiedades organolépticas, el cultivo y el lugar de producción y recolección, así como la importancia que el consumo de frutas y hortalizas tiene para la salud.

La presentación de cada fruta termina con el lema de salud, para cada una de ellas. Se repite el mismo proceso con cada una de las frutas.

La sesión teórica de contenidos didácticos debe concluir con la recomendación de consumo diario de 3 frutas y 2 hortalizas en cualquier momento del día.

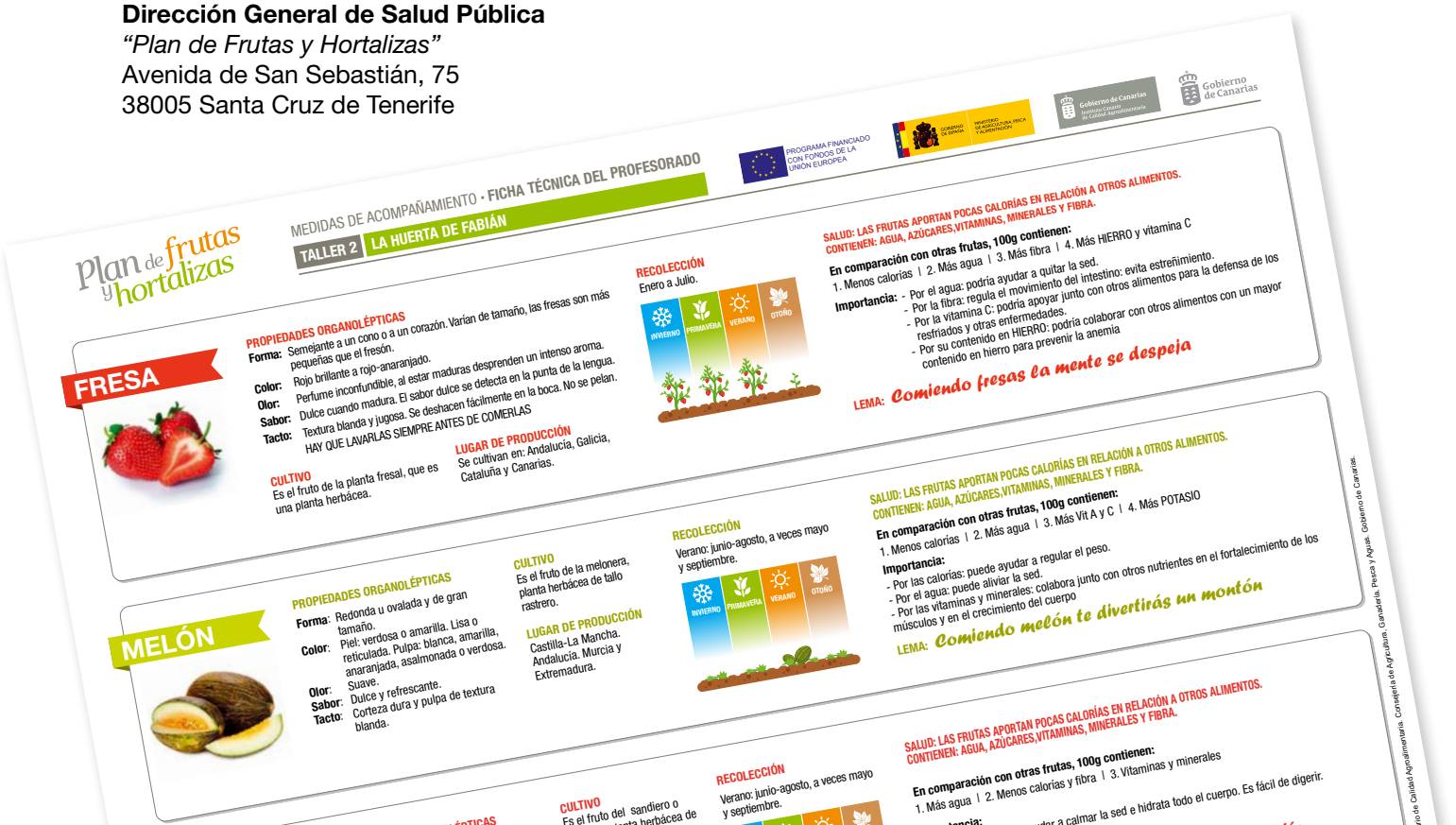
COMER FRUTA Y HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA PORQUE TE DA ENERGÍA

Después de las presentaciones digitales de las diferentes frutas, y de las actividades complementarias elegidas, se entrega al alumnado el detalle/regalo para que ellos sean agentes de salud de su entorno y trasmitan en casa el mensaje necesario de incrementar el consumo de frutas y hortalizas para toda la familia contribuyendo a una alimentación saludable.

Cuando finalizan todas las actividades del taller, el profesorado deberá rellenar el cuestionario de Evaluación.

Una vez cumplimentado debe enviarlo a la:

Dirección General de Salud Pública
"Plan de Frutas y Hortalizas"
Avenida de San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife



Taller 3 Frutas y Hortalizas en Colores

Introducción

El taller 3 de las medidas de acompañamiento del plan, está dirigido al grupo de escolares que cursan el 3º de Educación Infantil.

Objetivo

1. Que el alumnado aprenda a distinguir algunas frutas y hortalizas, según las características y propiedades de cada una de ellas.
2. Motivar a la degustación y consumo diario de estos productos hortofrutícolas, comprendiendo la importancia que tienen para el beneficio de la salud.

Material

Para la realización del taller se proporciona la ficha técnica del profesorado que recoge los contenidos básicos que deben impartir al alumno/a, haciendo hincapié en la obligatoriedad de impartir estos contenidos teóricos, paralelamente a la degustación la de los productos repartidos en los recreos.

Se proporciona una relación de actividades/juegos complementarias para consolidar estos contenidos teóricos, y ayudar a los docentes a dar un matiz más lúdico a estas actividades. Estos materiales se podrán descargar desde la página web:

plandefrutasyhortalizascanarias.es

1. **Ficha técnica del profesorado** (Anexo 1)
2. **Juego digital "Frutas y hortalizas en colores"** (Anexo 9)
3. **Preguntas Dinamizadoras I** (Anexo 12)
4. **Cuestionario de Evaluación del docente** (Anexo 13)

1. **Ficha técnica del profesorado**, son láminas con los contenidos teóricos de algunas frutas y hortalizas: Papaya, pera, tomate y zanahoria. Se informa con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, importancia sobre la salud y lema de la fruta u hortaliza.
   a. **Imágenes de frutas**. Contiene las imágenes de las diferentes frutas del taller.
   b. **Fichas de colores**. Contiene imágenes con dos colores correspondientes al color de la piel y de la pulpa de cada fruta.
   c. **Fichas de planta-árbol**. Contiene imágenes correspondientes a la planta o árbol que las produce.
   d. **Fichas de recolección**. Contiene imágenes sobre la temporalidad de la recolección correspondiente a cada fruta u hortaliza.
   e. **Fichas de salud**. Con motivos de salud y con el lema de cada fruta u hortaliza.
2. **Juego digital "Frutas y Hortalizas en Colores".**

Es un juego de relación y asociación con el que los más pequeños, además de divertirse, pueden adquirir conocimientos y curiosidad por las hortalizas y las frutas, siempre con la ayuda de un adulto. Se trata de reforzar el conocimiento adquirido de forma lúdica y entretenida.

Al empezar el juego, nos encontramos con una página de información general del Plan de Frutas y Hortalizas y sobre los productos que contiene el mismo.

En el margen derecho están los botones de información, ayuda y reiniciar el juego. Continúa con las instrucciones que se deben seguir para rellenar el panel.

Dispone de un panel con columnas relacionadas con los contenidos y las características de los productos que el docente ha explicado con anterioridad, y que se deben ir completando con las fichas que aparecen en el menú lateral.

El juego incluye 10 frutas y hortalizas. Para la realización de este taller se recomienda seleccionar las dos frutas y dos hortalizas de las que se ha informado durante el taller (papaya, pera, tomate y zanahoria). El docente puede elegir el resto de frutas y hortalizas para reforzar los contenidos de los talleres previos.

Se inicia la actividad con preguntas abiertas al grupo. Se trata de arrastrar las fichas al lugar correspondiente.

Si la ficha elegida es la correcta, se quedará bien colocada en el panel, en caso de ser incorrecta, no se queda regresando a su lugar de origen.

Por ejemplo: **PAPAYA**.

- ***¿Quién conoce esta fruta?*** *Se invita a participar al alumnado.*
- ***¿Cómo se llama?*** *Se colocará la ficha, arrastrando la imagen al lugar correspondiente del panel.*
- ***¿De qué color es?*** *Aparecerán las diferentes fichas de colores a un lado del panel, se dará una breve explicación de los colores de esa fruta u hortaliza, tanto de la parte externa (la cáscara) como de la interna (pulpa). Se arrastrará la ficha correspondiente a la papaya en el panel.*
- ***¿Dónde crece?*** *En la ficha técnica del profesorado, existe información adjunta que ayudará al docente a dinamizar el taller. Se arrastrará la ficha de planta-árbol en el lugar correspondiente del panel.*
- ***¿Cuándo se recolecta****? ¿En qué época del año se recolecta?*

  Información adjunta en la ficha técnica del profesorado. Se colocará la ficha de recolección en el lugar correspondiente.
- ***¿A qué sabe? ¿Qué sabor tiene?***

  Aparecerán 10 imágenes con el color de cada fruta y una indicación de DULCE.

  Se puede hacer una breve explicación respecto a que las frutas u hortalizas 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 y hortalizas 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 lo 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 hortalizas no tienen el sabor tan agradable que presenta la fruta, por su menor contenido en azúcares.
- ***¿Por qué necesitamos comer esta fruta u hortaliza?*** *Información adjunta en la ficha técnica del profesorado. En el panel estará la información sobre el contenido nutritivo de las frutas o hortalizas a modo de texto fijo, donde se reforzará la idea de un consumo diario por su* aporte bajo en calorías, rico en agua, azúcares, vitaminas, minerales y fibra.

  Cuando se completa una línea, se rellena ese espacio de un color determinado para darle unidad a lo aprendido de dicha fruta. Seguidamente aparecerá el LEMA correspondiente.

  El juego termina cuando se complete todas las líneas del panel.

---

3. **Preguntas dinamizadoras.** Para utilizar después de la exposición de contenidos teóricos. En el material disponible en la web se encuentra esta actividad para que se pueda imprimir. Se puede también proyectar en la pizarra digital y tratar de que los niños y niñas vayan recordando lo aprendido.

4. **Cuestionario de Evaluación del docente.** Al terminar el taller cada docente debe cumplimentar un cuestionario de evaluación para poder analizar este plan y sus posibles mejoras.

Metodología

Para realizar el taller el profesor/a dispone de las presentaciones digitales (fichas digitalizadas) de las frutas y hortalizas, para proyectarlas en la pizarra digital del aula o en ordenador.

Con las diferentes imágenes de las fichas de frutas y hortalizas, se irá haciendo la exposición para profundizar en el conocimiento de las propiedades organolépticas, el cultivo y el lugar de producción y recolección, así como la importancia que el consumo de frutas y hortalizas tiene para la salud.

La presentación de cada fruta u hortaliza termina con el lema de salud, para cada una de ellas. Se repite el mismo proceso con cada una de las frutas u hortalizas.

La sesión teórica de contenidos didácticos debe concluir con la recomendación de consumo diario de 3 frutas y 2 hortalizas en cualquier momento del día.

COMER FRUTA Y HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA
PORQUE TE DA ENERGÍA

Después de las presentaciones digitales de las diferentes frutas y hortalizas, y de las actividades complementarias elegidas, se entrega al alumnado el detalle/regalo para que ellos sean agentes de salud de su entorno y trasmitan en casa el mensaje necesario de incrementar el consumo de frutas y hortalizas para toda la familia contribuyendo a una alimentación saludable.

Cuando finalizan todas las actividades del taller, el profesorado deberá rellenar el cuestionario de Evaluación.

Una vez cumplimentado debe enviarlo a la:

Dirección General de Salud Pública
"Plan de Frutas y Hortalizas"
Avenida de San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife

plan de frutas
y hortalizas

Taller 4 Del Campo al Plato

Introducción

Se propone la realización del taller ***"Del Campo al Plato"*** en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan, estando dirigido al grupo de escolares que cursan 1º de Educación Primaria.

Los contenidos de este taller están en las fichas técnicas del profesorado donde se recoge toda la información de las características y propiedades de las diferentes frutas y hortalizas que debemos trasmitir al alumnado.

Objetivos

1. Que el alumnado aprenda a distinguir algunas frutas y hortalizas, según las características y propiedades de cada una de ellas.
2. Motivar a la degustación y consumo diario de estos productos hortofrutícolas, comprendiendo la importancia que tienen para el beneficio de la salud.

Materiales

Para la realización del taller disponen los contenidos teóricos recogidos en la ficha técnica del profesorado, paralelamente a la degustación la de los productos repartidos en los recreos.

Las actividades / juegos complementarias son para consolidar estos contenidos teóricos, y ayudar a los docentes a dar un matiz más lúdico a estas actividades. Estos materiales se podrán descargar desde la página web:

plandefrutasyhortalizascanarias.es

1. **Ficha técnica del profesorado** (Anexo 1)
2. **Adivinanzas II** (Anexo 4)
3. **Compara y Contrasta** (Anexo 5)
4. **Crucigramas** (Anexo 6)
5. **Cuestionario de Evaluación del docente** (Anexo 13)

1. **Ficha técnica del profesorado**, Son láminas con los contenidos teóricos de cada una de las frutas: Plátano, naranja y manzana. Se presenta información con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta u hortaliza.

2. **Adivinanzas II**. Se proyectarán las adivinanzas en la pizarra digital o en el ordenador y se juega con los escolares estimulando su aprendizaje.

3. **Compara y Contrasta II**. En el material disponible en la web a los docentes se encuentra esta actividad para que se pueda imprimir. Se puede también proyectar en la pizarra digital y tratar de que los niños y niñas vayan recordando lo aprendido. Se enfrentarán dos alimentos del taller, ejemplo: plátano y naranja. A continuación, se cuestiona sobre:
   - ¿En qué se parecen?
   - ¿En qué se diferencian?

4. **Crucigramas**. Para consolidar los contenidos impartidos, se ofrece un crucigrama específico para cada curso. Se puede realizar en la pizarra digital o proporcionar al alumnado fotocopias para realizarlo individualmente o en grupo.

5. **Cuestionario de Evaluación del docente**. Al terminar el taller cada docente debe cumplimentar un cuestionario de evaluación para poder analizar este plan y sus posibles mejoras.

Metodología

El profesor/a expondrá los contenidos que figuran en las fichas técnicas del profesorado, a través de las presentaciones digitales que se han elaborado con las imágenes y contenidos de las diferentes frutas, a fin de ir resaltando las características específicas de las mismas.

La exposición está estructurada para profundizar en el conocimiento de las propiedades organolépticas, el cultivo, el lugar de producción y recolección, así como la importancia que el consumo de frutas y hortalizas tiene para la salud.

El profesorado realizará preguntas abiertas al grupo para fomentar la participación del alumnado, favoreciendo el proceso de aprendizaje.

Las fichas contienen una serie de iconos que han sido elaborados para darle una imagen a cada uno de los beneficios que aportan las diferentes frutas y hortalizas.

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 hortalizas.

La conclusión a la que hay que llegar es:

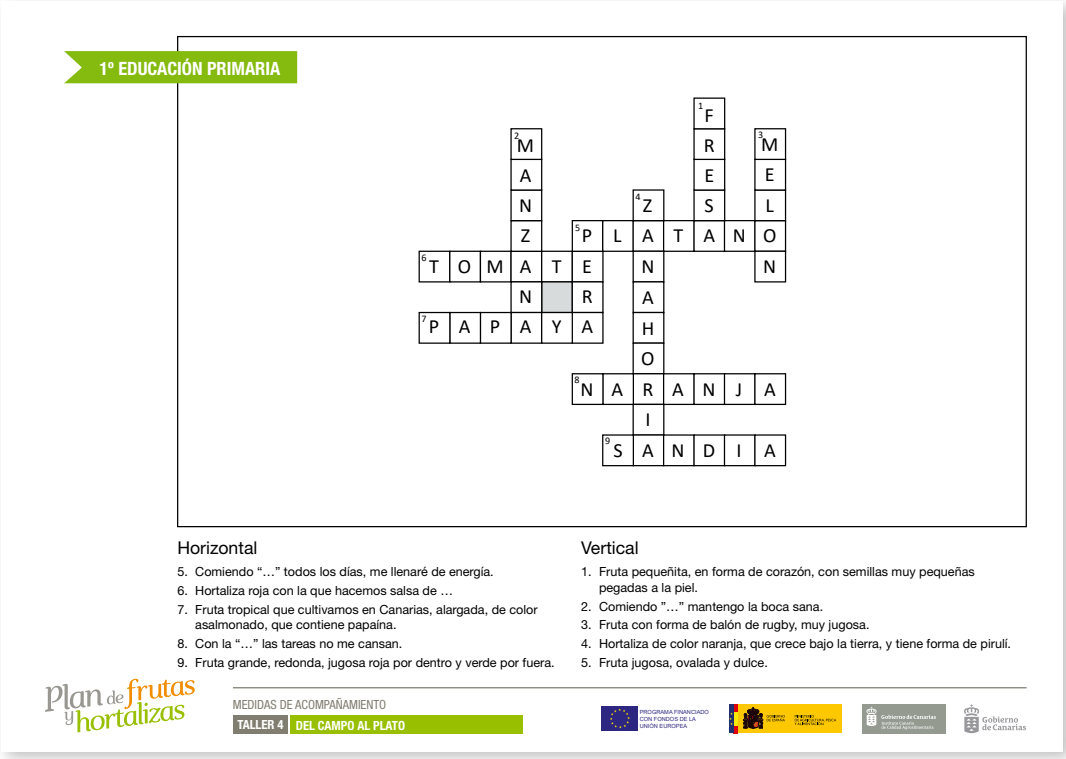
COMER FRUTA Y HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA
PORQUE TE DA ENERGÍA

Después de las presentaciones digitales de las diferentes frutas, y de las actividades complementarias elegidas, se entrega al alumnado el detalle/regalo para que ellos sean agentes de salud de su entorno y trasmitan en casa el mensaje necesario de incrementar el consumo de frutas para toda la familia contribuyendo a una alimentación saludable.

Cuando finalizan todas las actividades del taller, el profesorado deberá rellenar el cuestionario de Evaluación.

Una vez cumplimentado debe enviarlo a la:

Dirección General de Salud Pública
"Plan de Frutas y Hortalizas"
Avenida de San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife



Taller 5 El Cortijo de Pepe

Introducción

Se propone la realización del taller ***"El Cortijo de Pepe"*** en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan, estando dirigido al grupo de escolares que cursan 2º de Educación Primaria.

Los contenidos de este taller están en las fichas técnicas del profesorado donde se recoge toda la información de las características y propiedades de las diferentes frutas y hortalizas que debemos trasmitir al alumnado.

TIPO

El tipo de actividad es expositiva y con juegos en grupos.

Objetivos

1. Que el alumnado aprenda a distinguir algunas frutas y hortalizas, según las características y propiedades de cada una de ellas.
2. Motivar a la degustación y consumo diario de estos productos hortofrutícolas, comprendiendo la importancia que tienen para el beneficio de la salud.

Materiales

Para la realización del taller disponen los contenidos teóricos recogidos en la ficha técnica del profesorado, paralelamente a la degustación la de los productos repartidos en los recreos.

Las actividades / juegos complementarias son para consolidar estos contenidos teóricos, y ayudar a los docentes a dar un matiz más lúdico a estas actividades. Estos materiales se podrán descargar desde la página web:

plandefrutasyhortalizascanarias.es

1. **Ficha técnica del profesorado** (Anexo 1)
2. **Crucigramas** (Anexo 6)
3. **Sopa de Frutas I** (Anexo 7)
4. **Momento Fruta y Hortaliza en Familia**
5. **Cuestionario de Evaluación del docente** (Anexo 13)

1. **Ficha técnica del profesorado**, Son láminas con los contenidos teóricos de cada una de las frutas: Fresa, melón y sandía. Se presenta información con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta u hortaliza.

2. **Crucigramas**. Para consolidar los contenidos impartidos, se ofrece un crucigrama específico para cada curso. Se puede realizar en la pizarra digital o proporcionar al alumnado fotocopias para realizarlo individualmente o en grupo.

3. **Sopa de Frutas I**. Cada lámina esconde las frutas con 4 palabras relacionadas con ellas. Los alumnos/as deben encontrarlas y todas las palabras relacionadas con esa fruta. Si se entregan las láminas en papel a los alumnos/as para cumplimentar, se recomienda marcar cada fruta y sus palabras relacionadas con un color para facilitar la identificación del grupo de frutas.

4. **Momento fruta y hortaliza en familia,** donde el alumnado puede aportar recetas, dibujos, anécdotas curiosas relacionadas con las frutas u hortalizas, fotos de su familia comprando, comiendo o disfrutando de las frutas y las hortalizas, 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.

5. **Cuestionario de Evaluación del docente**. Al terminar el taller cada docente debe cumplimentar un cuestionario de evaluación para poder analizar este plan y sus posibles mejoras.

Metodología

El profesor/a expondrá los contenidos que figuran en las fichas técnicas del profesorado, a través de las presentaciones digitales que se han elaborado con las imágenes y contenidos de las diferentes frutas, a fin de ir resaltando las características específicas de las mismas.

La exposición está estructurada para profundizar en el conocimiento de las propiedades organolépticas, el cultivo, el lugar de producción y recolección, así como la importancia que el consumo de frutas y hortalizas tiene para la salud.

El profesorado realizará preguntas abiertas al grupo para fomentar la participación del alumnado, favoreciendo el proceso de aprendizaje.

Las fichas contienen una serie de iconos que han sido elaborados para darle una imagen a cada uno de los beneficios que aportan las diferentes frutas y hortalizas.

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 hortalizas.

La conclusión a la que hay que llegar es:

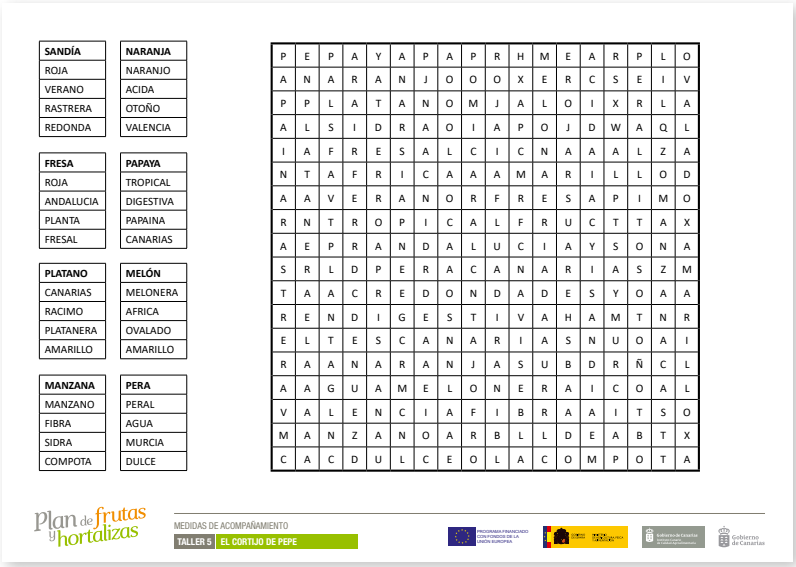
COMER FRUTA Y HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA
PORQUE TE DA ENERGÍA

Después de las presentaciones digitales de las diferentes frutas, y de las actividades complementarias elegidas, se entrega al alumnado el detalle/regalo para que ellos sean agentes de salud de su entorno y trasmitan en casa el mensaje necesario de incrementar el consumo de frutas para toda la familia contribuyendo a una alimentación saludable.

Cuando finalizan todas las actividades del taller, el profesorado deberá rellenar el cuestionario de Evaluación.

Una vez cumplimentado debe enviarlo a la:

Dirección General de Salud Pública
"Plan de Frutas y Hortalizas"
Avenida de San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife



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

Taller 6 La Finca de Rosa

Introducción

Se propone la realización del taller ***"La Finca de Rosa"*** en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan, estando dirigido al grupo de escolares que cursan 3º de Educación Primaria.

Los contenidos de este taller están en las fichas técnicas del profesorado donde se recoge toda la información de las características y propiedades de las diferentes frutas y hortalizas que debemos trasmitir al alumnado.

TIPO

El tipo de actividad es expositiva y con juegos en grupos.

Objetivos

1. Que el alumnado aprenda a distinguir algunas frutas y hortalizas, según las características y propiedades de cada una de ellas.
2. Motivar a la degustación y consumo diario de estos productos hortofrutícolas, comprendiendo la importancia que tienen para el beneficio de la salud.

Materiales

Para la realización del taller disponen los contenidos teóricos recogidos en la ficha técnica del profesorado, paralelamente a la degustación la de los productos repartidos en los recreos.

Las actividades / juegos complementarias son para consolidar estos contenidos teóricos, y ayudar a los docentes a dar un matiz más lúdico a estas actividades. Estos materiales se podrán descargar desde la página web:

plandefrutasyhortalizascanarias.es

1. **Ficha técnica del profesorado** (Anexo 1)
2. **Crucigramas** (Anexo 6)
3. **Juego digital "3+2, mejor"** (Anexo 10)
4. **Preguntas Dinamizadoras II** (Anexo 12)
5. **Cuestionario de Evaluación del docente** (Anexo 13)

1. **Ficha técnica del profesorado**, Son láminas con los contenidos teóricos de cada una de las frutas: Papaya, pera, tomate y zanahoria. Se presenta información con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta u hortaliza.

2. **Crucigrama**. Para consolidar los contenidos impartidos, se ofrece un crucigrama específico para cada curso. Se puede realizar en la pizarra digital o proporcionar al alumnado fotocopias para realizarlo individualmente o en grupo.

3. **Juego digital "3+2, mejor"**

Este juego contiene preguntas de los contenidos de las fichas técnicas del profesorado de este nivel y también incluye contenidos de los niveles anteriores, además de hábitos saludables, relacionados con la alimentación y ejercicio físico.

Se jugará por equipos. Cada equipo debe conseguir los 10 triunfos correspondientes a las frutas y hortalizas que han conocido en los talleres de las MA.

Para ganar un triunfo deben acertar 3 preguntas.

Gana el equipo que los obtenga primero.

Si acierta la pregunta, vuelve a tirar, continua el juego y puede conseguir fruta.

Si la respuesta es incorrecta, pierde el turno. (Aparecerá en pantalla la respuesta correcta antes de continuar).

4. **Preguntas dinamizadoras II.** Para utilizar después de la exposición de contenidos teóricos. En la página web se dispone del material de esta actividad para que se pueda imprimir. Se puede también proyectar en la pizarra digital y tratar de que los niños y niñas vayan recordando lo aprendido.

5. **Cuestionario de Evaluación del docente**. Al terminar el taller cada docente debe cumplimentar un cuestionario de evaluación para poder analizar este plan y sus posibles mejoras.

Metodología

El profesor/a expondrá los contenidos que figuran en las fichas técnicas del profesorado, a través de las presentaciones digitales que se han elaborado con las imágenes y contenidos de las diferentes frutas, a fin de ir resaltando las características específicas de las mismas.

La exposición está estructurada para profundizar en el conocimiento de las propiedades organolépticas, el cultivo, el lugar de producción y recolección, así como la importancia que el consumo de frutas y hortalizas tiene para la salud.

El profesorado realizará preguntas abiertas al grupo para fomentar la participación del alumnado, favoreciendo el proceso de aprendizaje.

Las fichas contienen una serie de iconos que han sido elaborados para darle una imagen a cada uno de los beneficios que aportan las diferentes frutas y hortalizas.

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 hortalizas.

La conclusión a la que hay que llegar es:

COMER FRUTA Y HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA
PORQUE TE DA ENERGÍA

Después de las presentaciones digitales de las diferentes frutas y hortalizas, y de las actividades complementarias elegidas, se entrega al alumnado el detalle/regalo para que ellos sean agentes de salud de su entorno y trasmitan en casa el mensaje necesario de incrementar el consumo de frutas y hortalizas para toda la familia contribuyendo a una alimentación saludable.

Cuando finalizan todas las actividades del taller, el profesorado deberá rellenar el cuestionario de Evaluación.

Una vez cumplimentado debe enviarlo a la:

Dirección General de Salud Pública
"Plan de Frutas y Hortalizas"
Avenida de San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife

Taller 7 El Jardín de Lola

Introducción

Se propone la realización del taller ***"El Jardín de Lola"*** en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan, estando dirigido al grupo de escolares que cursan 4º de Educación Primaria.

Los contenidos de este taller están en las fichas técnicas del profesorado donde se recoge toda la información de las características y propiedades de las diferentes frutas y hortalizas que debemos trasmitir al alumnado.

TIPO

El tipo de actividad es expositiva y con juegos en grupos.

Objetivos

1. Que el alumnado aprenda a distinguir algunas frutas y hortalizas, según las características y propiedades de cada una de ellas.
2. Motivar a la degustación y consumo diario de estos productos hortofrutícolas, comprendiendo la importancia que tienen para el beneficio de la salud.

Materiales

Para la realización del taller disponen los contenidos teóricos recogidos en la ficha técnica del profesorado, paralelamente a la degustación de los productos repartidos en los recreos.

Se proporciona una relación de actividades/juegos complementarias para consolidar estos contenidos teóricos, y ayudar a los docentes a dar un matiz más lúdico a estas actividades. Estos materiales se podrán descargar desde la página web:

plandefrutasyhortalizascanarias.es

1. **Ficha técnica del profesorado** (Anexo 1)
2. **Crucigramas** (Anexo 6)
3. **Preguntas Dinamizadoras III** (Anexo 12)
4. **Momento Fruta y Hortaliza en Familia**
5. **Cuestionario de Evaluación del docente** (Anexo 13)

1. **Ficha técnica del profesorado**, Son láminas con los contenidos teóricos de cada una de las frutas: Plátano, naranja y manzana. Se presenta información con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta.

2. **Crucigrama**. Para consolidar los contenidos impartidos, se ofrece un crucigrama específico para cada curso. Se puede realizar en la pizarra digital o proporcionar al alumnado fotocopias para realizarlo individualmente o en grupo.

3. **Preguntas dinamizadoras III.** Para utilizar después de la exposición de contenidos teóricos. En el material disponen de esta actividad para que se pueda imprimir. Se puede también proyectar en la pizarra digital y tratar de que los niños y niñas vayan recordando lo aprendido.

4. **Momento fruta y hortaliza en familia,** donde el alumnado puede aportar recetas, dibujos, anécdotas curiosas relacionadas con las frutas u hortalizas, fotos de su familia comprando, comiendo o disfrutando de las frutas y las hortalizas, 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.

5. **Cuestionario de Evaluación del docente**. Al terminar el taller cada docente debe cumplimentar un cuestionario de evaluación para poder analizar este plan y sus posibles mejoras.

Metodología

El profesor/a expondrá los contenidos que figuran en la ficha técnica del profesorado, a través de las presentaciones digitales que se han elaborado con las imágenes y contenidos de las diferentes frutas, a fin de ir resaltando las características específicas de las mismas. Se sugiere que en la primera sesión se aborden las frutas u hortalizas que están siendo repartidas en el Plan.

La exposición está estructurada para profundizar en el conocimiento de las propiedades organolépticas, el cultivo, el lugar de producción y recolección, así como la importancia que el consumo de frutas y hortalizas tiene para la salud.

El profesorado realizará preguntas abiertas al grupo para fomentar la participación del alumnado, favoreciendo el proceso de aprendizaje.

Las fichas contienen una serie de iconos que han sido elaborados para darle una imagen a cada uno de los beneficios para la salud que aportan las diferentes frutas y hortalizas.

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 hortalizas.

La conclusión a la que hay que llegar es

COMER FRUTA Y HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA
PORQUE TE DA ENERGÍA

Después de las presentaciones digitales de las diferentes frutas, y de las actividades complementarias elegidas, se entrega al alumnado el detalle/regalo para que ellos sean agentes de salud de su entorno y trasmitan en casa el mensaje necesario de incrementar el consumo de frutas para toda la familia contribuyendo a una alimentación saludable.

Cuando finalizan todas las actividades del taller, el profesorado deberá rellenar el cuestionario de Evaluación.

Una vez cumplimentado debe enviarlo a la:

Dirección General de Salud Pública
"Plan de Frutas y Hortalizas"
Avenida de San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife

Taller 8 El Huerto de Santi

Introducción

Se propone la realización del taller ***"El Huerto de Santi"*** en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan, estando dirigido al grupo de escolares que cursan 5º de Educación Primaria.

Los contenidos de este taller están en las fichas técnicas del profesorado donde se recoge toda la información de las características y propiedades de las diferentes frutas y hortalizas que debemos trasmitir al alumnado.

TIPO

El tipo de actividad es expositiva y con juegos en grupos.

Objetivos

1. Que el alumnado aprenda a distinguir algunas frutas y hortalizas, según las características y propiedades de cada una de ellas.
2. Motivar a la degustación y consumo diario de estos productos hortofrutícolas, comprendiendo la importancia que tienen para el beneficio de la salud.

Materiales

Para la realización del taller disponen los contenidos teóricos recogidos en la ficha técnica del profesorado, paralelamente a la degustación la de los productos repartidos en los recreos.

Se proporciona una relación de actividades/juegos complementarias para consolidar estos contenidos teóricos, y ayudar a los docentes a dar un matiz más lúdico a estas actividades. Estos materiales se podrán descargar desde la página web:

plandefrutasyhortalizascanarias.es

1. **Ficha técnica del profesorado** (Anexo 1)
2. **Compara y Contrasta II** (Anexo 5)
3. **Crucigramas** (Anexo 6)
4. **Sopa de Frutas II** (Anexo 7)
5. **Cuestionario de Evaluación del docente** (Anexo 13)
6. **Cuestionario de Evaluación del alumnado** (Anexo 14)

1. **Ficha técnica del profesorado.** Son láminas con los contenidos teóricos de cada una de las frutas: Fresa, sandía y melón. Se presenta información con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta u hortaliza.

2. **Compara y Contrasta II**. En el material disponible en la web se encuentra esta actividad para que se pueda imprimir. Se puede también proyectar en la pizarra digital y tratar de que los niños y niñas vayan recordando lo aprendido. Se enfrentarán dos alimentos del taller, ejemplo: plátano y naranja. A continuación, se cuestiona sobre:
   - ¿En qué se parecen?
   - ¿En qué se diferencian?

3. **Crucigramas**. Para consolidar los contenidos impartidos, se ofrece un crucigrama específico para cada curso. Se puede realizar en la pizarra digital o proporcionar al alumnado fotocopias para realizarlo individualmente o en grupo.

4. **Cuestionario de Evaluación del docente**. Al terminar el taller cada docente debe cumplimentar un cuestionario de evaluación para poder analizar este plan y sus posibles mejoras.

5. **Cuestionario de Evaluación del alumnado**. Los alumnos de 5º de Educación Primaria que están en centros que han participado en el Plan de Frutas y Hortalizas en ediciones anteriores, a fin de comprobar si se ha producido algún cambio en los hábitos de alimentación y si se han producido incremento en el consumo de frutas y hortalizas de los alumnos.

Metodología

El profesor/a expondrá los contenidos que figuran en la ficha técnica del profesorado, a través de las presentaciones digitales que se han elaborado con las imágenes y contenidos de las diferentes frutas, a fin de ir resaltando las características específicas de las mismas. Se sugiere que en la primera sesión se aborden las frutas u hortalizas que están siendo repartidas en el Plan.

La exposición está estructurada para profundizar en el conocimiento de las propiedades organolépticas, el cultivo, el lugar de producción y recolección, así como la importancia que el consumo de frutas y hortalizas tiene para la salud.

El profesorado realizará preguntas abiertas al grupo para fomentar la participación del alumnado, favoreciendo el proceso de aprendizaje.

Las fichas contienen una serie de iconos que han sido elaborados para darle una imagen a cada uno de los beneficios para la salud que aportan las diferentes frutas y hortalizas.

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 hortalizas.

La conclusión a la que hay que llegar es

COMER FRUTA Y HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA
PORQUE TE DA ENERGÍA

Después de las presentaciones digitales de las diferentes frutas, y de las actividades complementarias elegidas, se entrega al alumnado el detalle/regalo para que ellos sean agentes de salud de su entorno y trasmitan en casa el mensaje necesario de incrementar el consumo de frutas para toda la familia contribuyendo a una alimentación saludable.

Cuando finalizan todas las actividades del taller, el profesorado deberá rellenar el cuestionario de Evaluación. Asimismo, se entregará a los alumnos/as participantes el cuestionario de evaluación del alumnado, para su cumplimentación.

Una vez cumplimentado debe enviarlo a la:

Dirección General de Salud Pública
"Plan de Frutas y Hortalizas"
Avenida de San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife

Taller 9 Titanes Verdes

Introducción

Se propone la realización del taller ***"Titanes Verdes"*** en el aula, para ser utilizado como medida de acompañamiento dentro del Plan, estando dirigido al grupo de escolares que cursan 6º de Educación Primaria.

Los contenidos de este taller están en las fichas técnicas del profesorado donde se recoge toda la información de las características y propiedades de las diferentes frutas y hortalizas que debemos trasmitir al alumnado.

TIPO

El tipo de actividad es expositiva y con juegos en grupos.

Objetivos

1. Que el alumnado aprenda a distinguir algunas frutas y hortalizas, según las características y propiedades de cada una de ellas.
2. Motivar a la degustación y consumo diario de estos productos hortofrutícolas, comprendiendo la importancia que tienen para el beneficio de la salud.

Materiales

Para la realización del taller disponen los contenidos teóricos recogidos en la ficha técnica del profesorado, paralelamente a la degustación la de los productos repartidos en los recreos.

Se proporciona una relación de actividades/juegos complementarias para consolidar estos contenidos teóricos, y ayudar a los docentes a dar un matiz más lúdico a estas actividades. Estos materiales se podrán descargar desde la página web:

plandefrutasyhortalizascanarias.es

1. **Ficha técnica del profesorado** (Anexo 1)
2. **Crucigramas** (Anexo 6)
3. **Refranes** (Anexo 8)
4. **Juego digital "Si como sano, ¿qué gano?** (Anexo 11)
5. **Cuestionario de Evaluación del docente** (Anexo 13)
6. **Cuestionario de Evaluación del alumnado** (Anexo 14)

1. **Ficha técnica del profesorado.** Son láminas con los contenidos teóricos de cada una de las frutas y hortalizas: papaya, pera, tomate y zanahoria. Se presenta información con detalle sobre: propiedades organolépticas, cultivo, recolección, lugar de producción, repercusión sobre la salud y lema de la fruta u hortaliza.

2. **Crucigrama**. Para consolidar los contenidos impartidos, se ofrece un crucigrama específico para cada curso. Se puede realizar en la pizarra digital o proporcionar al alumnado fotocopias para realizarlo individualmente o en grupo.

3. **Refranes**. Utilizando los contenidos de los productos que le exponemos y que degustan en el centro educativo, podemos utilizar las figuras de los padres y abuelos, para que les ayuden a buscar refranes relacionados con las frutas y hortalizas. En los materiales se les propone una relación de refranes, que sería más divertido y enriquecedor contar con la información y cultura familiar.

4. **Juego digital "Si como sano, ¿qué gano?"**

Incluye preguntas de los contenidos de las 10 fichas técnicas del profesorado y de hábitos saludables, relacionados con la alimentación y ejercicio físico. Contiene muchas preguntas diferentes, que permite a los alumnos jugar varias veces sin que repitan las preguntas.

El objetivo principal de este juego es dinamizar los contenidos teóricos impartidos ayudando a relacionarlos y consolidarlos e integrarlos en sus hábitos diarios.

Se jugará por equipos o individualmente.

Dispone de una versión master o completa, que el profesor podrá jugar en clase a través de la pizarra digital, con todo el alumnado, poniendo a prueba los contenidos y la capacidad para relacionar y recordar lo comentado de cada producto. También hay una versión corta para jugar individualmente, en la que se seleccionará los productos de los que se quiere responder.

Hay un contador de aciertos y errores y un cronometro que indica el tiempo disponible para responder, para que en cada jugada se pueda ver los resultados obtenidos.

Dispondrán de un ranking para los 10 mejores resultados obtenidos de todos los alumnos, grupos o centros que participan.

5. **Cuestionario de Evaluación del docente**. Al terminar el taller cada docente debe cumplimentar un cuestionario de evaluación para poder analizar este plan y sus posibles mejoras.

6. **Cuestionario de Evaluación del alumnado**. Los alumnos de 6º de Educación Primaria que están en centros que han participado en el Plan de Frutas y Hortalizas en ediciones anteriores, a fin de comprobar si se ha producido algún cambio en los hábitos de alimentación y si se han producido incremento en el consumo de frutas y hortalizas de los alumnos.

Metodología

El profesor/a expondrá los contenidos que figuran en la ficha técnica del profesorado, a través de las presentaciones digitales que se han elaborado con las imágenes y contenidos de las diferentes frutas, a fin de ir resaltando las características específicas de las mismas. Se sugiere que en la primera sesión se aborden las frutas u hortalizas que están siendo repartidas en el Plan.

La exposición está estructurada para profundizar en el conocimiento de las propiedades organolépticas, el cultivo, el lugar de producción y recolección, así como la importancia que el consumo de frutas y hortalizas tiene para la salud.

El profesorado realizará preguntas abiertas al grupo para fomentar la participación del alumnado, favoreciendo el proceso de aprendizaje.

Las fichas contienen una serie de iconos que han sido elaborados para darle una imagen a cada uno de los beneficios para la salud que aportan las diferentes frutas y hortalizas.

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 hortalizas.

La conclusión a la que hay que llegar es

COMER FRUTA Y HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA
PORQUE TE DA ENERGÍA

Después de las presentaciones digitales de las diferentes frutas y de las actividades complementarias elegidas, se entrega al alumnado el detalle/regalo para que ellos sean agentes de salud de su entorno y trasmitan en casa el mensaje de mejorar la alimentación diaria, de incrementar el consumo de frutas y hortalizas para toda la familia.

Cuando finalizan todas las actividades del taller, el docente entregará los cuestionarios a los alumnos para su cumplimentación.

El profesorado también deberá rellenar el cuestionario de Evaluación del docente.

Una vez cumplimentado debe enviarlo por correo postal a la:

Dirección General de Salud Pública
“Plan de Frutas y Hortalizas”
Avenida de San Sebastián, 75
38005 Santa Cruz de Tenerife

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 HORTALIZA CINCO VECES AL DÍA PORQUE TE DA ENERGÍA

SER AGENTES DE SALUD EN EL ENTORNO DE SU COMUNIDAD

INCREMENTAR EL CONSUMO DE FRUTA Y HORTALIZA EN LA FAMILIA

INCORPORAR LOS MENSAJES DE SALUD A TODA LA FAMILIA

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

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

RECOMENDACIÓN DE CONSUMO DIARIO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Para reforzar la recomendación de ingerir frutas y hortalizas dentro del Plan FYH 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 hortalizas 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 hortalizas, 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 hortalizas 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, los menores de 4 años se recomienda ofertar a lo largo del día el mayor número de veces de frutas y hortalizas, 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 fisica diaria y control del peso corporal.

El aporte de las frutas y hortalizas

POR LAS **CALORÍAS**

Contenido en CALORÍAS

Las frutas y las hortalizas tienen un bajo valor energético, como norma general aportan una media de 20 a 50 kilocalorías por 100 gramos de porción comestible, aunque hay algunas frutas como el plátano, las uvas y el aguacate, y el ajo entre las hortalizas, 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.

POR EL **AGUA**

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 hortalizas. 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 hortaliza 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.

POR LAS **VITAMINAS**

Contenido en VITAMINAS

Este símbolo quiere representar cómo ciertas vitaminas contenidas en las frutas y hortalizas 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.

POR LAS **VITAMINAS**

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.

POR EL **HIERRO**

Contenido en FIBRA

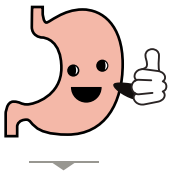
La fibra dietética es la parte comestible de las plantas o hidratos de carbono análogos, que son resistentes a la digestión y absorción en el intestino delgado. Además, tiene una total o parcial fermentación en el intestino grueso.

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

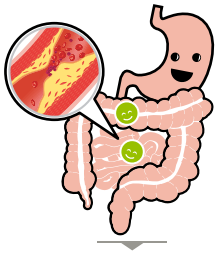
La dieta actual de la población contine pocos residuos por falta de ingesta de fibra, que se encuentra fundamentalmente en los alimentos de origen vegetal como las frutas, hortalizas, cereales y legumbres.

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 lactobacilus) y evitando el crecimiento de bacterias patógenas.



POR LA **FIBRA**



POR LA **FIBRA**

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 hortaliza. 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.

POR EL **POTASIO**

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 digestion.

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

POR LA **PAPAÍNA**

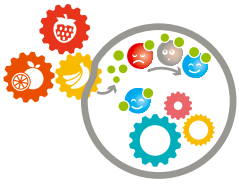
POR LA **FRUCTOSA**

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 pomas (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.



EFECTO **ANTIOXIDANTE**

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 nucléicos, 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.

POR EL **TANINO**

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/medidasAcompanamiento/default.aspx

EL LIBRO SABIO

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

EL CALEIDOSCOPIO

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

5 AL DÍA

http://www.5aldia.com/

FRUTA DE TEMPORADA

http://www.alimentacion.es/es/multimedia/reportajes_flash/ReportajeFruta2008.aspx

ADIVINANZAS DE FRUTAS

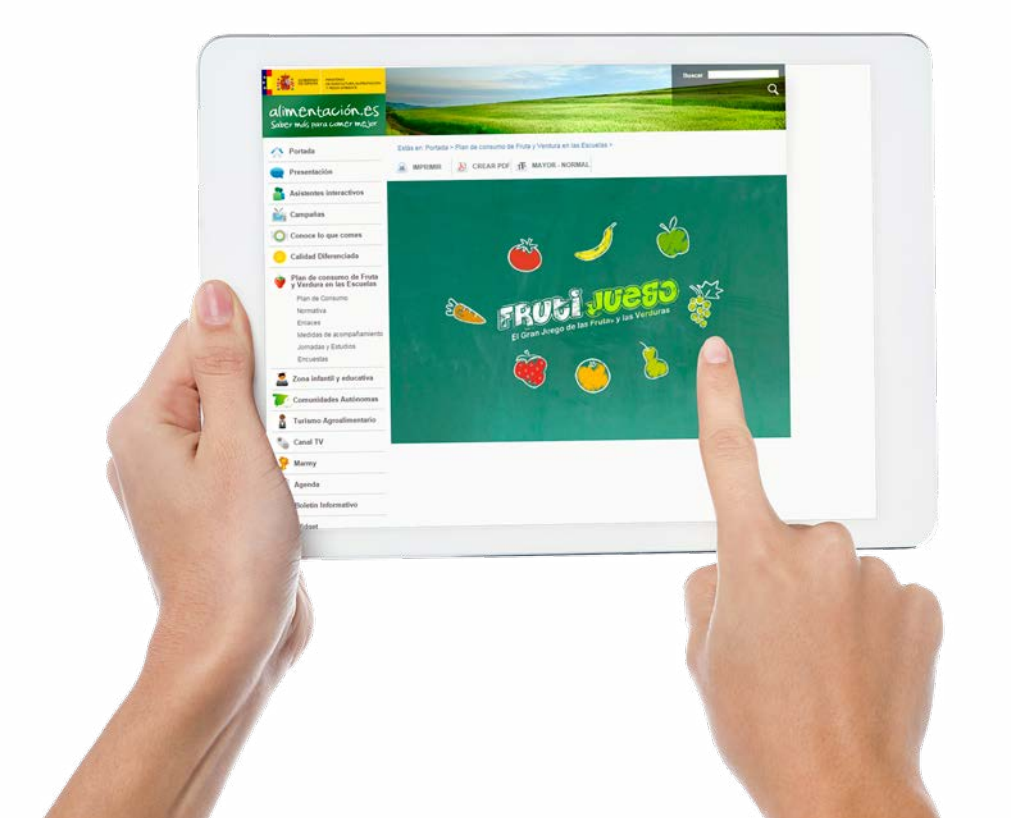
http://www.elhuevodechocolate.com/adivinanzas/adivin29.htm

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



plan de frutas y hortalizas

Anexo 1 Ficha técnica del profesorado

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO · **FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO**

TALLER 1 **AROMAS DEL CAMPO**

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

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.

CULTIVO

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

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.

RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo.

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

En comparación con otras frutas, 100g contienen:
1. Menos calorías | 2. Más agua | 3. Más fibra | 4. Más vitamina C | 5. Más Calcio

Importancia:
- Por las calorías: ayuda a controlar el peso corporal.
- Por agua: puede calmar la sed y alimenta también.
- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y evita el estreñimiento.
- Por las vitaminas: colabora con la defensa de las infecciones y otras enfermedades.

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

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.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

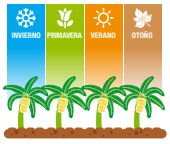
Islas Canarias. Canarias produce el 50-60% de la producción total de Europa. En Sudamérica se produce el banano que es otra especie que da un fruto de mayor tamaño, menos dulce y más harinoso.

CULTIVO

Es el fruto de la platanera, 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. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES,VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g contienen:
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 defensa 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 me llenaré de energía*

MANZANA

PROPIEDADES 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

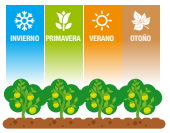
Es el fruto del árbol del manzano. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

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 contienen:
1. Menos calorías | 2. Más agua | 3. Más fibra

Importancia:
- Es una fruta muy bien tolerada. Siempre se le ha relacionado con la prevención de las caries, pero ¡OJO! no sustituye al cepillo de dientes.
- Por el agua: puede favorecer la hidratación y calmar la sed.
- Por la Fibra: Poder saciante. Puede ayudar a disminuir la sensación de hambre. Efecto astringente y laxante según se coma.

LEMA: *Comiendo manzanas mantengo la boca sana*

**Aunque depende de la variedad de las manzanas, por eso se recolectan diferentes manzanas a lo largo de todo el año.*

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.

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

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

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO · **FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO**

TALLER 2 **LA HUERTA DE FABIÁN**

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.

RECOLECCIÓN

Enero a Julio.

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

En comparación con otras frutas, 100g contienen:
1. Menos calorías | 2. Más agua | 3. Más fibra | 4. Más HIERRO y vitamina C

Importancia:
- Por el agua: podría ayudar a quitar la sed.
- Por la fibra: regula el movimiento del intestino: evita estreñimiento.
- Por la vitamina C: podría apoyar junto con otros alimentos para la defensa de los resfriados y otras enfermedades.
- Por su contenido en HIERRO: podría colaborar con otros alimentos con un mayor contenido en hierro para prevenir la anemia

LEMA: *Comiendo fresas la mente se despeja*

MELÓN

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Redonda u ovalada y de gran tamaño.
Color: Piel: verdosa 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.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Castilla-La Mancha. Andalucía. Murcia y Extremadura.

RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto y septiembre.

SANDÍA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Pepinoide, casi esférica. Es una de las frutas de mayor tamaño, puede llegar a pesar hasta 10 kg.
Color: Piel: verdosa. Pulpa: rosada o roja, carnosa, jugosa y con semillas.
Olor: Suave.
Sabor: Dulce cuando madura.
Tacto: Corteza dura y pulpa de textura blanda.

CULTIVO

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

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España la 12ª posición mundial.

RECOLECCIÓN

Verano: junio-agosto y septiembre.

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 indi

Todas las cualidades referidas a las frutas y hortalizas deben ser contempladas en el cont

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO · **FICHA TÉCNICA DEL PROFESORADO**

TALLER 3 **FRUTAS Y HORTALIZAS EN COLORES**

PAPAYA

PROPIEDADES 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 fría. 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).
Proceden de Centro América pero hoy día está muy extendida. Necesitan agua y temperatura cálida estable.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

En España se cultiva predominantemente en Canarias.

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 contienen:
1. Calorías nivel medio | 2. Fibra nivel medio | 3. Agua nivel medio
4. Vitamina C como en las fresas | 5. POTASIO

Importancia:
- Por las vitaminas: puede ayudar en la defensa de los resfriados y otras enfermedades.
- Por los azúcares y la papaína: puede colaborar en la buena asimilación, por lo que se incorpora a la alimentación infantil con prontitud.

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

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.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

RECOLECCIÓN

Todo el año*.

**Aunque depende de la variedad de las peras, por eso se recolectan diferentes peras a lo largo de 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 contienen:
1. Menos calorías | 2. Más agua | 3. Más fibra

Importancia:
- Por el agua: puede favorecer la hidratación y calmar la sed.
- Por la Fibra: Poder saciante, retiene el agua de los alimentos en el estómago y ayuda a disminuir la sensación de hambre.

LEMA: *Con las peras subo y bajo escaleras*

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

Es el fruto de la tomatera que es una planta cubierta de unos pelillos que absorben agua y nutrientes.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Andalucía, Extremadura, Canarias y Murcia.

RECOLECCIÓN

Casi todo el año.

SALUD: LAS VERDURAS APORTAN POCAS CALORÍAS EN RELACIÓN A 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. POTASIO | 5. Vitamina A

Importancia:
- Por las calorías: Tomado con moderación ayuda al control del peso y evita la obesidad.
- Por el agua: aporta hidratación al organismo.
- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y a evitar el estreñimiento.
- Por las vitaminas: puede ayudar a la defensa de las infecciones y otras enfermedades.
- Por el potasio: activa los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

LEMA: *En los estudios gano los combates comiendo tomates*

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 de una hortaliza con su característico color naranja. Existen más de 2.500 especies.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España es una importante productora de zanahorias. Las regiones con mayor producción en España son: Andalucía, Castilla-León, Comunidad Valenciana y Castilla-La Mancha.

RECOLECCIÓN

Mayo a Enero.*

**Aunque se puede recolectar durante todo el año.*

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

En comparación con otras verduras, 100g contienen:
1. Más calorías | 2. Menos agua | 3. Más fibra | 4. POTASIO | 5. Vitamina A

Importancia:
- Por las calorías: Tomadas con moderación ayudan al control del peso y a evitar la obesidad.
- Por el agua: ayudan a hidratar nuestro cuerpo.
- Por la fibra: ayuda a regular el movimiento del intestino y a evitar el estreñimiento cuando se comen crudas y en los problemas de diarrea cuando se comen cocidas.
- Por las vitaminas: puede ayudar a la defensa de las infecciones y otras enfermedades.
- Por el potasio: activa los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

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

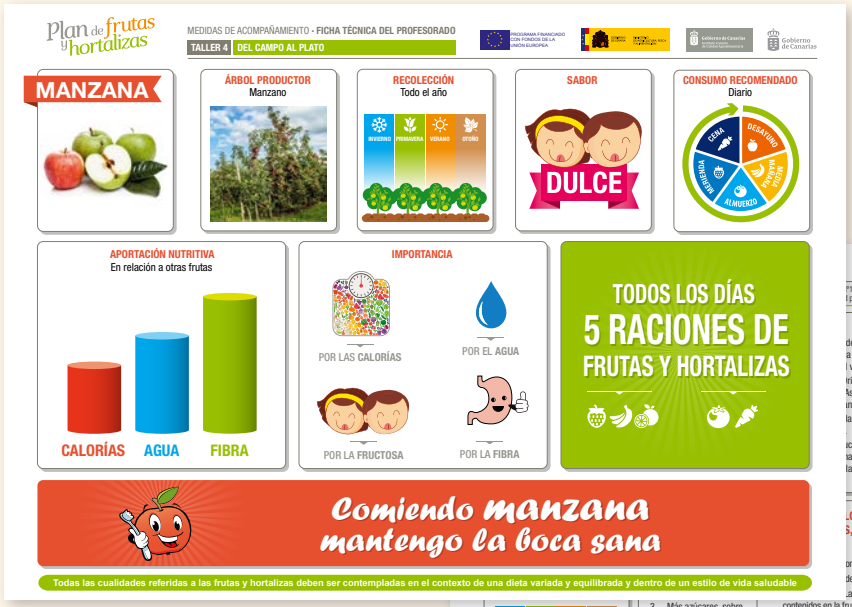
Según el Reglamento (CE) Nº1924/2006 del Parlamento Europeo y del Consejo, relativo a las declaraciones nutricionales y de propiedades saludables en los alimentos, se indica que la enfermedad posee múltiples factores de riesgo y que la alteración de uno de estos factores de riesgo puede tener o no un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

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

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

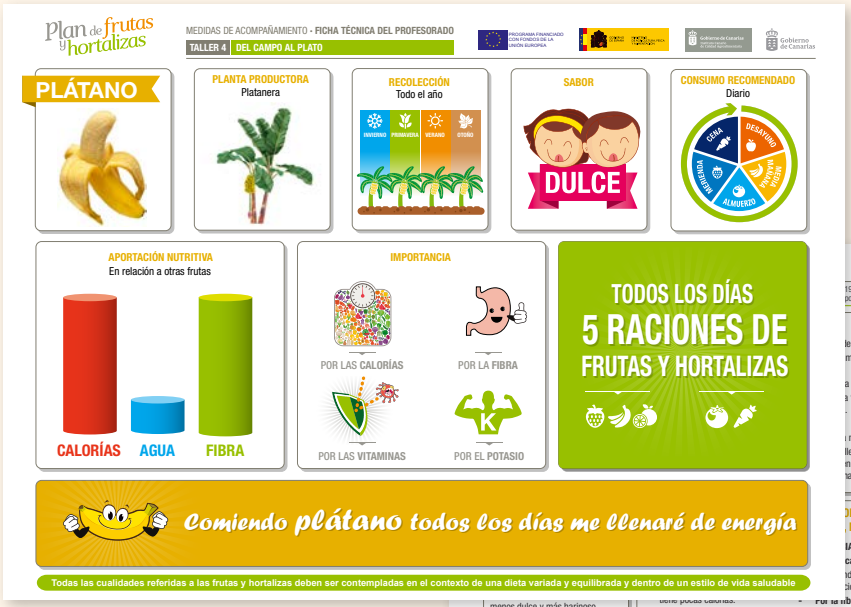
Anexo 1

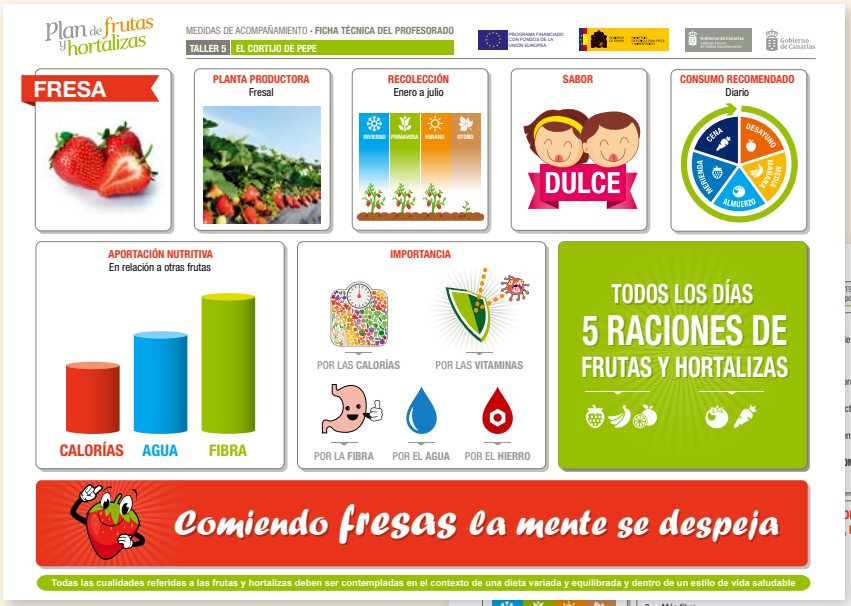
Ficha técnica del Profesorado



Anexo 1

Ficha técnica del Profesorado



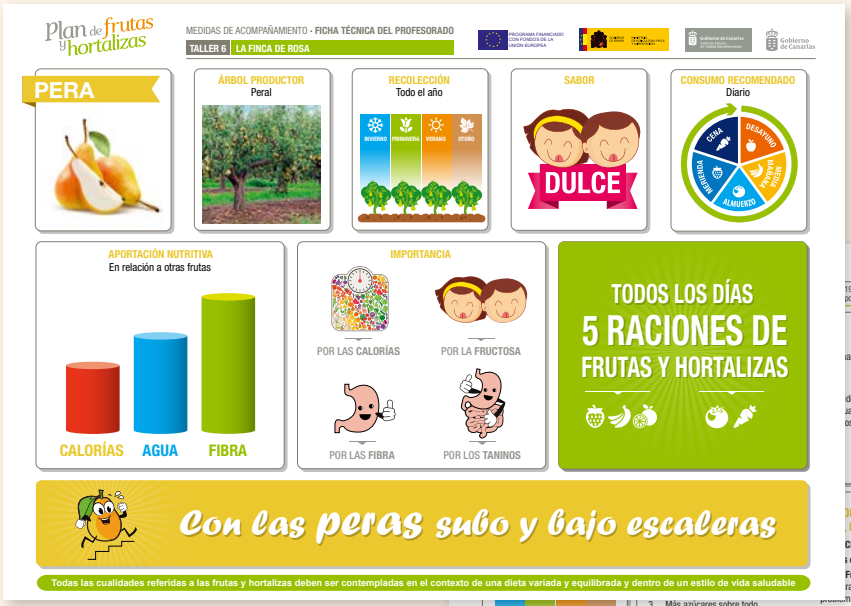


Anexo 1

Ficha técnica del Profesorado

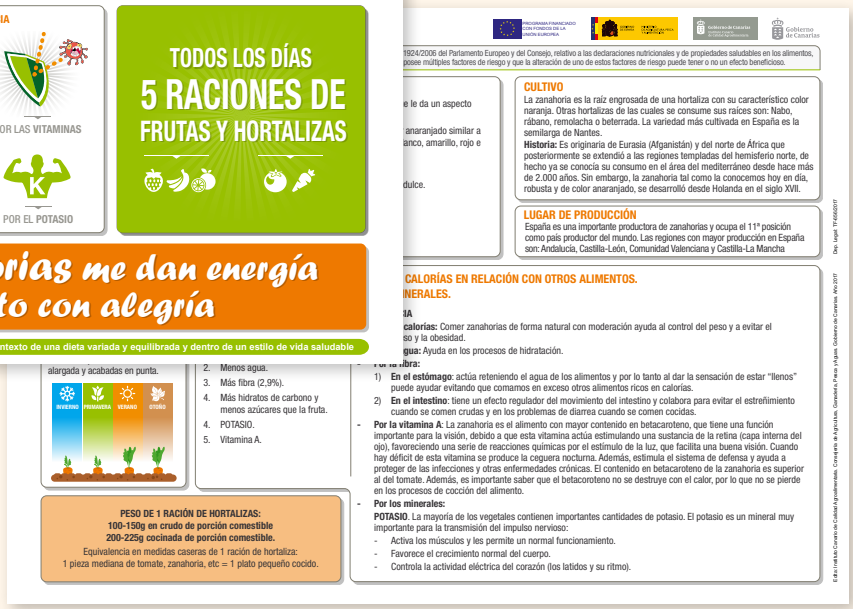
Anexo 1

Ficha técnica del Profesorado



Anexo 1

Ficha técnica del Profesorado

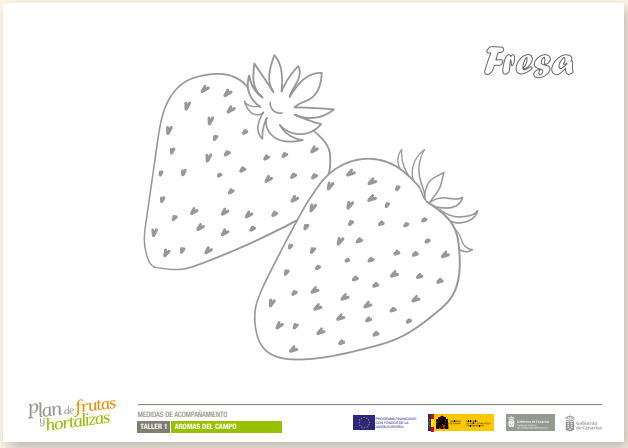


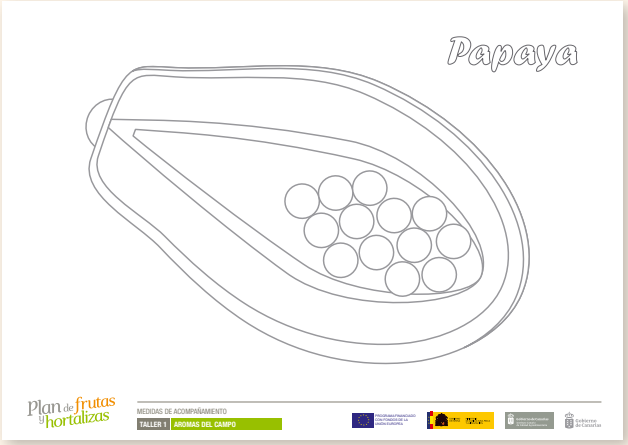
Anexo 2

Juego “Veo, veo”

Anexo 3

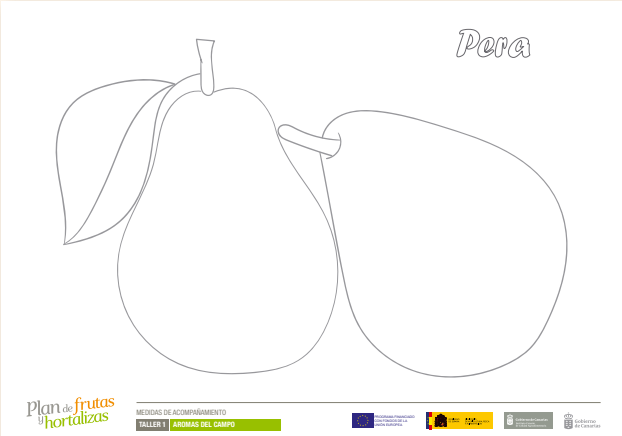
Láminas para colorear

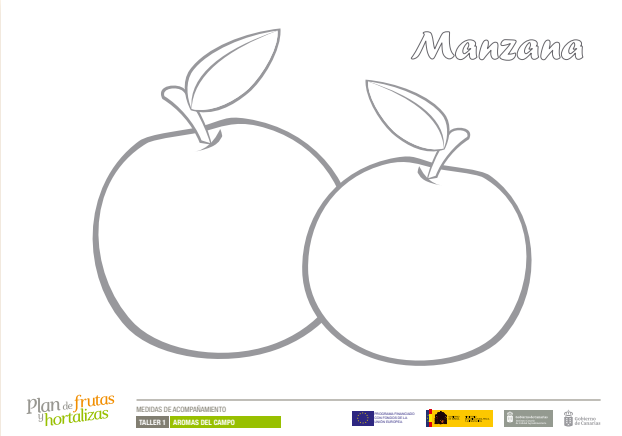




Anexo 3

Láminas para colorear





Anexo 4

Adivinanzas

EL TOMATE

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

EL PLÁTANO

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

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 FRESA

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

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 MANZANA

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

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Anexo 4

Adivinanzas

EL PLÁTANO

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

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?

LA PERA

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

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 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 ZANAHORIA

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

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

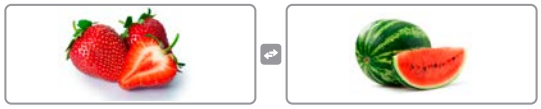
Anexo 5

Compara y contrasta

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 2 LA HUERTA DE FABIÁN — 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)

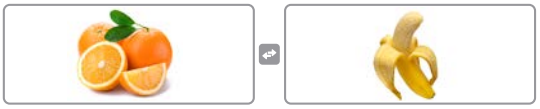
CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA · Gobierno de Canarias

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 4 DEL CAMPO AL PLATO — 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)

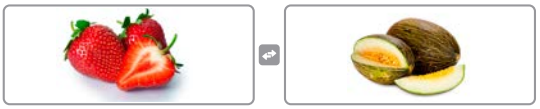
CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA · Gobierno de Canarias

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 8 EL HUERTO DE SANTI — COMPARA Y CONTRASTA



¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

EN CUANTO A:

	RECOLECCIÓN	
	FIBRA	
	AGUA	
	ANTIOXIDANTES	
	.....	

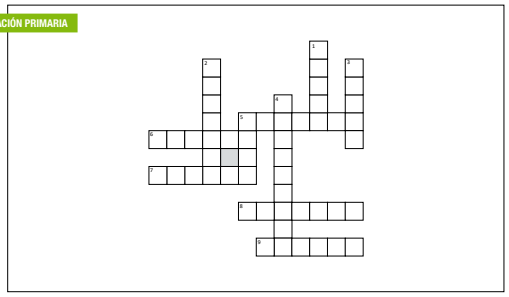
IDEAS DERIVADAS DE LAS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS IMPORTANTES
(Con la mediación del profesorado para facilitar la generación de ideas)

CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA · Gobierno de Canarias

Anexo 6 Crucigramas

1º EDUCACIÓN PRIMARIA



Horizontal

5. Comiendo "…" todos los días, me llenaré de energía.
6. Hortaliza roja con la que hacemos salsa de …
7. Fruta tropical que cultivamos en Canarias, alargada, de color asalmonado, que contiene papaína.
8. Con la "…" las tareas no me cansan.
9. Fruta grande, redonda, jugosa roja por dentro y verde por fuera.

Vertical

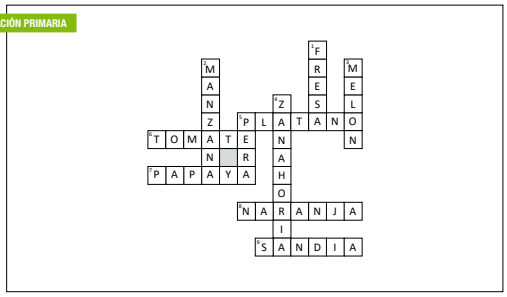
1. Fruta pequeñita, en forma de corazón, con semillas muy pequeñas pegadas a la piel.
2. Comiendo "…" mantengo la boca sana.
3. Fruta con forma de balón de rugby, muy jugosa.
4. Hortaliza de color naranja, que crece bajo la tierra, y tiene forma de pirulí.
5. Fruta jugosa, ovalada y dulce.

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 4 DEL CAMPO AL PLATO

1º EDUCACIÓN PRIMARIA



Horizontal

5. Comiendo "…" todos los días, me llenaré de energía.
6. Hortaliza roja con la que hacemos salsa de …
7. Fruta tropical que cultivamos en Canarias, alargada, de color asalmonado, que contiene papaína.
8. Con la "…" las tareas no me cansan.
9. Fruta grande, redonda, jugosa roja por dentro y verde por fuera.

Vertical

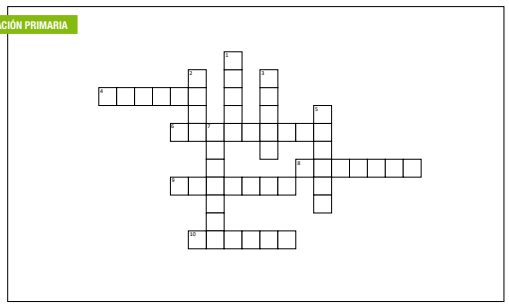
1. Fruta pequeñita, en forma de corazón, con semillas muy pequeñas pegadas a la piel.
2. Comiendo "…" mantengo la boca sana.
3. Fruta con forma de balón de rugby, muy jugosa.
4. Hortaliza de color naranja, que crece bajo la tierra, y tiene forma de pirulí.
5. Fruta jugosa, ovalada y dulce.

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 4 DEL CAMPO AL PLATO

2º EDUCACIÓN PRIMARIA



Horizontal

4. Hortaliza de color rojo que ponemos en la ensalada.
6. Hortaliza 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

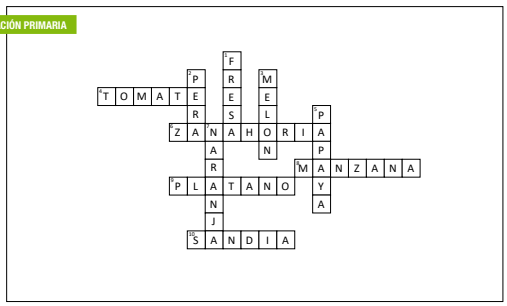
1. Fruta roja, chiquitita, con semillas en su piel.
2. Fruta ovalada, jugosa y muy dulce.
3. Fruta grande que parece un balón de rugby.
5. Fruta que ayuda en el proceso de la digestión.
7. Fruta que nos aporta mucha vitamina C.

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 5 EL CORTIJO DE PEPE

2º EDUCACIÓN PRIMARIA



Horizontal

4. Hortaliza de color rojo que ponemos en la ensalada.
6. Hortaliza 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

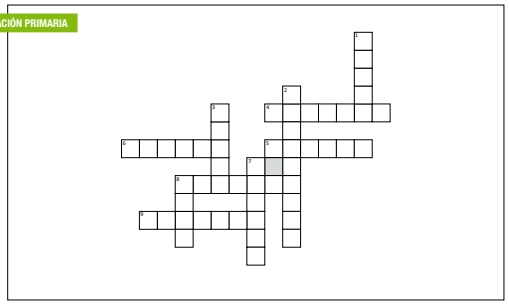
1. Fruta roja, chiquitita, con semillas en su piel.
2. Fruta ovalada, jugosa y muy dulce.
3. Fruta grande que parece un balón de rugby.
5. Fruta que ayuda en el proceso de la digestión.
7. Fruta que nos aporta mucha vitamina C.

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 5 EL CORTIJO DE PEPE

3º EDUCACIÓN PRIMARIA



Horizontal

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

Vertical

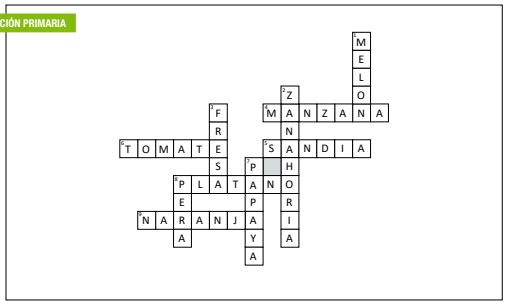
1. Ovalado, jugoso que crece en una planta trepadora.
2. Crece bajo la tierra y casi siempre es de forma cónica.
3. Roja y chiquitita pero contiene hierro.
7. Tiene un elemento que se llama papaína.
8. Fruta de pulpa jugosa y de forma alargada.

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 6 LA FINCA DE ROSA

3º EDUCACIÓN PRIMARIA



Horizontal

4. Es bueno comerla para los trastornos de estómago.
5. Tiene mucha agua y fresquita ayuda a calmar la sed.
6. Crece en una planta cubierta de pelillos.
8. La planta que lo 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 hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 6 LA FINCA DE ROSA

Anexo 6 Crucigramas

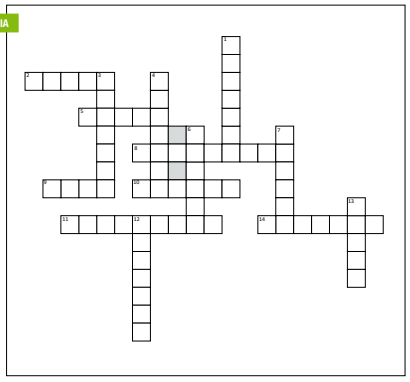
4º EDUCACIÓN PRIMARIA

Horizontal

2. Fruta grande, ovalada con corteza muy dura y pulpa muy jugosa.
5. Fruta muy jugosa y aromática que tiene sus semillas por fuera.
8. Crece bajo la tierra y puede ser anaranjada por fuera y por dentro.
9. Fruta carnosa de forma oval, que contiene muchos taninos.
10. Casi siempre lo encontramos en la ensalada.
11. Sustancias que tienen todas las frutas y Hortalizas importantes para el crecimiento.
14. Término con el que especificamos el valor energético de los alimentos.

Vertical

1. Mineral que nos aportan las frutas y favorece el desarrollo de los músculos.
3. Tomadas en el desayuno nos aporta mucha vitamina C.
4. Fruto de una planta grande que se cultiva en toda Canarias.
6. Fruta tropical con propiedades beneficiosas para la digestión.
7. Fruta redonda, grande y con gran cantidad de agua.
12. Fruta redonda y jugosa que contiene pectina.
13. Sustancias que tiene la fruta y la Hortaliza que facilita el tránsito intestinal.



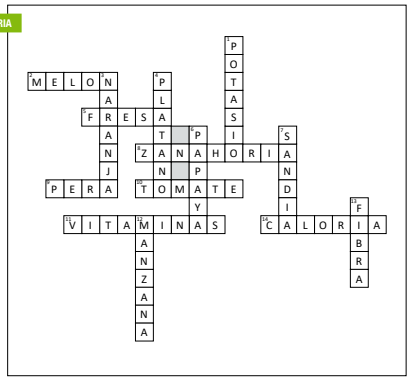
4º EDUCACIÓN PRIMARIA

Horizontal

2. Fruta grande, ovalada con corteza muy dura y pulpa muy jugosa.
5. Fruta muy jugosa y aromática que tiene sus semillas por fuera.
8. Crece bajo la tierra y puede ser anaranjada por fuera y por dentro.
9. Fruta carnosa de forma oval, que contiene muchos taninos.
10. Casi siempre lo encontramos en la ensalada.
11. Sustancias que tienen todas las frutas y Hortalizas importantes para el crecimiento.
14. Término con el que especificamos el valor energético de los alimentos.

Vertical

1. Mineral que nos aportan las frutas y favorece el desarrollo de los músculos.
3. Tomadas en el desayuno nos aporta mucha vitamina C.
4. Fruto de una planta grande que se cultiva en toda Canarias.
6. Fruta tropical con propiedades beneficiosas para la digestión.
7. Fruta redonda, grande y con gran cantidad de agua.
12. Fruta redonda y jugosa que contiene pectina.
13. Sustancias que tiene la fruta y la Hortaliza que facilita el tránsito intestinal.



Plan de frutas y hortalizas
MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO
TALLER 7 EL JARDÍN DE LOLA

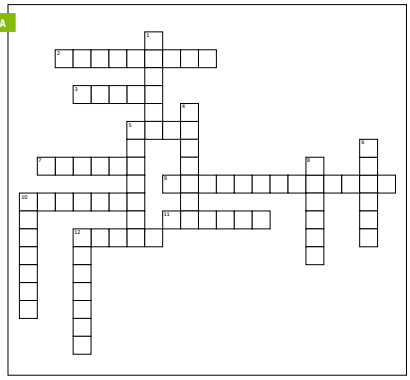
5º EDUCACIÓN PRIMARIA

Horizontal

2. Hortaliza que crece bajo la tierra y tiene propiedades beneficiosas para la vista.
3. Fruta roja con las semillas en su piel con aroma y sabor agradable.
5. Fruta ovalada, jugosa que contiene taninos.
7. Fruta tropical carnosa, con intenso olor y beneficiosa para la digestión.
9. Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro de las células.
10. Sustancia que permite hacer una buena digestión de los alimentos ricos en proteínas.
11. Fruta redonda, grande y su pulpa es muy jugosa.
12. Fruta grande, que crece en planta rastrera, piel dura y pulpa jugosa.

Vertical

1. Hortaliza que cuando está madura es roja y se suele hacer salsa de "...".
4. Fruta redonda que contiene vitamina C y es muy jugosa.
5. Fruta que se produce en todas las Islas Canarias y que contiene potasio.
6. Mineral esencial para la producción de hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre.
8. Cantidad adecuada de fruta, Hortaliza o cualquier alimento que debemos comer.
10. Mineral importante para la trasmisión de los impulsos nerviosos.
12. Fruta redondeada, carnosa y con propiedades saciantes.



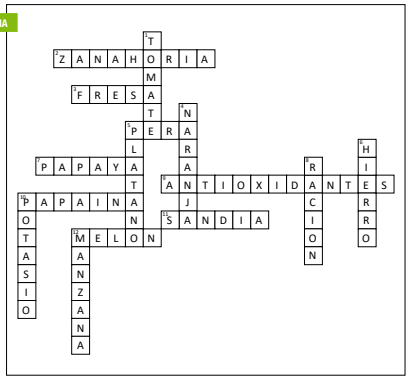
5º EDUCACIÓN PRIMARIA

Horizontal

2. Hortaliza que crece bajo la tierra y tiene propiedades beneficiosas para la vista.
3. Fruta roja con las semillas en su piel con aroma y sabor agradable.
5. Fruta ovalada, jugosa que contiene taninos.
7. Fruta tropical carnosa, con intenso olor y beneficiosa para la digestión.
9. Ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro de las células.
10. Sustancia que permite hacer una buena digestión de los alimentos ricos en proteínas.
11. Fruta redonda, grande y su pulpa es muy jugosa.
12. Fruta grande, que crece en planta rastrera, piel dura y pulpa jugosa.

Vertical

1. Hortaliza que cuando está madura es roja y se suele hacer salsa de "...".
4. Fruta redonda que contiene vitamina C y es muy jugosa.
5. Fruta que se produce en todas las Islas Canarias y que contiene potasio.
6. Mineral esencial para la producción de hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre.
8. Cantidad adecuada de fruta, Hortaliza o cualquier alimento que debemos comer.
10. Mineral importante para la trasmisión de los impulsos nerviosos.
12. Fruta redondeada, carnosa y con propiedades saciantes.



Plan de frutas y hortalizas
MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO
TALLER 8 EL HUERTO DE SANTI

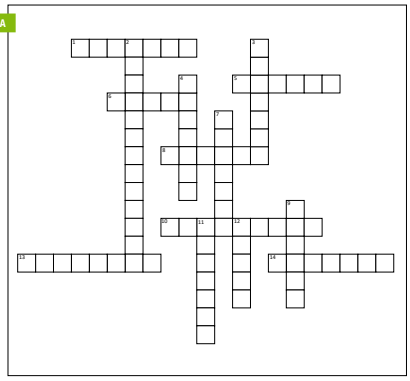
6º EDUCACIÓN PRIMARIA

Horizontal

1. Mineral importante para el desarrollo de los músculos.
5. Fruta grande con mucha agua que se recolecta casi siempre en verano.
6. Sustancia que retiene el agua de los alimentos en el estómago y ayuda a regular el tránsito intestinal.
8. Mineral necesario para la producción de hemoglobina.
10. Sustancias que el organismo necesita para crecer y desarrollarse.
13. Azúcar simple que se encuentra en la fruta y es de absorción más lenta.
14. Término con el que especificamos el valor energético de los alimentos.

Vertical

2. Efecto que produce algunos alimentos para proteger a las células de los radicales libres.
3. Canarias produce más de la mitad de la producción que se consume en Europa.
4. Sustancia que facilita la digestión de los alimentos.
7. Valencia es una de las provincias que más produce esta fruta.
9. Canarias es la región española donde más se cultiva esta fruta tropical.
11. Sustancia que está en algunas frutas y que tiene propiedades astringentes y antioxidantes.
12. Esta fruta tiene casi tanto potasio como el plátano.



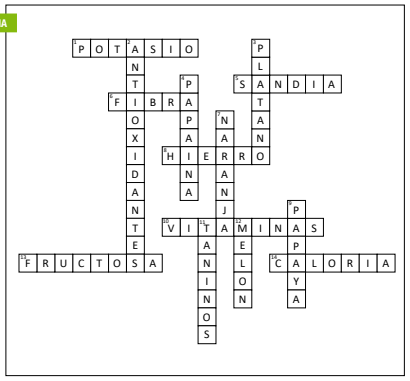
6º EDUCACIÓN PRIMARIA

Horizontal

1. Mineral importante para el desarrollo de los músculos.
5. Fruta grande con mucha agua que se recolecta casi siempre en verano.
6. Sustancia que retiene el agua de los alimentos en el estómago y ayuda a regular el tránsito intestinal.
8. Mineral necesario para la producción de hemoglobina.
10. Sustancias que el organismo necesita para crecer y desarrollarse.
13. Azúcar simple que se encuentra en la fruta y es de absorción más lenta.
14. Término con el que especificamos el valor energético de los alimentos.

Vertical

2. Efecto que produce algunos alimentos para proteger a las células de los radicales libres.
3. Canarias produce más de la mitad de la producción que se consume en Europa.
4. Sustancia que facilita la digestión de los alimentos.
7. Valencia es una de las provincias que más produce esta fruta.
9. Canarias es la región española donde más se cultiva esta fruta tropical.
11. Sustancia que está en algunas frutas y que tiene propiedades astringentes y antioxidantes.
12. Esta fruta tiene casi tanto potasio como el plátano.



Plan de frutas y hortalizas
MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO
TALLER 9 TITANES VERDES

Anexo 7 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	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

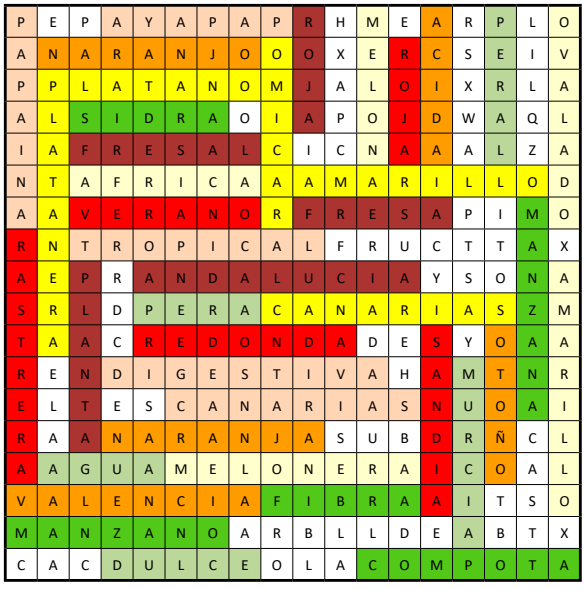
FRESA	PAPAYA
ROJA	TROPICAL
ANDALUCIA	DIGESTIVA
PLANTA	PAPAINA
FRESAL	CANARIAS

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	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

Plan de frutas y hortalizas
MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO
TALLER 5 EL CORTIJO DE PEPE
PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
Gobierno de Canarias



Anexo 7

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

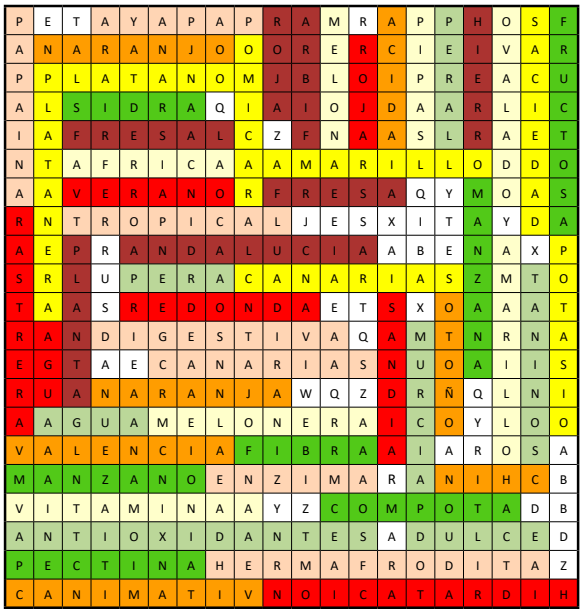
MANZANA
MANZANO
FIBRA
SIDRA
COMPOTA
FRUCTOSA
PECTINA

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

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
Gobierno de Canarias

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



Plan de frutas y hortalizas
MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO
TALLER 8 EL HUERTO DE SANTI
PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
Gobierno de Canarias

Anexo 8 Refranes

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 9 TITANES VERDES **REFRANES**

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.

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

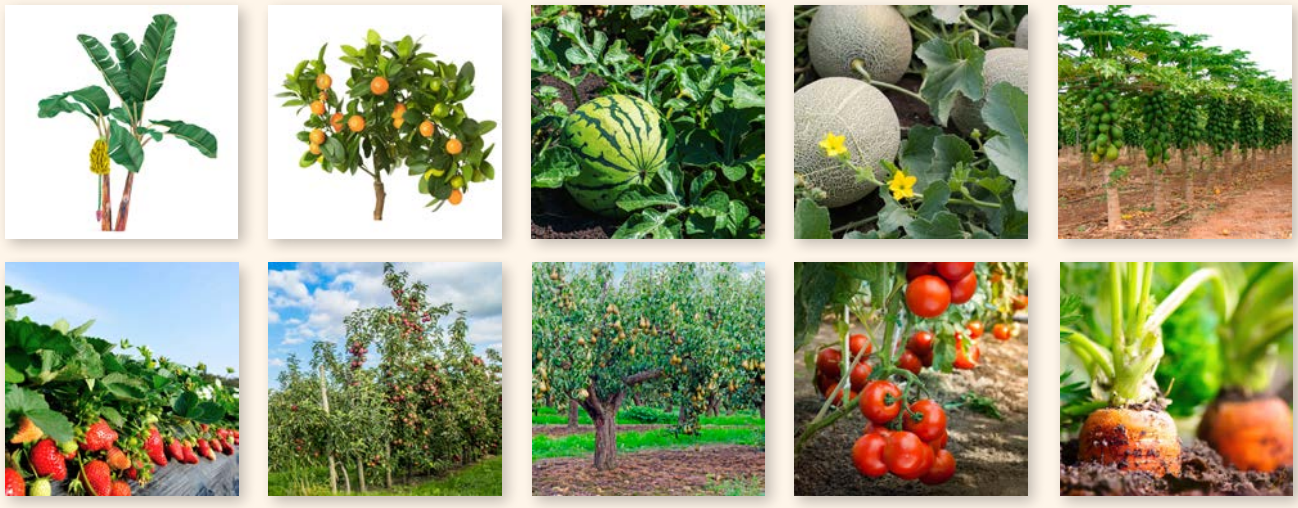
Anexo 9

Juego Frutas y Hortalizas en Colores

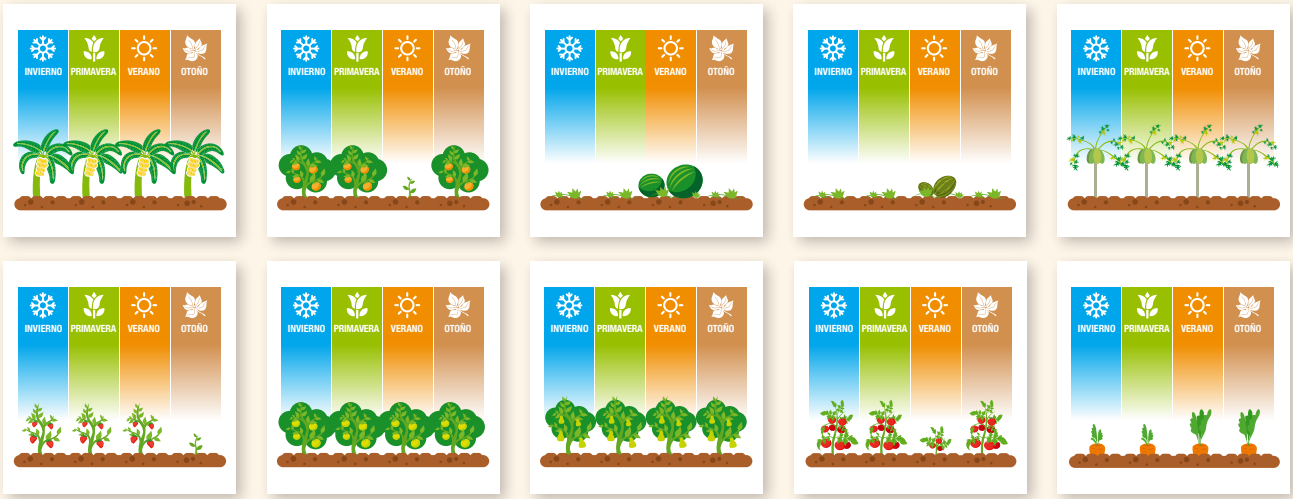
Fichas de frutas y hortalizas

Fichas de colores

Fichas de planta - árbol



Fichas de recolección



Fichas de salud

Anexo 10

Juego Digital 3+2 mejor

Anexo 11

Juego Digital y si como sano qué gano

Anexo 12 Preguntas Dinamizadoras

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 3 FRUTAS Y HORTALIZAS EN COLORES **PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 3. Frutas y Hortalizas en Colores
TÍPOLOGÍA	
SOPORTE:	Papel
FORMATO:	Panel
TIPO:	Discontinuo
CONTEXTO:	Educativo

Para diseñar las preguntas, una vez completado el panel, debemos inspirarnos en las tareas lectoras (a la izquierda) asociadas a los diferentes procesos cognitivos

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. Según nivel: ¿Dónde están las naranjas? ¿Y la papaya? 2. Nombra una fruta redondita. ¿Hay más con esa forma? 3. ¿Cómo se llama la fruta alargada y de color amarillo que se pela muy fácilmente? 4. ¿Cuándo se puede recoger la sandía? ¿En verano, cuando hace calor, o en invierno, cuando hace frío?
- 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. ¿Qué cosas buenas nos pasan si comemos fruta? 2. Vamos a ponerle un nombre a nuestro panel. ¿Cuál te parece que puede ser el mejor?
	INTERPRETACIÓN E INTEGRACIÓN DE IDEAS	1. ¿Se parecen la sandía y el melón? ¿En qué? ¿Y en qué se diferencian? 2. ¿Se come la cáscara de la sandía? ¿Por qué? ¿Y la de la fresa? 3. ¿Qué frutas se pueden recoger sin usar una escalera? 4. ¿Qué fruta te puede calmar más la sed: el plátano o la naranja? ¿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 bonito el panel de las frutas? ¿Le añadirías algo para que fuera más bonito? 2. ¿Se parecen las frutas del panel a las que tú ves en el supermercado? 3. ¿Hay alguna fruta que no conocieras antes? 4. ¿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? 3. ¿Qué vas a contar en casa sobre las frutas? 4. Inventa algún lema para la fruta que te guste más.

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 6 LA FINCA DE ROSA **PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 6. La Finca de Rosa
TÍPOLOGÍA	
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? 3. ¿A quién crees que va dirigida esta información? 4. Inventa algún lema para la fruta que te guste más.

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

TALLER 7 EL JARDÍN DE LOLA **PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 7. El Jardín de Lola
TÍPOLOGÍA	
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 afirmar que un cuenco de fresas equivale a una ración de fruta? ¿Y qué cantidad de sandía sería una ración? 2. ¿Qué organismos oficiales intervienen en este Plan de frutas y verduras? 3. Nombra dos frutas que refuercen nuestro sistema inmunológico 4. ¿Qué fruta se recolecta entre octubre y mayo?
- 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. Según la información del taller, ¿sería correcto comer cinco melones en un día? 2. Si vas a practicar deporte, ¿qué frutas deberías consumir antes, preferiblemente? 3. ¿Estaríamos alimentándonos correctamente si nuestra ingesta diaria de frutas y verduras fuera de 400 gr.? Cuál debería ser la cantidad mínima? ¿Y la máxima?
- 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 sobre las frutas y las verduras en el taller te hace más fácil o más difícil entender todo? ¿Por qué? 2. ¿Por qué crees que se han utilizado colores vivos y alegres en las imágenes del Plan de Frutas y Verduras? 3. Investiga sobre alguna fruta o verdura que no esté incluida en el taller y diseña una ficha similar, inventando tus propios símbolos y distribuyendo la información a tu gusto.
	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. ¿Crees que te resultará útil la información contenida en el taller? Explica por qué. ¿Y a otras personas? 3. ¿A quién crees que va dirigida esta información? 4. Inventa algún lema para la fruta que te guste más.

Anexo 13

Cuestionario de Evaluación - Docente

Plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - DOCENTES

CENTRO		CÓDIGO DEL CENTRO		ISLA	
CURSO EN EL QUE HA REALIZADO EL PLAN DE FYH				FECHA	
EDAD DEL DOCENTE		SEXO	Hombre ☐ Mujer ☐		
TALLER REALIZADO	Taller 1 ☐	Taller 2 ☐	Taller 3 ☐	Taller 4 ☐	Taller 5 ☐ Taller 6 ☐ Taller 7 ☐ Taller 8 ☐ Taller 9 ☐

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

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Anexo 14

Cuestionario de Evaluación - Alumnado

plan de frutas y hortalizas

MEDIDAS DE ACOMPAÑAMIENTO

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNO

CENTRO		ISLA	

CURSO		EDAD		SEXO	Niño ☐	Niña ☐

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 frutas					
2. Como verduras/hortalizas cocinadas					
3. Como ensaladas (verduras/hortalizas crudas)					

4. En los recreos	¿Has probado?			¿Te ha gustado?	
	SÍ	NO		SÍ	NO
			Plátano		
			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 frutas y hortalizas										
7. La información recibida en el taller ha sido										
8. El taller te ha animado a comer más frutas y hortalizas a partir de ahora										
9. ¿Podrás ayudar en casa a que todos coman más frutas y hortalizas 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 hortalizas?	SÍ ☐	NO ☐	

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA, PESCA Y ALIMENTACIÓN

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE
FRUTAS Y HORTALIZAS

Plan de frutas y hortalizas