Medidas de Acompañamiento

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

Medidas de Acompañamiento

R.G. Suárez López de Vergara
Médico Pediatra
Servicio de Promoción de la Salud
Dirección General de Salud Pública
rsualop@gobiernodecanarias.org
rosasps09@gmail.com

Mª Dolores Suárez Santana
Psicóloga Clínica
MDSalud
mdsalud@mdsalud.com

AECOSAN 15 DICIEMBRE 2016

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

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

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

Tiene un carácter voluntario

Está financiado por la Comisión Europea

Promociona Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

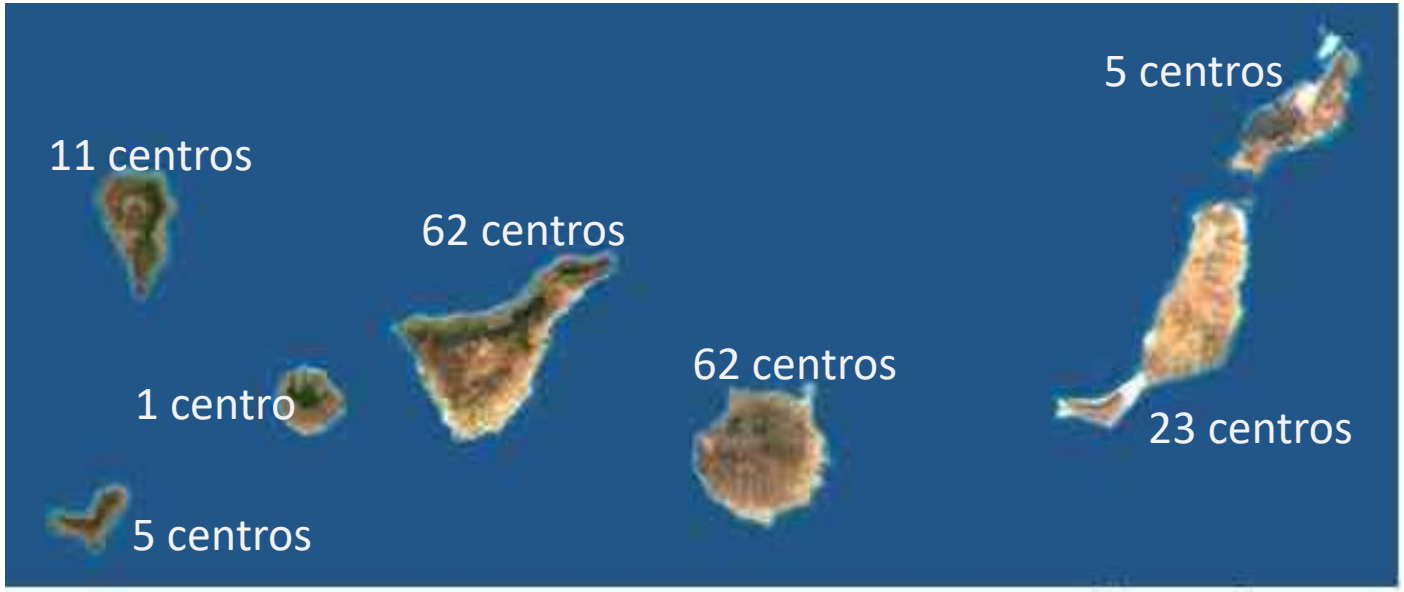
Directrices europeas

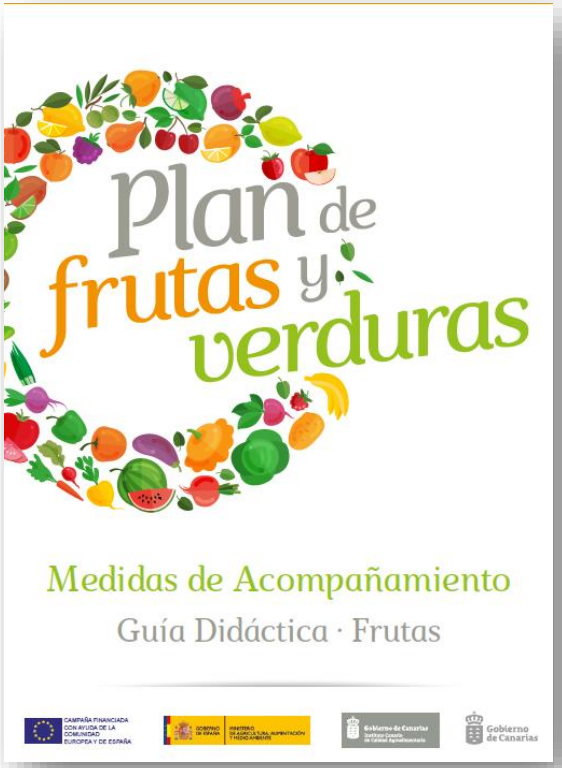
- ✓ **Distribución de frutas y verduras en la población escolar**
- ✓ **Desarrollar Medidas de Acompañamiento (MA)**

Población

Dirigido a todos los centros educativos de Canarias

Participan voluntariamente 170 centros





Material y Método

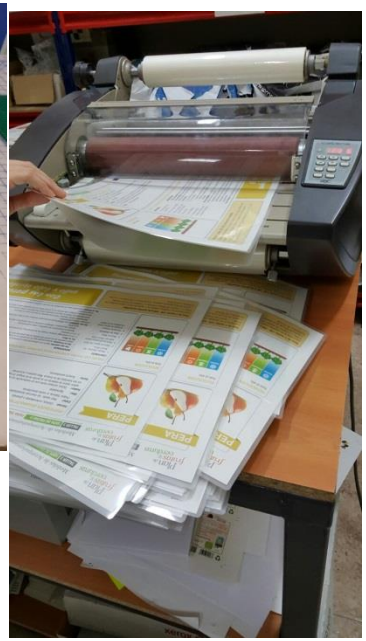
Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

Taller 2
Sopa de Frutas I
dirigido a la población escolar de
6-9 años

Taller 3
Sopa de Frutas II
dirigido a la población escolar de
10-12 años

Edición de materiales

Diseñados por profesionales de Salud Pública y Técnicos de Ordenación, Innovación y Promoción Educativa



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

Duración

2 sesiones de 45 minutos.

Material

Panel para rellenar

Ficha técnica del profesorado

Fichas de las frutas y características

Folleto

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

Plan de frutas y verduras

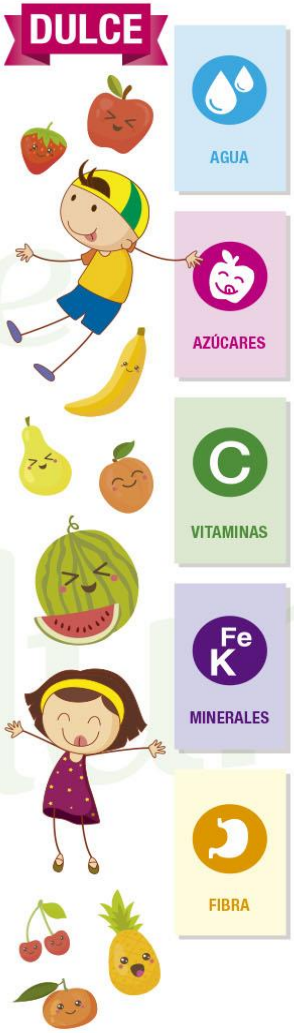
Medidas de Acompañamiento

TALLER 1

FRUTAS EN COLORES

FRUTA	COLOR	PLANTA / ÁRBOL	RECOLECCIÓN	SABOR	NUTRICIÓN	LEMA

Panel



TODOS LOS DÍAS > 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

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

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

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

Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

PLÁTANO

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

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

CULTIVO

Es el fruto de la platanera, que es una planta.

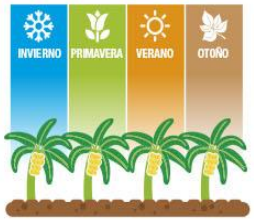
Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.

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.

RECOLECCIÓN

TODO el año.



SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Contenido:
1. Más calorías que la mayoría de las frutas.
2. Rico en fibra.
3. Tiene menor cantidad de agua.
4. Rico POTASIO.

Importancia:
- Por la fibra: regula el movimiento del intestino y evita estreñimiento.
- Por las vitaminas: defiende de las infecciones y otras enfermedades.
- Por el POTASIO: activa los músculos del cuerpo e incluso el ritmo del corazón.

LEMA

Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía

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. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Contenido:
1. Pocas calorías.
2. Rica en agua.
3. Rica en fibra.
4. Rica en vitamina C.
5. Rica en Calcio en comparación a otras frutas.

Importancia:
- Por las calorías: controla el peso corporal.
- Por agua: calma la sed y alimenta también.
- Por la fibra: regula el movimiento del intestino y evita el estreñimiento.
- Por las vitaminas: defiende de las infecciones y otras enfermedades.

LEMA

Con las naranjas las tareas no me cansan

SANDÍA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Pepinoide, casi esférica. Es una de las frutas de mayor tamaño, puede llegar a pesar hasta 10 kg.
Color: Piel: verdoso. Pulpa: rosada o roja, carnosa, jugosa y con semillas.
Olor: Suave.
Sabor: Dulce cuando 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, a veces mayo y septiembre.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Contenido:
1. Mucha agua.
2. Poca energía y fibra.
3. Vitaminas y minerales.

Importancia:
- Por el agua: Calma la sed e hidrata todo el cuerpo. Además aporta otros alimentos necesarios para seguir creciendo. Es fácil de digerir.

LEMA

Comiendo sandía empiezo mejor cada día

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, a veces mayo y septiembre.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Contenido:
1. Bajo en calorías.
2. Rico en agua.
3. Cantidades de Vit A y C moderadas.
4. Rico en POTASIO.

Importancia:
- Por las pocas calorías: ayuda a regular el peso.
- Por el agua: alivia la sed.
- Por las vitaminas y minerales: ayuda al crecimiento del cuerpo y fortalece los músculos.

LEMA

Comiendo melón te divertirás un montón

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

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

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

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

CULTIVO

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

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

LUGAR DE PRODUCCIÓN

En España solo se cultiva 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. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Contenido:
1. Pocas calorías.
2. Fibra en cantidades moderadas.
3. Moderada cantidad de agua.
4. Rica en vitamina C como las fresas.
5. Rica en POTASIO.

Importancia:
- Por las vitaminas: defiende de los resfriados y otras enfermedades.
- Por los azúcares: buena asimilación por lo que se da desde los primeros meses de vida.

LEMA

La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína

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. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Contenido:
1. Pocas calorías.
2. Ricas en aguas.
3. Ricas en fibra.
4. Ricas en HIERRO y vitaminas.

Importancia:
- Por el agua: quita la sed.
- Por la fibra: regula el movimiento del intestino: evita estreñimiento.
- Por la vitamina C: defiende de los resfriados y otras enfermedades.
- Por su contenido en HIERRO: protege de la anemia.

LEMA

Comiendo fresas la mente se despeja

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*.

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

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Contenido:
1. Rica en agua.
2. Rica en fibra.
3. Rica en azúcares.

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: Hidrata y calma la sed.
- Por la Fibra: Llena el estómago y quita el hambre. Efecto astringente y laxante según se coma.

LEMA

Comiendo manzanas mantengo la boca sana

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. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

Contenido:
1. Rica en agua.
2. Rica en fibra.
3. Rica en azúcares.

Importancia:
- Por el agua: Hidrata y quita la sed.
- Por la Fibra: Poder saciante, retiene el agua de los alimentos en el estómago y quita el hambre.

LEMA

Con las peras subo y bajo escaleras

Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2016 Dep. Legal: TF-258/2016

Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

Fichas de frutas

Plátano

Naranja

Sandía

Melón

Papaya

Fresa

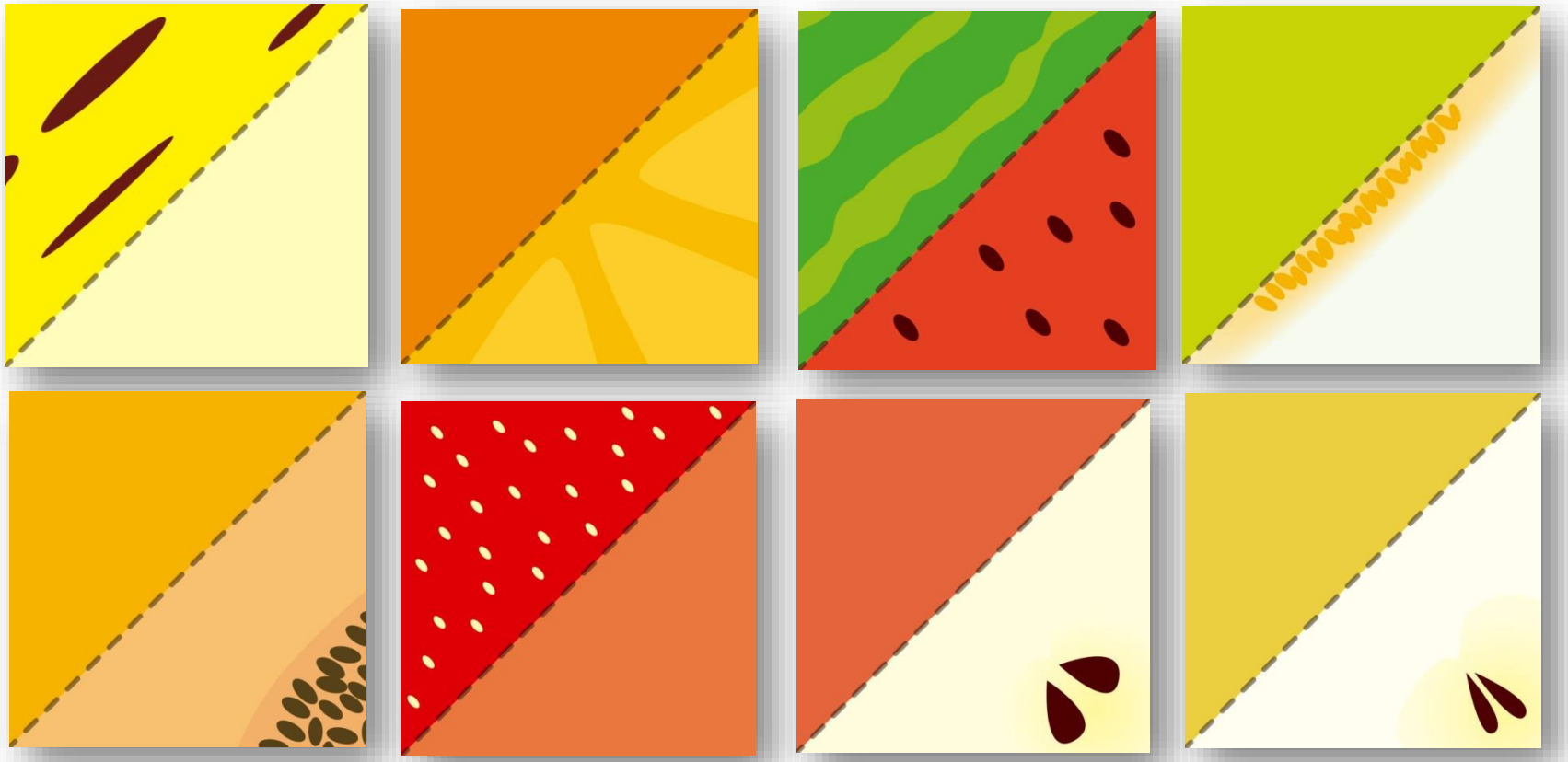
Manzana

Pera

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

Fichas de colores

Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años



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

Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

Fichas del árbol o planta

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

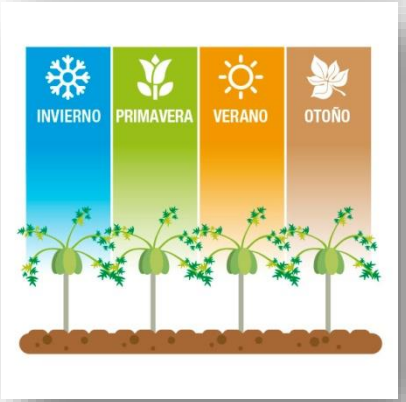
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

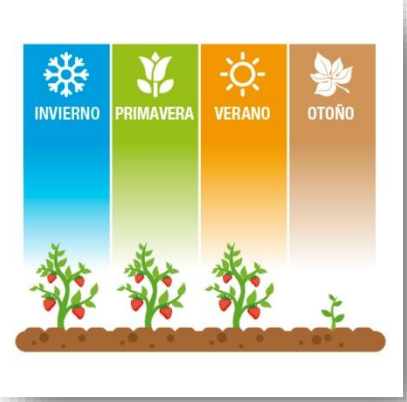
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

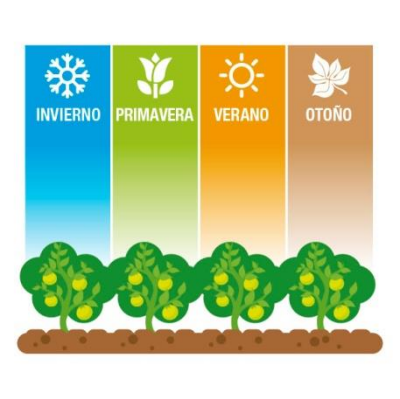
Gobierno de Canarias

Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

Fichas de recolección







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

Fichas de salud

Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

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

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

Comiendo **sandía** empiezo mejor cada día

Comiendo **melón** te divertirás un montón

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

Comiendo **fresas** la mente se despeja

Comiendo **manzana** mantengo la boca sana

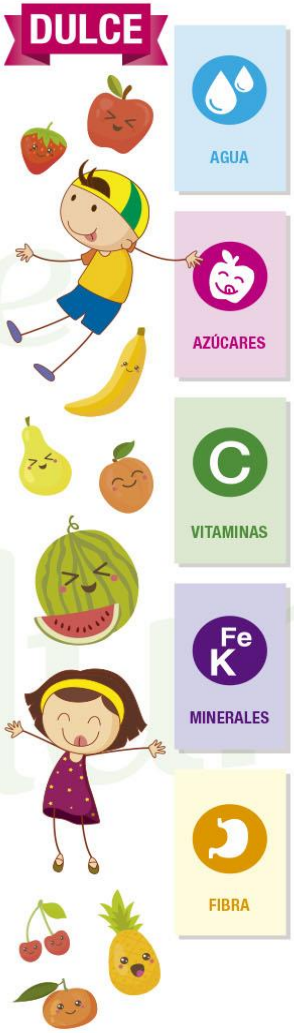
Con las **peras** subo y bajo escaleras

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

FRUTA	COLOR	PLANTA / ÁRBOL	RECOLECCIÓN	SABOR	NUTRICIÓN	LEMA

Panel

- ¿Quién conoce esta fruta?
- ¿Cómo se llama?
- ¿De qué color es por fuera? ¿Y por dentro?
- ¿Qué sabor tiene?
- ¿Dónde crece?
- ¿En qué época del año se recolecta?
- ¿ Por qué necesitamos comer esta fruta?



TODOS LOS DÍAS 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS
CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 1

FRUTAS EN COLORES

FRUTA	COLOR	PLANTA / ÁRBOL	RECOLECCIÓN	SABOR	NUTRICIÓN	LEMA
Plátano			INVIERNO PRIMAVERA VERANO OTOÑO	DULCE	AGUA	Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía
Naranja			INVIERNO PRIMAVERA VERANO OTOÑO		AZÚCARES	Con las naranjas las tareas no me cansan
Fresa			INVIERNO PRIMAVERA VERANO OTOÑO		VITAMINAS	Comiendo fresas la mente se despeja
Papaya			INVIERNO PRIMAVERA VERANO OTOÑO		MINERALES	La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína
					FIBRA	

TODOS LOS DÍAS > 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

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

Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

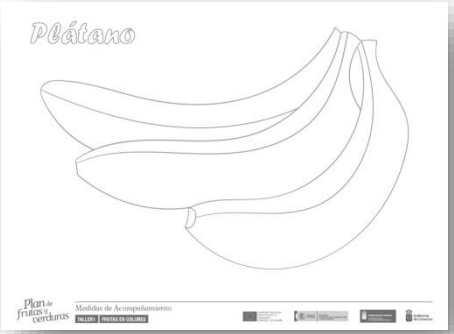
Se finaliza cada sesión del taller reforzando la idea del consumo diario de fruta y verdura con el lema siguiente:

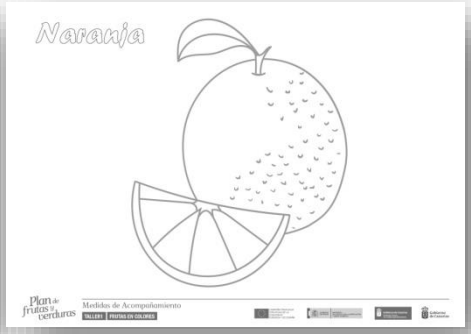
COMER FRUTA Y VERDURA CINCO VECES AL DÍA PORQUE TE DA ENERGÍA

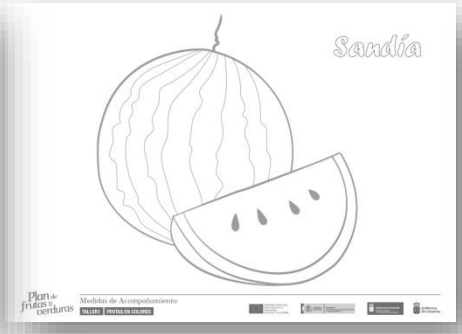
CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

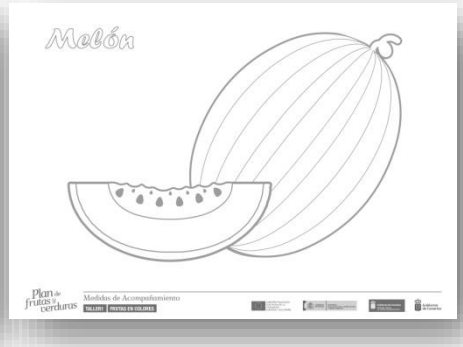
Láminas para colorear

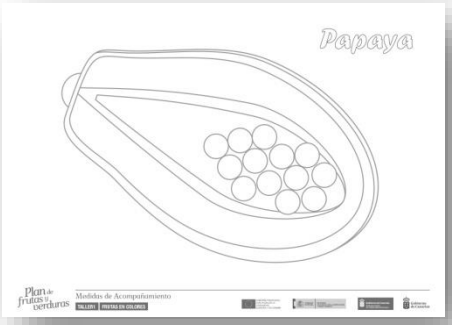
Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

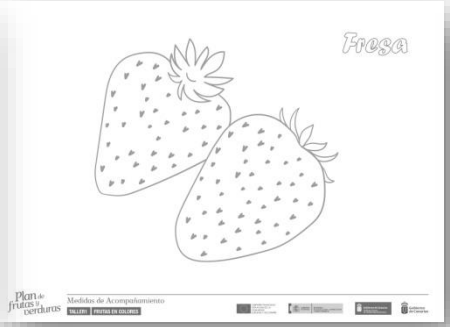


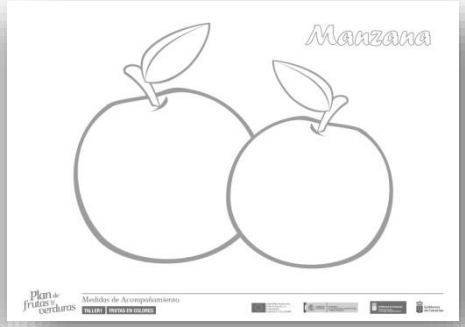


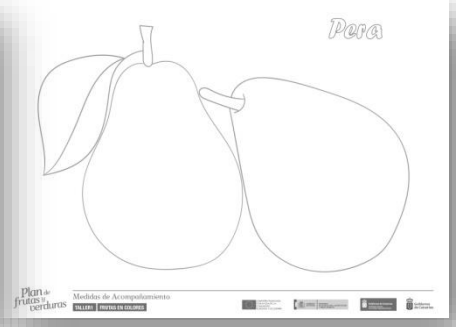












FOTOCOPIAR PARA LOS ALUMNOS/AS

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

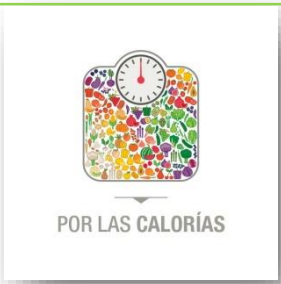
Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

FOLLETO

Plan de frutas y verduras

ICONOS

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



Las frutas tienen pocas calorías
Control del peso corporal

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

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

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

Plan de frutas y verduras

ICONOS

Defensa de las infecciones y otras enfermedades

Activa los músculos

Protege de la anemia

Azúcar simple presente en todas las frutas en diferentes proporciones

Efecto astringente
Ayuda en los procesos diarreicos

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

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 1 | FRUTAS EN COLORES | **PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 1. Frutas 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 verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 1 | FRUTAS EN COLORES | **COMPARA Y CONTRASTA**

¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

EN CUANTO A:

	FORMA	
	TACTO	
	COLOR	
	OLOR	
	.....	

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

CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN

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

Plan de frutas y verduras

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento

ADIVINANZAS

EL PLÁTANO

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

EL TOMATE

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

LA SANDÍA

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

LA FRESA

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

LA PAPAYA

¿Qué fruta le dice
a su papá ya terminé?

EL PLÁTANO

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

LA PERA

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

LA PERA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada

LA SANDIA

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

LA SANDÍA

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

EL TOMATE

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

EL TOMATE

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

LAS MANZANAS

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

LA MANZANA

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

Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

"MOMENTO FRUTA DE MI FAMILIA"

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

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

Evaluación del taller

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - DOCENTES

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

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

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

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Las Medidas de Acompañamiento (en adelante, MA) del Plan de Frutas y Verduras se han desarrollado según estaba previsto										
2.	La formación recibida ha sido la adecuada para el desarrollo de MA del Plan										
3.	La coordinación con los organizadores del programa ha sido:										
4.	Cuando se han el										
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Plan de Frutas y Verduras
Servicio de Promoción de la Salud
Avenida San Sebastián, 75
38003 – Santa Cruz de Tenerife

Taller 1
Frutas en Colores
dirigido a la población escolar de
3-5 años

UNA EVALUACIÓN POR CADA GRUPO

Plan de frutas y verduras

Taller 2

Sopa de Frutas I

dirigido a la población escolar de

6-9 años

Duración

2 sesiones de 45 minutos.

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

Material

Ficha técnica del profesorado

Láminas de “Sopa de frutas I”

Folleto

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

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

FRESA

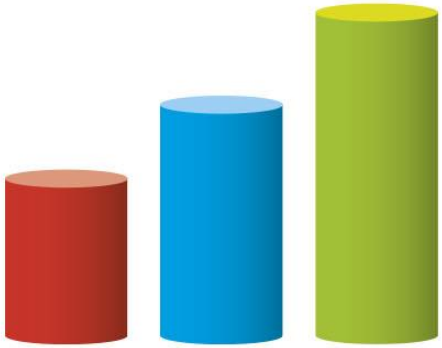
PLANTA PRODUCTORA
Fresal

RECOLECCIÓN
Enero a Julio

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**

POR LAS **VITAMINAS**

POR LA **FIBRA**

POR EL **AGUA**

POR EL **HIERRO**

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

Comiendo fresas la mente se despeja

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

FRESA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

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

Color: Rojo brillante a rojo-anaranjado.

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

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

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

HAY QUE LAVARLAS SIEMPRE ANTES DE COMERLAS

CULTIVO

Es el fruto de la planta fresal, que es una planta herbácea.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Se cultivan en: Andalucía, Galicia, Cataluña y Canarias.

El mayor cultivo se encuentra en la provincia de Huelva.

RECOLECCIÓN

Enero a julio.

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

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

CONTENIDO

1. Pocas calorías.
2. Ricas en agua.
3. Ricas en fibra.
4. Ricas en vitaminas: vit C = ac. ascórbico y ácido fólico y pequeñas cantidades de Vitamina E.
5. Ricas en minerales como el HIERRO.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías** regula el peso corporal y se pueden tomar con moderación.
- **Por el agua:** quita la sed e hidrata la piel.
- **Por la fibra:**
  1) Retiene el agua de los alimentos en el estómago, aumenta el volumen de su contenido y da sensación de saciedad.
  2) Regula el movimiento del intestino: evita el estreñimiento y los dolores abdominales característicos.
- **Por la vitamina C**: protege de los resfriados y otras enfermedades.
- **Por su contenido en HIERRO** protege de la anemia.

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

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

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

Comiendo fresas
la mente se despeja

Dep. Legal: TF-258/2016
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2016

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

PLÁTANO

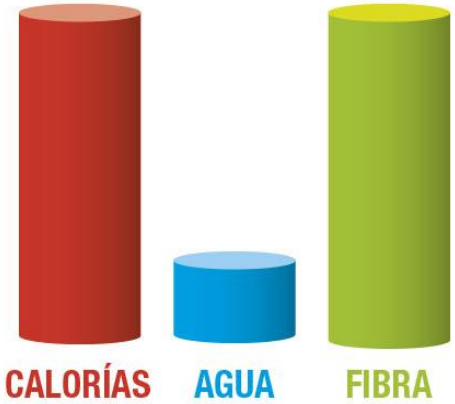
PLANTA PRODUCTORA
Platanera

RECOLECCIÓN
Todo el año

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

POR LAS **CALORÍAS**

POR LA **FIBRA**

POR LAS **VITAMINAS**

POR EL **POTASIO**

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía

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

PLÁTANO

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

Forma: Oblonga, alargada y algo curvada.

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

Olor: Aromático.

Sabor: Dulce cuando madura.

Tacto: Textura blanda. Fáciles de pelar.

CULTIVO

Es el fruto de la platanera que es una planta.

Necesita: luminosidad, humedad y temperatura cálida.

Temperatura 25º.

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

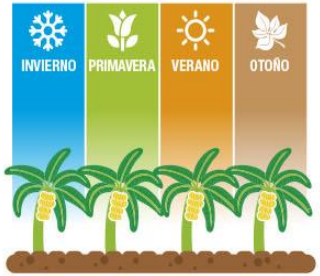
Historia

Origen: Asia meridional.

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

RECOLECCIÓN

TODO el año.



LUGAR DE PRODUCCIÓN

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

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

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

CONTENIDO

1. Más calorías que la mayoría de las frutas, aunque en relación con otros alimentos tiene pocas calorías.
2. Rico en fibra.
3. Tiene menor cantidad de agua.
4. Vitaminas: Vitamina A y ácido fólico.
5. Minerales: Rico en POTASIO y contiene Magnesio.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías:**
  Aun siendo de las frutas con más calorías, tienen menos calorías que otros alimentos, por lo que comerlos con moderación evita el sobrepeso y la obesidad.
- **Por la fibra:**
  1. En el estómago: retiene el agua de los alimentos y dan la sensación de estar "llenos" y así se evita comer en exceso.
  2. En el intestino: regula el movimiento del intestino y evita el estreñimiento.
- **Por las vitaminas sobre todo por la Vitamina A:**
  Estimula los sistemas de defensas, de ese modo defiende al organismo de las infecciones y otras enfermedades crónicas.
- **Por el potasio:**
  Activa los músculos del cuerpo incluso el ritmo del corazón.

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

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

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

Comiendo plátano todos los días me llenaré de energía

Dep. Legal: TF-258/2016
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2016

Plan de frutas y verduras

"Sopa de frutas I"

SANDÍA
ROJA
VERANO
RASTRERA
REDONDA

NARANJA
NARANJO
ACIDA
OTOÑO
VALENCIA

FRESA
ROJA
ANDALUCIA
PLANTA
FRESAL

PAPAYA
TROPICAL
DIGESTIVA
PAPAINA
CANARIAS

PLATANO
CANARIAS
RACIMO
PLATANERA
AMARILLO

MELÓN
MELONERA
AFRICA
OVALADO
AMARILLO

MANZANA
MANZANO
FIBRA
SIDRA
COMPOTA

PERA
PERAL
AGUA
MURCIA
DULCE

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

FOTOCOPIAR PARA LOS ALUMNOS/AS

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

Plan de frutas y verduras

SOLUCIONES "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	A
A	E	P	R	A	N	D	A	L	U	C	I	A	Y	S	O	N	M
S	R	L	D	P	E	R	A	C	A	N	A	R	I	A	S	Z	A
T	A	A	C	R	E	D	O	N	D	A	D	E	S	Y	O	A	R
R	E	N	D	I	G	E	S	T	I	V	A	H	A	M	T	N	I
E	L	T	E	S	C	A	N	A	R	I	A	S	N	U	O	A	L
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	O
V	A	L	E	N	C	I	A	F	I	B	R	A	A	I	T	S	E
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

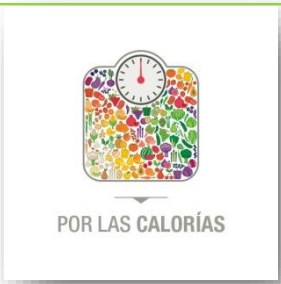
Taller 2
Sopa de Frutas I
dirigido a la población escolar de
6-9 años

FOLLETO

Plan de frutas y verduras

ICONOS

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



Las frutas tienen pocas calorías
Control del peso corporal

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

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

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

Plan de frutas y verduras

ICONOS

Defensa de las infecciones y otras enfermedades

Activa los músculos

Protege de la anemia

Azúcar simple presente en todas las frutas en diferentes proporciones

Efecto astringente
Ayuda en los procesos diarreicos

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

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

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

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 2. Sopa de Frutas I
TÍPOLOGÍA	
SOPORTE:	Papel
FORMATO:	Folleto, 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. Observa bien el folleto. ¿Podemos comer sandía en invierno?
		2. ¿Qué fruta ayuda a mantener la mente despejada?
		3. ¿Cuáles de las frutas del folleto 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 sobre las frutas en el folleto te hace más fácil o más difícil entender todo? ¿Por qué?
		2. ¿Qué es lo que más te gusta de lo que ves en el folleto? ¿Por qué?
		3. ¿Has visto anteriormente otros folletos? ¿Sobre qué informaban?
		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?º
		3. ¿A quién crees que va dirigida esta información?
		4. Inventa algún lema para la fruta que te guste más.

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 2 | SOPA DE FRUTAS I | **COMPARA Y CONTRASTA**

¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

EN CUANTO A:

FORMA

COLOR

RECOLECCIÓN

FIBRA

……

IDEAS DERIVADAS DE LAS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS IMPORTANTES

(Con la mediación del profesorado para facilitar la generación de ideas)

CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN

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

Plan de frutas y verduras

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento

ADIVINANZAS

EL PLÁTANO

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

EL TOMATE

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

LA SANDÍA

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

LA FRESA

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

LA PAPAYA

¿Qué fruta le dice
a su papá ya terminé?

EL PLÁTANO

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

LA PERA

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

LA PERA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada

LA SANDIA

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

LA SANDÍA

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

EL TOMATE

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

EL TOMATE

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

LAS MANZANAS

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

LA MANZANA

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

Taller 2
Sopa de Frutas I
dirigido a la población escolar de
6-9 años

"MOMENTO FRUTA DE MI FAMILIA"

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

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

Evaluación del taller

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - DOCENTES

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

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

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

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Las Medidas de Acompañamiento (en adelante, MA) del Plan de Frutas y Verduras se han desarrollado según estaba previsto										
2.	La formación recibida ha sido la adecuada para el desarrollo de MA del Plan										
3.	La coordinación con los organizadores del programa ha sido:										
4.	Cuando se han el										
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

UNA EVALUACIÓN POR CADA GRUPO

Duración

2 sesiones de 45 minutos.

Material

Ficha técnica del profesorado

Láminas de “Sopa de frutas II”

Folleto

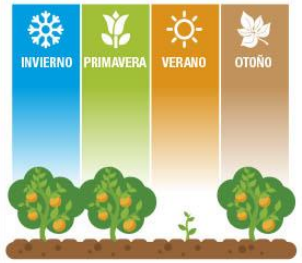
CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

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

NARANJA

ÁRBOL PRODUCTOR
Naranjo

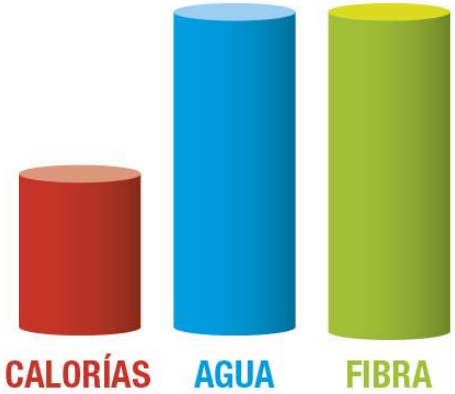
RECOLECCIÓN
Entre octubre y mayo



SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas



IMPORTANCIA

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

Con las naranjas las tareas no me cansan

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

NARANJA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

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

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

Olor: Intenso y agradable.

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

Tacto: Textura blanda. Pulpa llena de jugo.

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

CULTIVO

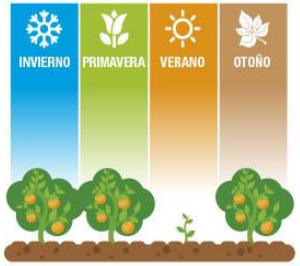
Es el fruto del árbol del naranjo. Necesita: humedad y temperatura cálida. A mayor temperaturas serán más dulces.

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

Técnica de cultivo: Plantación en marcos rectangulares, distancia entre plantas depende de la maquinaria y del tamaño de la copa. Necesitan mucho abono y agua.

RECOLECCIÓN

Entre octubre y mayo.



LUGAR DE PRODUCCIÓN

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

La Comunidad Valenciana, Andalucía (Sevilla) y Murcia.

SALUD: LAS FRUTAS APORTAN POCAS CALORÍAS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

CONTENIDO

1. Pocas calorías: 38 Kcal/100g.
2. Rica en agua: 86%.
3. Rica en fibra.
4. Rica en vitaminas: Vit C (aunque otras frutas tienen mayor contenido como las fresas y el kiwi) y Vit A.
5. Rica en minerales:
   - Calcio en comparación a otras frutas.
   - Potasio aunque menos que el plátano y el melón.

IMPORTANCIA

- **Por sus pocas calorías:** controla el peso corporal y evita la aparición de sobrepeso y obesidad.
- **Por su alto contenido en agua:** hidrata y calma la sed. También tiene un efecto diurético (aumenta la cantidad de orina que se filtra en los riñones).
- **Por la fibra:**
  1) Poder saciante en el estómago: Cuando la naranja se come entera, se toma toda la fibra que retiene el agua de los alimentos y aumenta el volumen de la comida dentro del estómago, dando sensación de estar llenos, así se evita comer en exceso.
  2) "Atrapa" las grasas y colesterol contenido en los alimentos y disminuye su absorción. Previene la elevación del colesterol y las enfermedades asociadas.
  3) Regula el movimiento del intestino: evita el estreñimiento.
- **Por la vitamina C:**
  1) Regula la evolución del resfriado común.
  2) Favorece la absorción de hierro contenido en los alimentos.
  3) Potente efecto antioxidante. Se conoce que dentro de las células del cuerpo se producen reacciones químicas necesarias para: producir energía, el crecimiento, madurez y reposición de los tejidos y mantener la vida. En esas reacciones se producen sustancias derivadas del oxígeno que en exceso son tóxicas y nos enferman, son los radicales libres. Para contrarrestar ese efecto hay muchas sustancias entre ellas la vitamina C. Su efecto se relaciona con la prevención de las enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer y el control del envejecimiento prematuro de las células.
- **Por la Vitamina A:** efectos positivos sobre la visión, la piel, los cabellos, mucosas y huesos. Y sobre el sistema inmunológico.
- **Por el Ácido Fólico:** previene de ciertos tipos de anemias y en el feto de la aparición de espina bífida que es una malformación grave de la columna lumbar.

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

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

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

Con las naranjas las tareas no me cansan

Dep. Legal: TF-258/2016
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2016

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

PERA

ÁRBOL PRODUCTOR
Peral

RECOLECCIÓN
Todo el año

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas

IMPORTANCIA

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

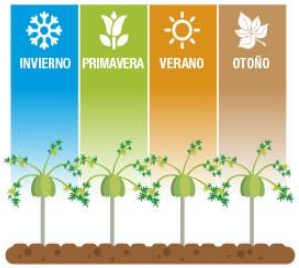
Con las peras subo y bajo escaleras

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

PAPAYA

PLANTA PRODUCTORA
Papayo

RECOLECCIÓN
Todo el año



SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

APORTACIÓN NUTRITIVA
En relación a otras frutas

IMPORTANCIA

TODOS LOS DÍAS
5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS

La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína

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

PAPAYA

PROP. ORGANOLÉPTICAS

Forma: Alargada con semillas negras en su interior.

Color: Cáscara anaranjada. Pulpa de color salmón.

Olor: Especial.

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

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

CULTIVO

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

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

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

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Canarias es la única región española donde se cultiva papaya (Tenerife y Gran Canaria). Aunque en Andalucía está iniciando su cultivo.

El cultivo tiene que renovarse cada 3 años.

CURIOSIDAD:

La temperatura es importante para el cultivo y recolección de la papaya.

El papayo tiene 3 sexos: Masculino, femenino y hermafrodita (cada uno en un pie de planta distinto). La que mejor producción tiene es la planta hermafrodita (2 sexos en la misma planta). A temperatura inferior a 20º la planta cambia de sexo, las flores se forman mal y salen frutos deformes. A temperaturas muy altas (>30º) la flor de la planta hermafroditas se transforman en masculinas.

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. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

CONTENIDO

1. Pocas calorías: 40-48 kcal/100g.
2. Fibra en cantidades moderadas.
3. Moderada cantidad de agua: 88-90%.
4. Rica en vitamina C como las fresas.
5. Rica en azúcares que dan el sabor dulce.
6. Rica en PAPAÍNA.
7. Potasio.

PAPAINA que es una enzima que tiene la papaya que facilita la digestión de ciertos alimentos, fundamentalmente actúa rompiendo los enlaces de unión en las proteínas animales y los convierte en proteínas más pequeñas. Por ello también se utiliza para ablandar la carne de consumo humano.

Se extrae del látex (líquido blanco, lechoso) que sale al hacer un corte a la fruta de la papaya cuando aún no está madura.

IMPORTANCIA

- **Por las calorías:** tomada con moderación regula el peso corporal evitando el sobrepeso y la obesidad.
- **Por los azúcares:** tiene una buena asimilación y aporta energía.
- **Por la vitaminas:** La papaya es rica en vitamina C, otras frutas ricas en esta vitamina son: kiwis, naranjas, fresas y melón):
  1. Defiende de los resfriados.
  2. Ayuda a que el HIERRO de los alimentos o de los medicamentos se absorba mejor desde el intestino y protege de la anemia.
  3. Efecto antioxidante por lo que protege de enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, y del envejecimiento prematuro del cuerpo.
- **Por la PAPAÍNA:** permite hacer una buena digestión de los alimentos ricos en proteínas como la carne.

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

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

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

La barriga estará tranquila con la papaya y la papaína

Dep. Legal: TF-258/2016
Edita: Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria. Consejería de Agricultura, Ganadería, Pesca y Aguas. Gobierno de Canarias. Año 2016

Plan de frutas y verduras

"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	X	E	N	Z	I	M	A	A	D	A
A	E	P	R	A	N	D	A	L	U	C	I	A	A	B	E	N	M	X	P
S	R	L	U	P	E	R	A	C	A	N	A	R	I	A	S	Z	A	T	O
T	A	A	S	R	E	D	O	N	D	A	E	T	S	X	O	A	R	A	T
R	A	N	D	I	G	E	S	T	I	V	A	Q	A	M	T	N	I	N	A
E	G	T	A	E	C	A	N	A	R	I	A	S	N	U	O	A	L	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	O	O	O
V	A	L	E	N	C	I	A	F	I	B	R	A	A	I	A	R	Y	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

FOTOCOPIAR PARA CADA UNA DE LAS CLASES

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

Plan de frutas y verduras

SOLUCIONES "Sopa de frutas II"

SANDIA	NARANJA	FRESA
ROJA	NARANJO	ROJA
VERANO	ACIDA	ANDALUCIA
RASTRERA	OTOÑO	PLANTA
REDONDA	VALENCIA	FRESAL
AGUA	VITAMINA C	HIERRO
HIDRATACION	CHINA	FIBRA

PAPAYA	PLATANO	MELÓN
TROPICAL	CANARIAS	MELONERA
DIGESTIVA	RACIMO	AFRICA
PAPAINA	PLATANERA	OVALADO
CANARIAS	AMARILLO	AMARILLO
HERMAFRODITA	POTASIO	VITAMINA A
ENZIMA	SACIEDAD	PIPAS

MANZANA	PERA
MANZANO	PERAL
FIBRA	AGUA
SIDRA	MURCIA
COMPOTA	ANTIOXIDANTES
FRUCTOSA	TANINOS
PECTINA	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	X	E	N	Z	I	M	A	A	D	A
A	E	P	R	A	N	D	A	L	U	C	I	A	A	B	E	N	M	X	P
S	R	L	U	P	E	R	A	C	A	N	A	R	I	A	S	Z	A	T	O
T	A	A	S	R	E	D	O	N	D	A	E	T	S	X	O	A	R	A	T
R	A	N	D	I	G	E	S	T	I	V	A	Q	A	M	T	N	I	N	A
E	G	T	A	E	C	A	N	A	R	I	A	S	N	U	O	A	L	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	O	O	O
V	A	L	E	N	C	I	A	F	I	B	R	A	A	I	A	R	Y	S	A
M	A	N	Z	A	N	O	E	N	Z	I	M	A		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

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

Taller 3
Sopa de Frutas II
dirigido a la población escolar de
10-12 años

FOLLETO

Plan de frutas y verduras

ICONOS

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

Las frutas tienen pocas calorías
Control del peso corporal
Previene el sobrepeso y la obesidad

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

En el estómago: poder saciante
En el intestino delgado: retiene la grasa y evita su absorción
En el intestino grueso: regula el movimiento intestinal

Protege de la anemia

Estimula el sistema inmunológico.
Defensa de las infecciones
Antioxidante: protege de enfermedades cardiovasculares

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

Plan de frutas y verduras

ICONOS

POR EL **POTASIO**

Activa todos los músculos
Evita los calambres

POR LA **PAPAÍNA**

Enzima que facilita la digestión de las proteínas de los alimentos

POR LA **FRUCTOSA**

Azúcar simple presente en todas las frutas en diferentes proporciones.
Absorción más lenta que la glucosa

POR EL **TANINO**

Astringente: retiene líquidos
Antiinflamatorio: mucosa del intestino
Antioxidante: protección envejecimiento celular

EFECTO **ANTIOXIDANTE**

Numerosas sustancias que contiene las frutas actúan contrarrestando el efecto de los radicales libres
Previenen enfermedades cardiovasculares, algún tipo de cáncer y el envejecimiento celular

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

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 3 | SOPA DE FRUTAS II | **PREGUNTAS DINAMIZADORAS**

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 3. Sopa de Frutas II
TÍPOLOGÍA	
SOPORTE:	Papel
FORMATO:	Folleto, 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. Observa bien el folleto. ¿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 folleto, 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 en el folleto te hace más fácil o más difícil entender todo? ¿Por qué?
		2. ¿Por qué crees que se han utilizado colores vivos y alegres en el folleto del Plan de frutas y verduras?
		3. ¿Has visto anteriormente otros folletos? ¿Sobre qué informaban?
		4. Investiga sobre alguna fruta que no esté incluida en el folleto 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 folleto? 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.

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 3 | SOPA DE FRUTAS II | **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

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

ADIVINANZAS

EL PLÁTANO

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

EL TOMATE

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

LA SANDÍA

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

LA FRESA

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

LA PAPAYA

¿Qué fruta le dice
a su papá ya terminé?

EL PLÁTANO

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

LA PERA

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

LA PERA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada

LA SANDIA

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

LA SANDÍA

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

EL TOMATE

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

EL TOMATE

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

LAS MANZANAS

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

LA MANZANA

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

Taller 3
Sopa de Frutas II
dirigido a la población escolar de
10-12 años

"MOMENTO FRUTA DE MI FAMILIA"

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

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

Actividades complementarias

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

TALLER 3 | SOPA DE FRUTAS II | **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.

Taller 3

Sopa de Frutas II

dirigido a la población escolar de

10-12 años

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

Evaluación del taller

FOTOCOPIAR PARA CADA ALUMNO/A

Evaluación del taller

Plan de frutas y verduras

Medidas de Acompañamiento

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - DOCENTES

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

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

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

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Las Medidas de Acompañamiento (en adelante, MA) del Plan de Frutas y Verduras se han desarrollado según estaba previsto										
2.	La formación recibida ha sido la adecuada para el desarrollo de MA del Plan										
3.	La coordinación con los organizadores del programa ha sido:										
4.	Cuando se han										
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

UNA EVALUACIÓN POR CADA GRUPO

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/fruti_juego/fruti_juego.aspx

EL LIBRO SABIO

http://alimentacion.es/imagenes/es/libro_sabio_tcm5-39199.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/el-club-de-archi.html

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

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

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

Participación de la familia

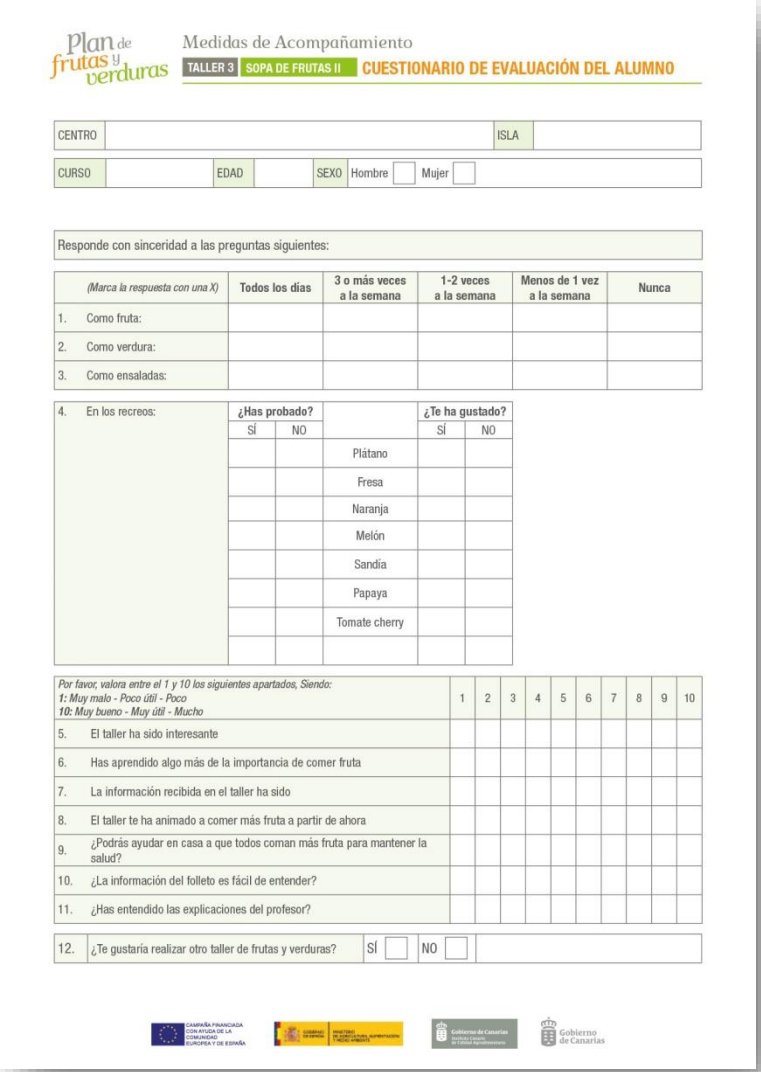
SER AGENTES DE SALUD EN EL ENTORNO DE SU COMUNIDAD

INCREMENTAR EL CONSUMO DE FRUTA Y VERDURA EN LA FAMILIA

INCORPORAR LOS MENSAJES DE SALUD A TODA LA FAMILIA

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

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



Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento

TALLER 3 | SOPA DE FRUTAS II | CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN DEL ALUMNO

CENTRO				ISLA	
CURSO		EDAD		SEXO	Hombre ☐ Mujer ☐

Responde con sinceridad a las preguntas siguientes:

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

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

Por favor, valora entre el 1 y 10 los siguientes apartados, Siendo: **1:** *Muy malo - Poco útil - Poco* **10:** *Muy bueno - Muy útil - Mucho*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5. El taller ha sido interesante										
6. Has aprendido algo más de la importancia de comer fruta										
7. La información recibida en el taller ha sido										
8. El taller te ha animado a comer más fruta a partir de ahora										
9. ¿Podrás ayudar en casa a que todos coman más fruta para mantener la salud?										
10. ¿La información del folleto es fácil de entender?										
11. ¿Has entendido las explicaciones del profesor?										

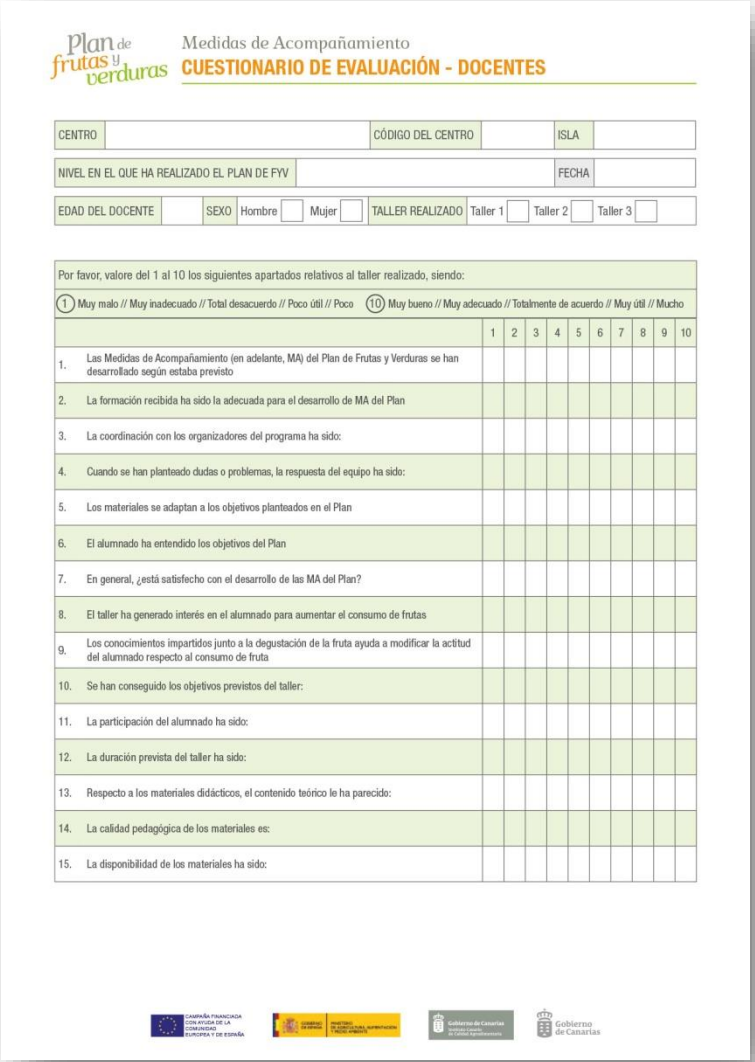
12.	¿Te gustaría realizar otro taller de frutas y verduras?	SÍ ☐	NO ☐

Cuestionarios de evaluación del alumnado del 3º taller (10-12 años)

TOTAL: 7.690

Nivel de participación del alumnado

Del total de 170 centros escolares participaron los alumnos de 134 centros (78.8%)



Plan de frutas y verduras — Medidas de Acompañamiento

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN - DOCENTES

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

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

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

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

Cuestionarios de evaluación de los docentes participantes en los 3 talleres

TOTAL: 1.575

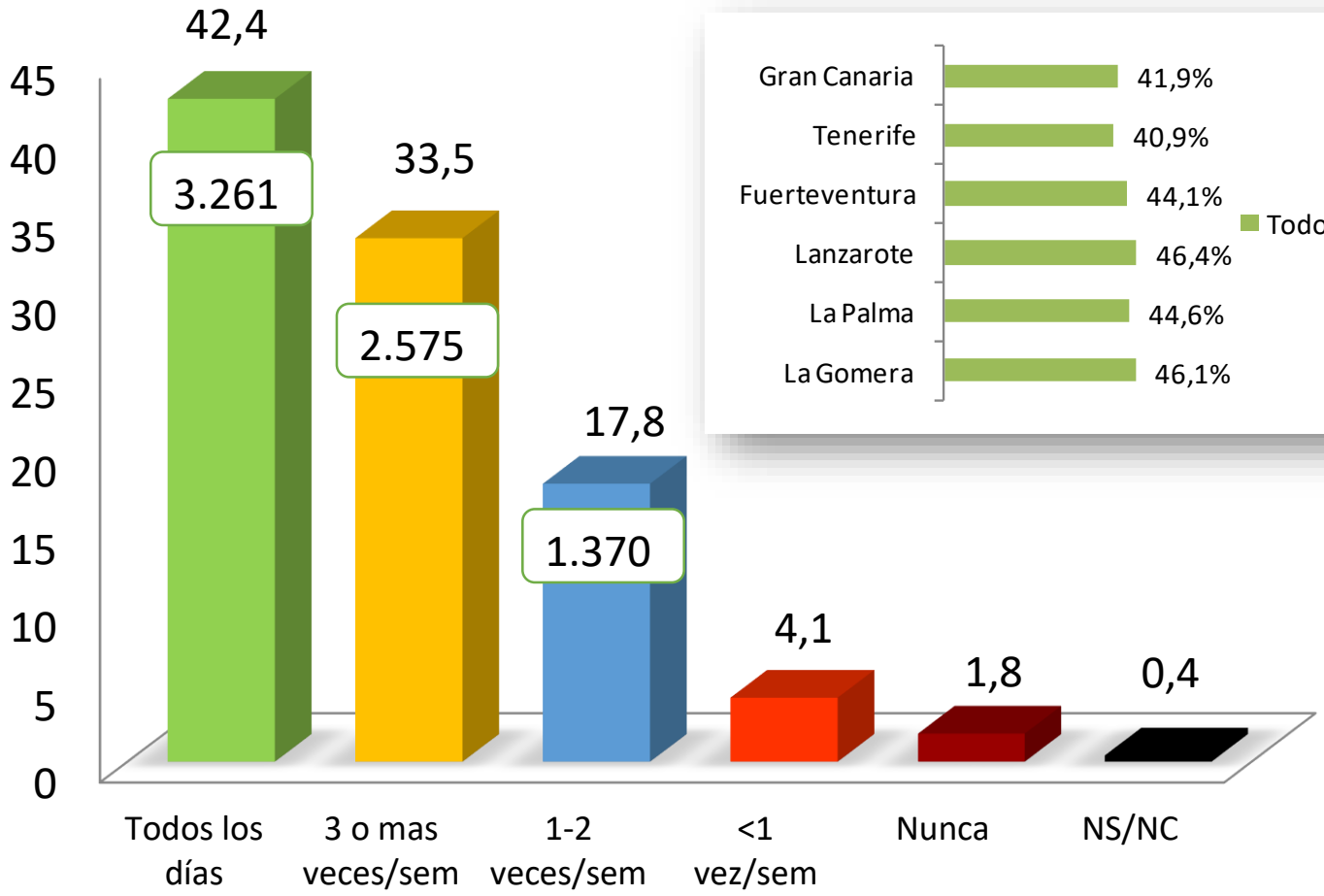
Nivel de participación del profesorado

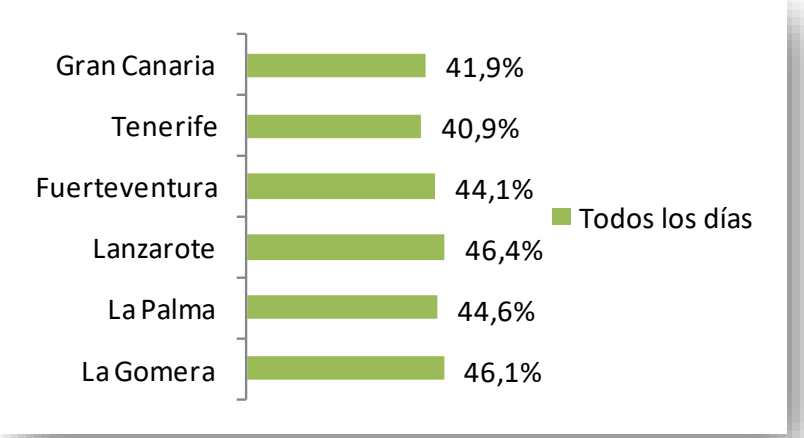
Del total de 170 centros escolares participaron los docentes de 144 centros (84.7%)

VALORACIÓN

- ✓Intervención educativa sobre el consumo frutas y verduras.
- ✓La evaluación de hábitos de consumo de frutas y verduras de los escolares.
- ✓La evaluación de la propia intervención por el profesorado, que se realizó durante el periodo de marzo a junio de 2016.

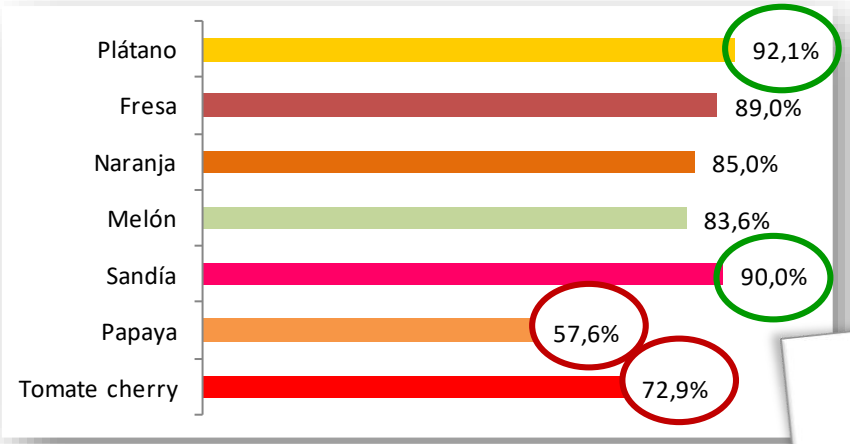
Consumo diario de FRUTA de los 7.690 escolares participantes en el Plan



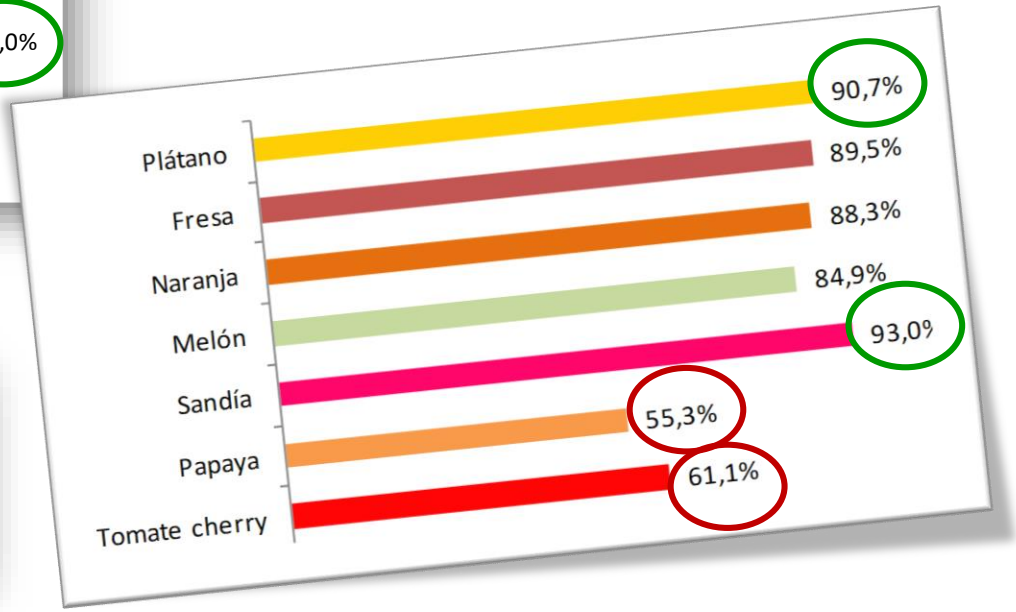


VALORACIÓN DE LAS FRUTAS Y VERDURAS

Han probado las siguientes frutas



Les ha gustado las siguientes frutas



Plan de frutas y verduras

GRACIAS

CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias