Medidas de Acompañamiento

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

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

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

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

R.G. Suárez López de Vergara
Médico Pediatra
Servicio de Promoción de la Salud
Dirección General de Salud Pública

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

Logística y distribución de las frutas y hortalizas

7 Sabores Origen Canarias

GMR Canarias

pfl.icca@gobiernodecanarias.org

Comunicar incidencias…

- Cantidades inadecuadas de fruta
- Retrasos en el reparto
- Estado de maduración de la fruta
- Dificultades para entregar la fruta

El Plan de Frutas y Hortalizas (Plan F y H)
es un proyecto europeo de promoción del consumo de frutas y hortalizas

Se implementa en España en 2009-2010 y ha permanecido de forma continuada hasta la actualidad

Es un plan de promoción de carácter voluntario

Está financiado 100% por fondos de la Unión Europea

Promociona Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Directrices europeas

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

Población

Este año se ha invitado a participar a todos los centros educativos de CCAA

Participan voluntariamente 375 centros

80.228 escolares de 3 a 12 años

Objetivos generales

Promover el consumo de fruta y hortalizas 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 los niños y niñas en edad escolar, que suponga una igualdad de oportunidades.

Objetivos específicos

- Establecer vínculos entre la agricultura, el medio ambiente, la alimentación, la actividad física y la salud.
- Ayudar a conectar las zonas urbanas con las rurales productoras de frutas y 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.

Aspectos relevantes para el Plan

- ✓ Todos los productos son de agricultura local.
- ✓ Las raciones de fruta oscilan entre 120 g y 180 g.
- ✓ La distribución se realiza una vez a la semana.
- ✓ NO es necesario carnet de Manipulador de alimentos.
- ✓ **Imprescindible medidas higiénico sanitarias para manipular los alimentos.**

Mantenga las manos limpias, lavándoselas con frecuencia

Coloque las manos en un plano inclinado y deje que el agua arrastre la suciedad.

2 Enjuague con jabón o detergente apto para el lavado de manos, incluyendo el antebrazo.

3 Frote una mano contra otra. Tómese al menos medio minuto.

4 Vuelva a enjuagar con las manos hacia abajo y repita los pasos hasta que se vean limpias.

5 Termine secando con una toallita de un solo uso o con un secador de aire de pared.

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

Material y Método

TALLER 1

Frutas y Hortalizas en Colores

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

TALLER 2

El huerto de Santi

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

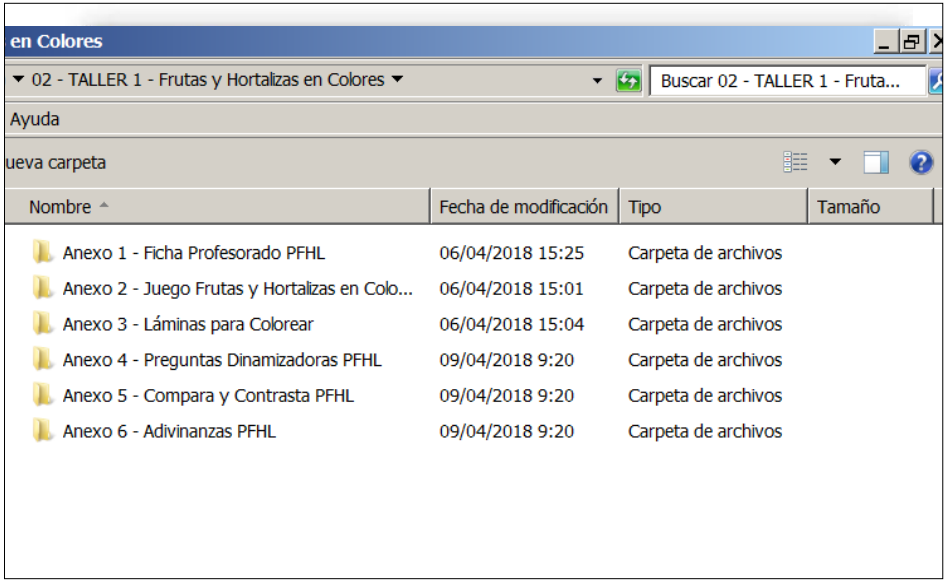
TALLER 3

Titanes verdes

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

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

Edición de materiales



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

En esta edición apostamos por los materiales digitalizados

Plan de frutas hortalizas y leche

TALLER 1

Frutas y Hortalizas en Colores

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

Duración recomendada

3 sesiones de 45 minutos.

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

Materiales Taller 1

- Ficha técnica del profesorado
- Juego digital "Frutas y Hortalizas en colores"
- Láminas para colorear
- Compara y contrasta
- Preguntas dinamizadoras
- Juego Veo, veo
- Momento fruta y hortaliza en familia
- Adivinanzas
- Marcador de libro

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

GOBIERNO DE ESPAÑA · MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, 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 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*

¡¡Estas fichas contienen la información que se debe impartir al alumnado en las MA!!

Olor: Suave.
Sabor: Dulce cuando madura.
Tacto: Corteza dura y pulpa de textura blanda.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España la 12ª posición mundial.

Importancia:

- Por el agua: Puede ayudar a calmar la sed e hidrata todo el cuerpo. 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 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 Vit A y C | 4. Más POTASIO

Importancia:

- Por las calorías: puede ayudar a regular el peso.
- Por el agua: puede aliviar la sed.
- Por las vitaminas y minerales: colabora junto con otros nutrientes en el fortalecimiento de los músculos y en el crecimiento del cuerpo

LEMA: *Comiendo melón te divertirás un montón*

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

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

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

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

PAPAYA

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 se cultiva predominantemente en Canarias.

RECOLECCIÓN

Todo el año, al igual que la mayoría de las frutas tropicales.*

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. Fibra en cantidades moderadas | 3. Moderada cantidad de agua
4. Más vitamina C como las fresas | 5. Más 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*

**Aunque su mayor producción suele ser a principios del verano y en otoño (mayo a noviembre).*

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*

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

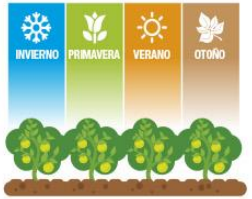
Es el fruto del árbol del manzano. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

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. Más agua | 2. Más fibra | 3. Más 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: 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.*

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

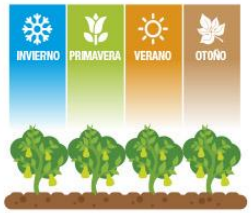
Es el fruto del árbol del peral. Árbol de hoja caduca y copa redondeada. Existen más de mil variedades.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

España.

RECOLECCIÓN

Todo el año*.



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 agua | 2. Más fibra | 3. Más azúcares

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*

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

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

Dep. Legal: TF-658/2017

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

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

Gobierno de Canarias · Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

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

ZANAHORIA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

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

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

Olor: Aromático.

Sabor: Las más tiernas tienen un sabor ligeramente dulce.

Tacto: Textura firme.

CULTIVO

La zanahoria es la raíz 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*

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

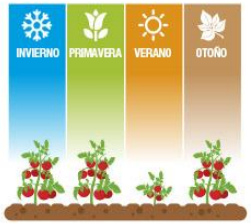
Es el fruto de la tomatera que es una planta cubierta de unos pelillos que absorben agua y nutrientes.

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*

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. Año 2017

Dep. Legal: TF-656/2017

Se finaliza cada sesión del taller reforzando la idea del consumo diario de 3 fruta y 2 hortalizas

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

Actividades complementarias

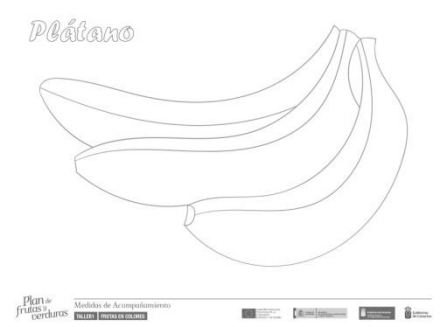
- Juego digital
- Láminas para colorear
- Compara y contrasta
- Preguntas dinamizadoras
- Momento fruta y hortaliza en familia
- Adivinanzas

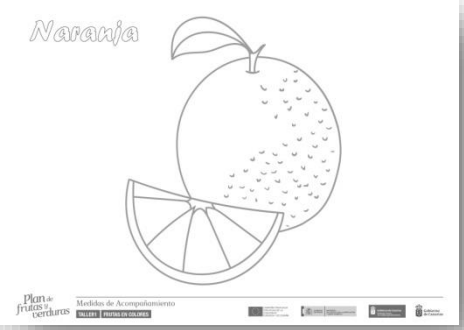
Juego digital
Frutas y Hortalizas en colores

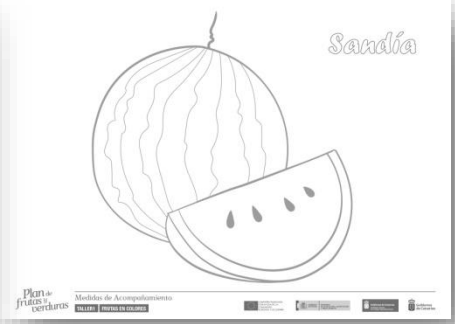
Sustituye al panel de las “Frutas y Verduras en colores” de las ediciones anteriores.

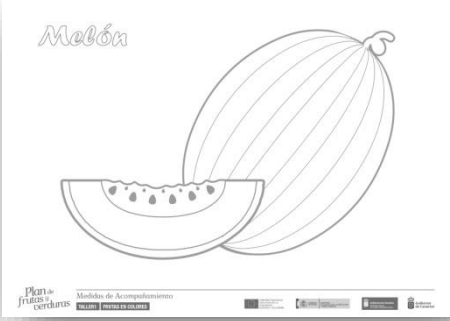
El objetico CONSOLIDAR CONTENIDOS BÁSICOS.

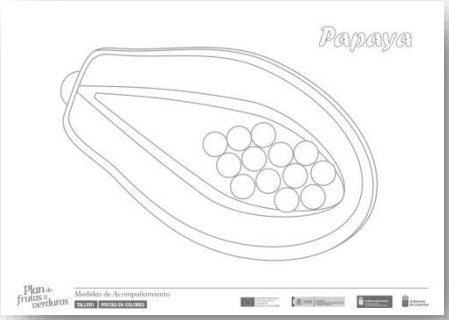
Láminas para colorear

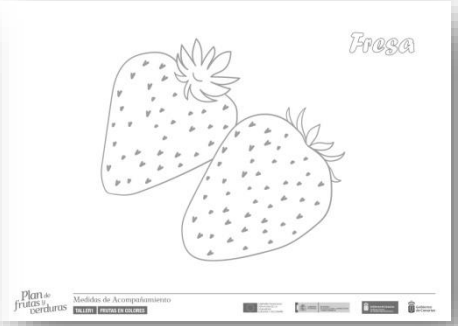


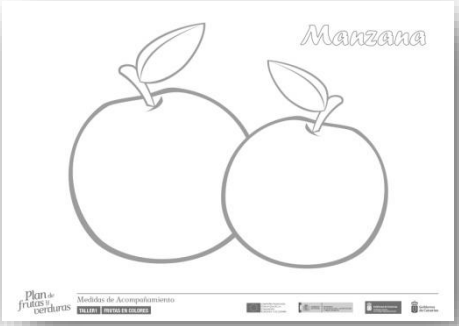


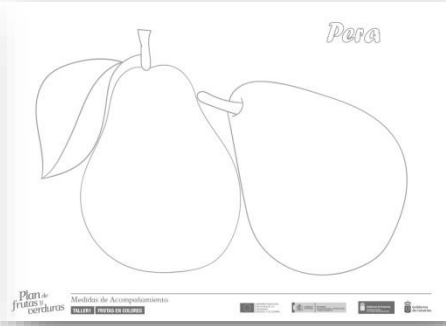












PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
GOBIERNO DE ESPAÑA MINISTERIO DE AGRICULTURA Y PESCA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE
Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria
Gobierno de Canarias

PREGUNTAS DINAMIZADORAS

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 1. Frutas en Colores
TIPOLOGÍA	
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.

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

Momento fruta y hortaliza en familia

Aportar recetas, dibujos, anécdotas,
fotos de su familia comprando,
Comiendo, cultivando o disfrutando de las frutas y las hortalizas

Plan de frutas hortalizas y leche

Adivinanzas

ADIVINANZAS

EL PLÁTANO

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

EL TOMATE

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

LA SANDÍA

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

LA FRESA

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

LA PAPAYA

¿Qué fruta le dice
a su papá ya terminé?

EL PLÁTANO

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

LA PERA

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

LA PERA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada

LA SANDIA

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

LA SANDÍA

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

EL TOMATE

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

EL TOMATE

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

LAS MANZANAS

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

LA MANZANA

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

LA ZANAHORIA

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

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
Gobierno de Canarias

Marcador de libro

Plan de frutas hortalizas y leche

TALLER 2

El huerto de Santi

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

Duración recomendada

2 sesiones de 45 minutos.

Materiales Taller 2

Fichas técnicas del profesorado

Juego digital (en fase de elaboración)

Sopas de frutas I

Crucigramas

Preguntas dinamizadoras

Compara y contrasta

Momento fruta y hortaliza en familia

Adivinanzas

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

MELÓN

PLANTA PRODUCTORA
Melonera

RECOLECCIÓN
Verano

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

¡¡Estas fichas contienen la información que se debe impartir al alumnado en las MA!!

CALORÍAS AGUA FIBRA

POR EL **AGUA**

POR EL **POTASIO**

Comiendo melón te divertirás un montón

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

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

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

Gobierno de Canarias Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

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

MELÓN

PROP. ORGANOLÉPTICAS

Forma: Redonda u ovalada y de gran tamaño.

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

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

Olor: Suave.

Sabor: Dulce y refrescante.

Tacto: Corteza dura y pulpa de textura blanda.

CULTIVO

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

Historia:

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

El cultivo se atribuye a la India.

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

Aparecen en Francia a finales del siglo XV.

LUGAR DE PRODUCCIÓN

Castilla-La Mancha. Andalucía. Murcia y Extremadura.

RECOLECCIÓN

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

España ocupa la 5ª posición en producción mundial.

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

En comparación con otras frutas, 100g contienen:

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

IMPORTANCIA

- **Por las pocas calorías**: Puede regular el peso corporal y ayudar a evitar la aparición de sobrepeso y la obesidad.
- **Por el agua:**
  1) Puede ayudar a aliviar la sed y además aporta otras sustancias nutritivas.
  2) La ingesta de abundante agua puede tener un efecto diurético al eliminar por los riñones gran parte del agua y otras sustancias de desecho a través de la orina.
- **Por las vitaminas:**

  Vitaminas que pueden estimular los sistemas de defensa del cuerpo, ayudando a defender de las infecciones y otras enfermedades crónicas.
- **Por los minerales:** POTASIO. Mineral importante en la activación de los músculos del cuerpo, incluso los músculos del corazón.

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

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

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

Comiendo melón te divertirás un montón

Dep. Legal: TF-656/2017

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

“Sopa de frutas I”

SANDÍA
ROJA
VERANO
RASTRERA
REDONDA

NARANJA
NARANJO
ACIDA
OTOÑO
VALENCIA

FRESA
ROJA
ANDALUCIA
PLANTA
FRESAL

PAPAYA
TROPICAL
DIGESTIVA
PAPAINA
CANARIAS

PLATANO
CANARIAS
RACIMO
PLATANERA
AMARILLO

MELÓN
MELONERA
AFRICA
OVALADO
AMARILLO

MANZANA
MANZANO
FIBRA
SIDRA
COMPOTA

PERA
PERAL
AGUA
MURCIA
DULCE

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

Soluciones “Sopa de frutas I”

SANDÍA
ROJA
VERANO
RASTRERA
REDONDA

NARANJA
NARANJO
ACIDA
OTOÑO
VALENCIA

FRESA
ROJA
ANDALUCIA
PLANTA
FRESAL

PAPAYA
TROPICAL
DIGESTIVA
PAPAINA
CANARIAS

PLATANO
CANARIAS
RACIMO
PLATANERA
AMARILLO

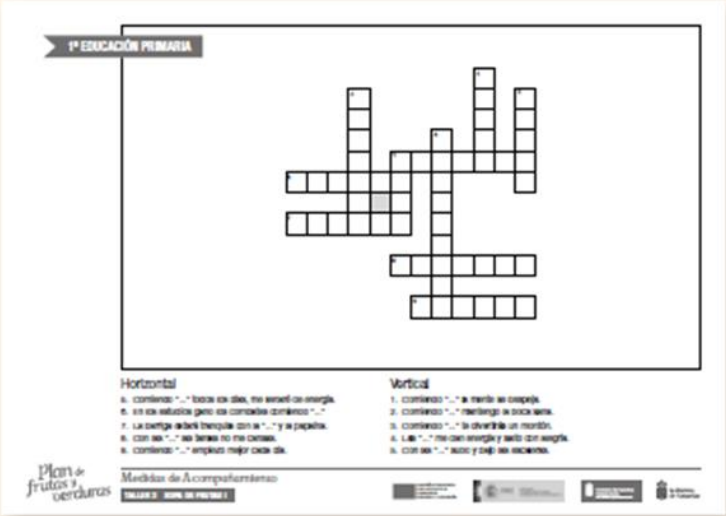
MELÓN
MELONERA
AFRICA
OVALADO
AMARILLO

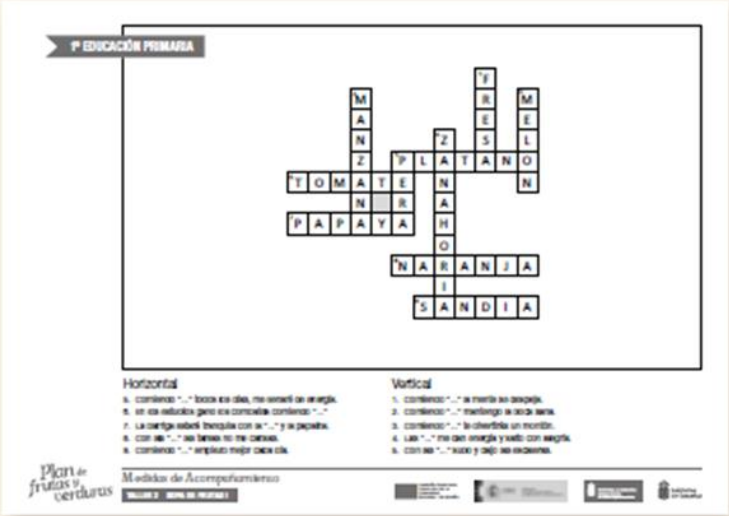
MANZANA
MANZANO
FIBRA
SIDRA
COMPOTA

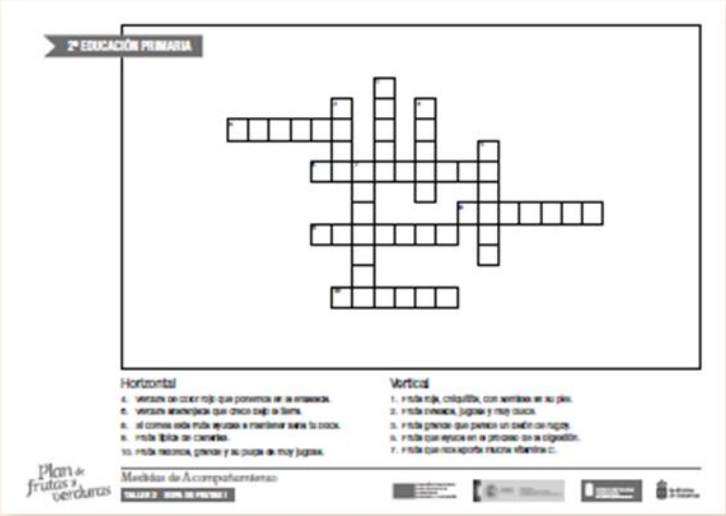
PERA
PERAL
AGUA
MURCIA
DULCE

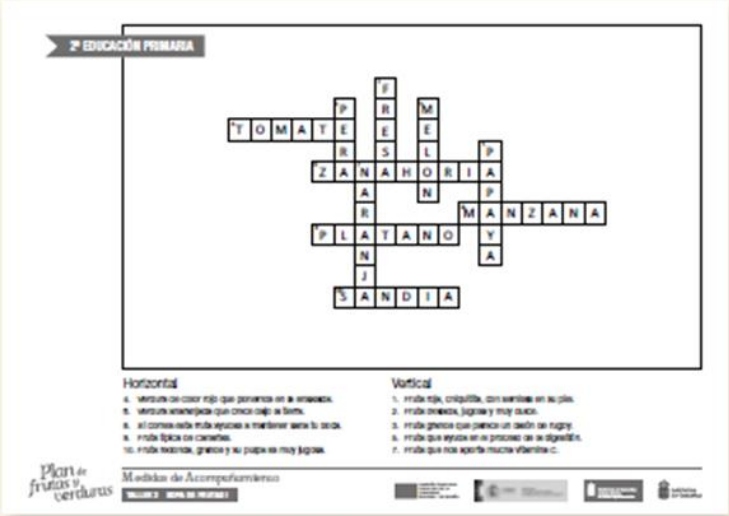
P	E	P	A	Y	A	P	A	P	R	H	M	E	A	R	P	L	O
A	N	A	R	A	N	J	O	O	O	X	E	R	C	S	E	I	V
P	P	L	A	T	A	N	O	M	J	A	L	O	I	X	R	L	A
A	L	S	I	D	R	A	O	I	A	P	O	J	D	W	A	Q	L
I	A	F	R	E	S	A	L	C	I	C	N	A	A	A	L	Z	A
N	T	A	F	R	I	C	A	A	A	M	A	R	I	L	L	O	D
A	A	V	E	R	A	N	O	R	F	R	E	S	A	P	I	M	O
R	N	T	R	O	P	I	C	A	L	F	R	U	C	T	T	A	X
A	E	P	R	A	N	D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

Crucigramas









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

PREGUNTAS DINAMIZADORAS

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 2. Sopa de Frutas I
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?º
		3. ¿A quién crees que va dirigida esta información?
		4. Inventa algún lema para la fruta que te guste más.

COMPARA Y CONTRASTA

¿EN QUÉ SE PARECEN?

¿EN QUÉ SE DIFERENCIAN?

EN CUANTO A:

	FORMA	
	COLOR	
	RECOLECCIÓN	
	FIBRA	
	……	

IDEAS DERIVADAS DE LAS SEMEJANZAS Y DIFERENCIAS IMPORTANTES

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

CONCLUSIÓN E INTERPRETACIÓN

Plan de frutas hortalizas y leche

Adivinanzas

ADIVINANZAS

EL PLÁTANO

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

EL TOMATE

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

LA SANDÍA

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

LA FRESA

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

LA PAPAYA

¿Qué fruta le dice
a su papá ya terminé?

EL PLÁTANO

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

LA PERA

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

LA PERA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada

LA SANDIA

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

LA SANDÍA

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

EL TOMATE

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

EL TOMATE

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

LAS MANZANAS

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

LA MANZANA

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

LA ZANAHORIA

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

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA
Gobierno de Canarias

Plan de frutas hortalizas y leche

TALLER 3

Titanes verdes

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

Duración recomendada

2 sesiones de 45 minutos.

Materiales Taller 3

- Fichas técnicas del profesorado
- Juego digital (en fase de elaboración)
- Sopas de frutas II
- Crucigramas
- Preguntas dinamizadoras
- Compara y contrasta
- Momento fruta y hortaliza en familia
- Adivinanzas
- Refranes

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

NARANJA

ÁRBOL PRODUCTOR
Naranjo

RECOLECCIÓN
Entre octubre y mayo

SABOR

CONSUMO RECOMENDADO
Diario

¡¡Estas fichas contienen la información que se debe impartir al alumnado en las MA!!

Con las naranjas las tareas no me cansan

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

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

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

NARANJA

PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

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

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

Olor: Intenso y agradable.

Sabor: Dulce cuando madura (los hidratos de carbono sobre todo 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

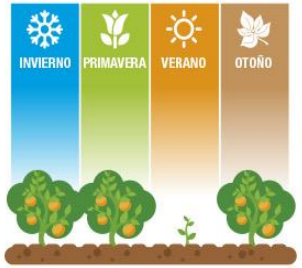
Es el fruto del árbol del naranjo. Necesita: humedad y temperatura cálida. A mayor temperaturas serán más dulces.

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 EN RELACIÓN A OTROS ALIMENTOS. CONTIENEN: AGUA, AZÚCARES, VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA.

En comparación con otras frutas, 100g contienen:

1. Menos calorías: 38 kcal/100g.
2. Más agua: 86%.
3. Más fibra.
4. Vitaminas: Vit C (aunque otras frutas tienen mayor contenido como las fresas y el kiwi) y Vit A.
5. Minerales:
   - Calcio.
   - Potasio aunque menos que el plátano y el melón.

IMPORTANCIA

- **Por sus pocas calorías:** puede favorecer el peso corporal y evitar el sobrepeso y la obesidad.
- **Por su alto contenido en agua:** puede ayudar a hidratar y calmar la sed. La ingesta de abundante cantidad de agua tiene un efecto diurético (aumenta la cantidad de orina que se filtra en los riñones).
- **Por la fibra:**
  1) Poder saciante en el estómago: Cuando la naranja se come entera, se toma toda la fibra que retiene el agua de los alimentos y aumenta el volumen de la comida dentro del estómago, dando sensación de estar llenos, así se evita comer en exceso.
  2) Actúa "atrapando" las grasas y colesterol contenido en los alimentos y colabora disminuyendo su absorción. Coopera en la prevención de la la elevación del colesterol y en las enfermedades asociadas.
  3) Tienen un efecto regulador del movimiento del intestino y colabora para evitar el estreñimiento.
- **Por la vitamina C** que es una vitamina que actúa en diferentes lugares y:
  1) Ayuda a regular la evolución del resfriado común.
  2) Favorece la absorción de hierro contenido en los alimentos.
  3) Se le reconoce un 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 existen muchas sustancias entre las que se encuentre la vitamina C. El efecto antioxidante se relaciona con la prevención de algunas enfermedades crónicas y con el control del envejecimiento prematuro de las células.
- **Por la Vitamina A:** vitamina que actúa con efectos positivos sobre la visión, la piel, los cabellos, mucosas y huesos. Y sobre el sistema inmunológico.
- **Por el Ácido Fólico:** el déficit de este ácido puede contribuir a la aparición de ciertos tipos de anemia y en el feto la aparición de espina bífida, que es una malformación grave de la columna lumbar. La fruta contiene ácido fólico en menor proporción a otros alimentos.

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

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

"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

Soluciones "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

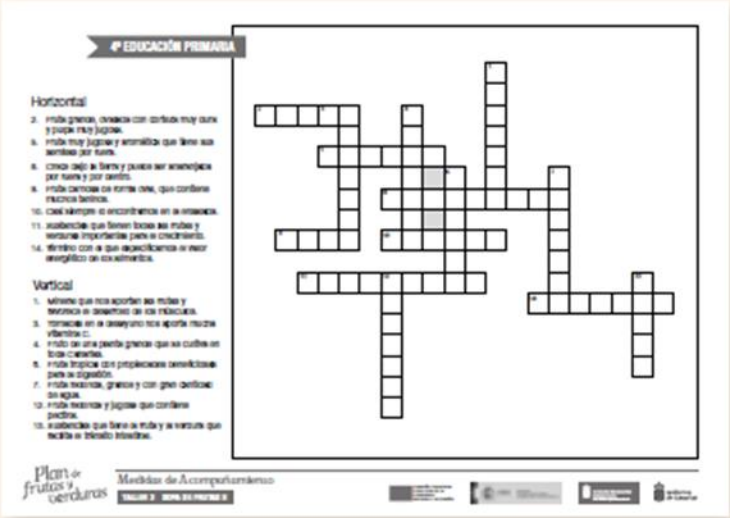
MELÓN
MELONERA
AFRICA
OVALADO
AMARILLO
VITAMINA A
PIPAS

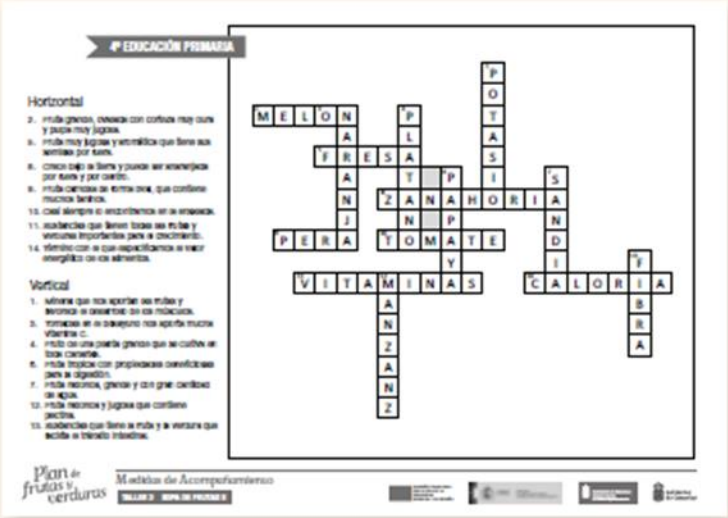
MANZANA
MANZANO
FIBRA
SIDRA
COMPOTA
FRUCTOSA
PECTINA

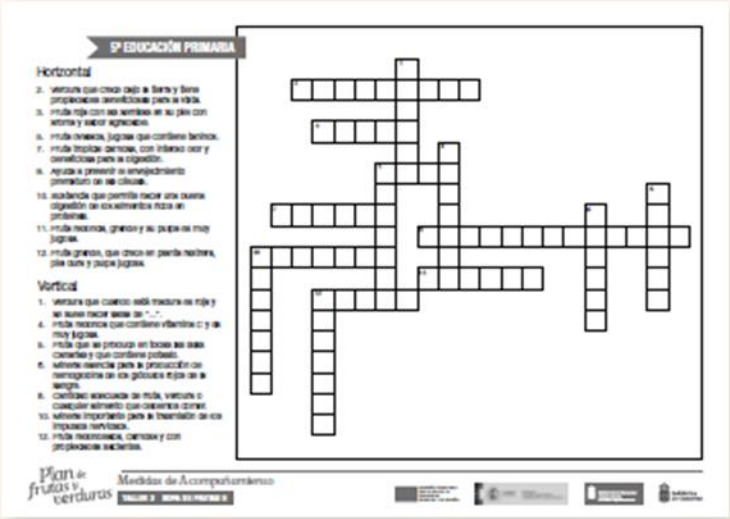
PERA
PERAL
AGUA
MURCIA
ANTIOXIDANTES
TANINOS
DULCE

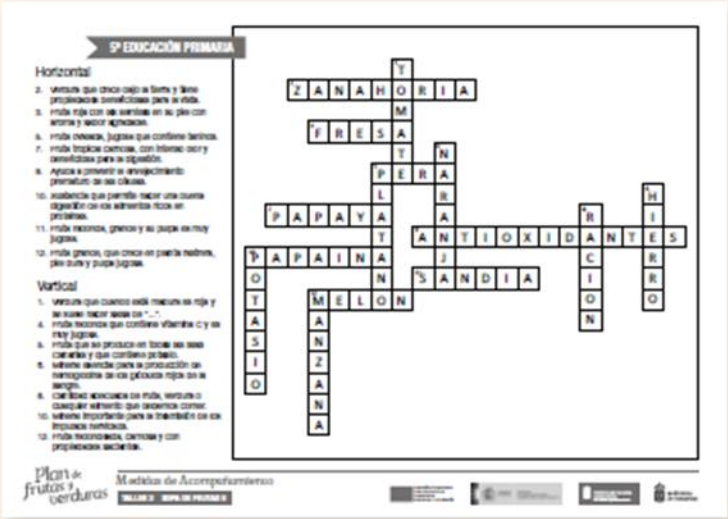
P	E	T	A	Y	A	P	A	P	R	A	M	R	A	P	P	H	O	S	F
A	N	A	R	A	N	J	O	O	O	R	E	R	C	I	E	I	V	A	R
P	P	L	A	T	A	N	O	M	J	B	L	O	I	P	R	E	A	C	U
A	L	S	I	D	R	A	Q	I	A	I	O	J	D	A	A	R	L	I	C
I	A	F	R	E	S	A	L	C	Z	F	N	A	A	S	L	R	A	E	T
N	T	A	F	R	I	C	A	A	A	M	A	R	I	L	L	O	D	D	O
A	A	V	E	R	A	N	O	R	F	R	E	S	A	Q	Y	M	O	A	S
R	N	T	R	O	P	I	C	A	L	J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

Crucigramas









PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

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

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias

PREGUNTAS DINAMIZADORAS

TÍTULO DEL TEXTO:	Taller 3. Sopa de Frutas II
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.

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

ADIVINANZAS

EL PLÁTANO

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

EL TOMATE

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

LA SANDÍA

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

LA FRESA

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

LA PAPAYA

¿Qué fruta le dice
a su papá ya terminé?

EL PLÁTANO

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

LA PERA

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

LA PERA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA NARANJA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

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

LA FRESA

Una señorita engominada
de sombrero verde
y blusa colorada

LA SANDIA

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

LA SANDÍA

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

EL TOMATE

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

EL TOMATE

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

LAS MANZANAS

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

LA MANZANA

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

LA ZANAHORIA

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

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.

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...

http://www.alimentacion.es/es/plan_de_consumo_de_frutas_en_las_escuelas/encuestas/default.aspx

Encuestas

Iniciar Sesión Eudatox (1) mdsalud.com Webmai... Google

Bienvenido |Benvingut |Ongi etorri |Bemvido |Welcome |Bienvenues |欢迎 |

Mapa Web

alimentación.es
Saber más para comer mejor

Buscar

- Portada
- Presentación
- Asistentes interactivos
- Campañas
- Conoce lo que comes
- Calidad Diferenciada
- Programa Escolar de consumo de Frutas, Hortalizas y Leche en las Escuelas
- Zona infantil y educativa
- Comunidades Autónomas
- Turismo Agroalimentario
- Canal TV
- Marmy
- Agenda
- Boletín Informativo

IMPRIMIR | CREAR PDF | MAYOR - NORMAL

Encuestas

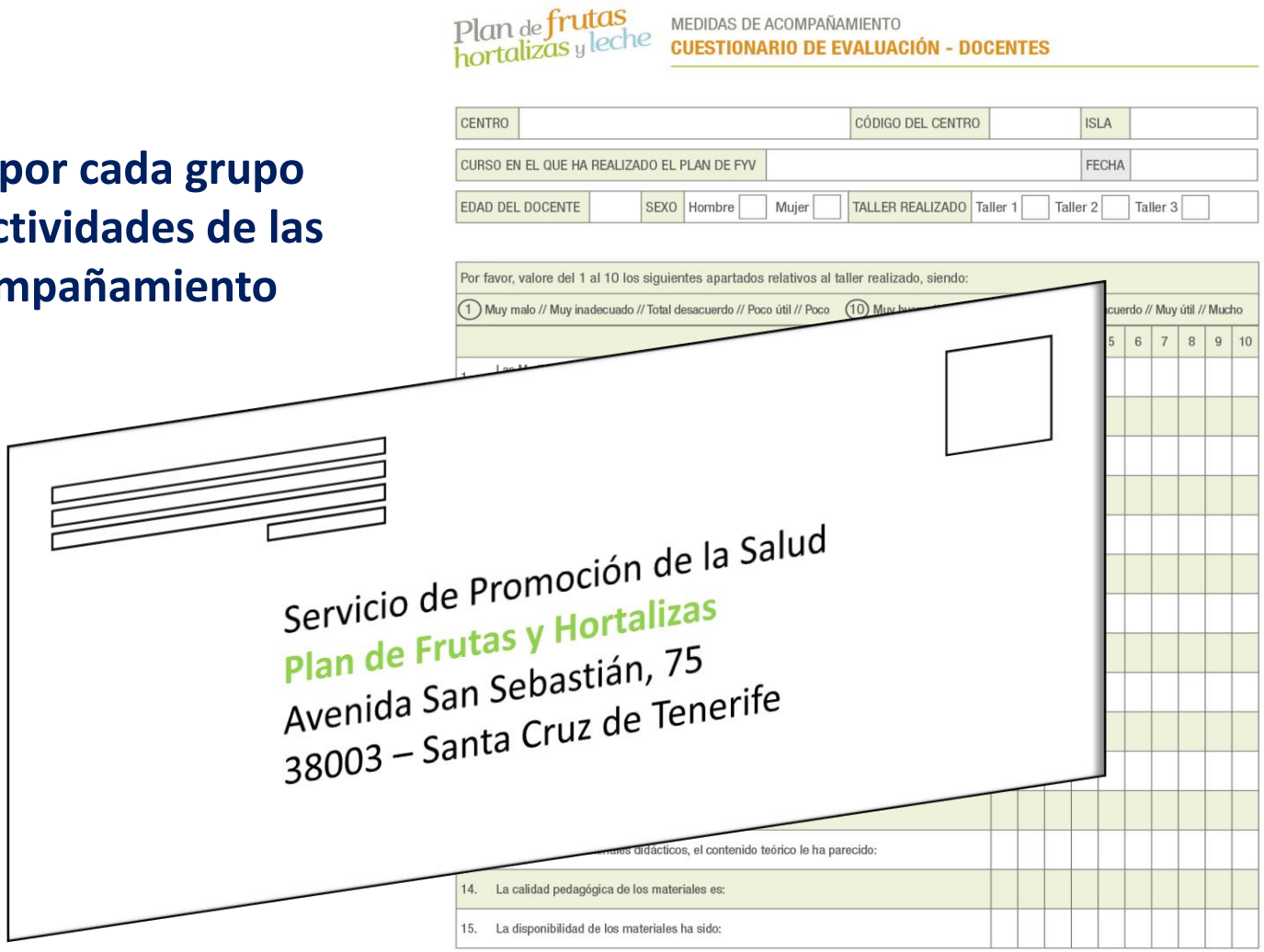
Vuestra opinión es fundamental. Aquí encontrarás formularios específicos para coordinadores, tutores, padres, jóvenes y niños.

• Encuestas Plan de Consumo de Fruta y Verdura en Escuelas:

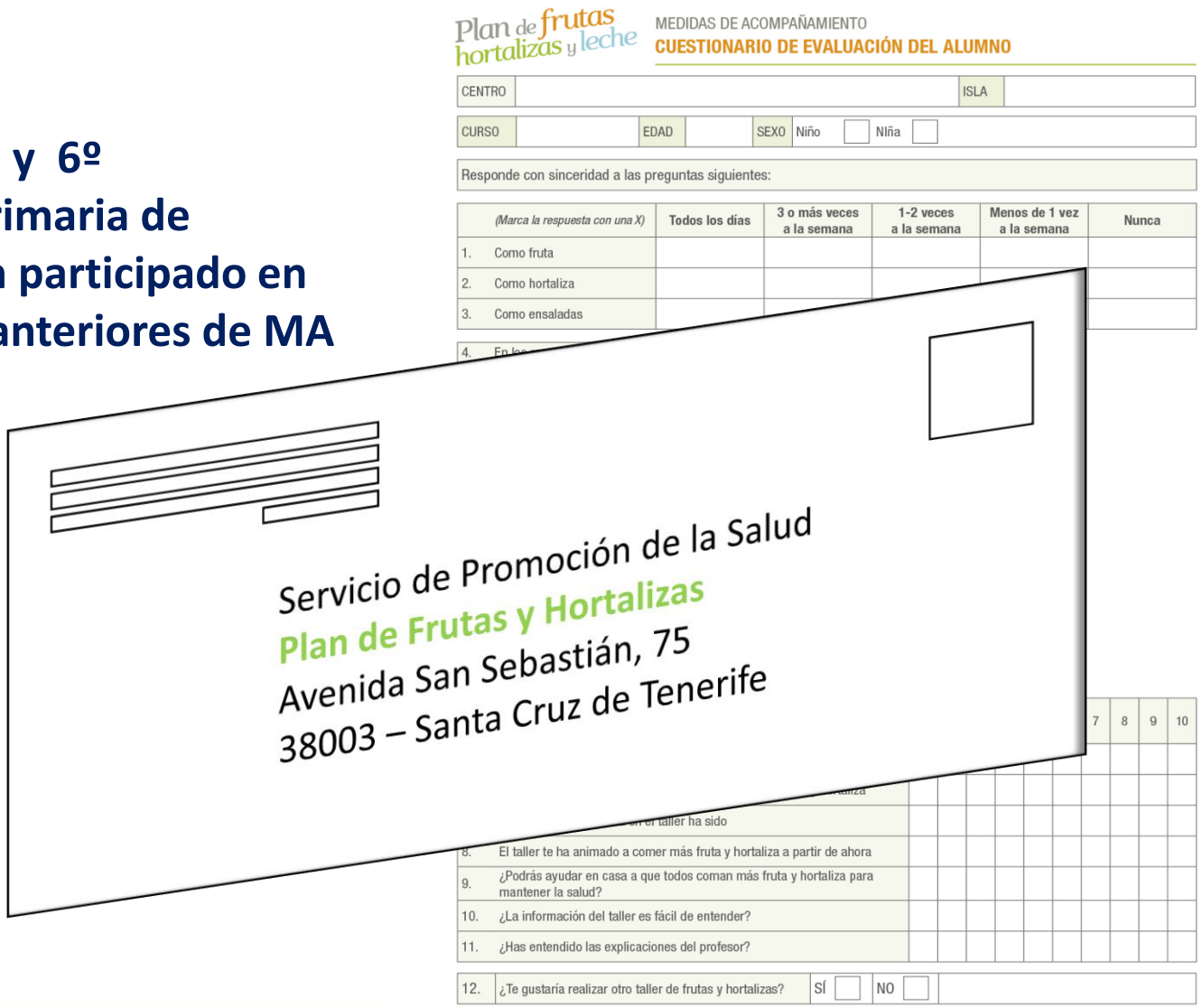
- Enlace Cuestionario para los Coordinadores de los Centros Escolares
- Enlace Cuestionario para los Tutores de los Centros Escolares
- Enlace Cuestionario para los Padres de niños de los Centros Escolares
- Enlace Cuestionario para los Jóvenes/Niños de los Centros Escolares
- Enlace Cuestionario para los Niños de los Centros Escolares
- Enlace Cuestionario para los Niños pequeños de los Centros Escolares

Escribe aquí para buscar

Un cuestionario por cada grupo que realiza las actividades de las Medidas de Acompañamiento



Alumnos de 5º y 6º de Educación Primaria de centros que han participado en las 2 ediciones anteriores de MA



Plan de frutas hortalizas y leche

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 fruta					
2.	Como hortaliza					
3.	Como ensaladas					
4.	En los					

		7	8	9	10
8.	El taller te ha animado a comer más fruta y hortaliza a partir de ahora				
9.	¿Podrás ayudar en casa a que todos coman más fruta y hortaliza 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 ☐

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

EVALUACIÓN DE LOS COORDINADORES DE CENTRO DEL PLAN FHL 2017 - 2018

Plan de frutas hortalizas y leche	CENTRO	
	MUNICIPIO	
	ISLA	
	Coordinador/a del Plan	

Participación en el Plan FHL	Nº Total en el centro	Nº participantes en FHL
Personal docente del centro		
Personal No docente: Cocineros/as		
Cuidadores de comedor		
Personal Auxiliar		
Otros		

¿Colaboran los padres y/o madres con el Plan FHL?	SI	NO
¿Preparan la fruta y la hortaliza para la degustación de los escolares? (Cortar, pelar)	SI	NO
¿Ayudan en el reparto y degustación?	SI	NO
¿Colaboran en otras actividades relacionadas del Plan FHL?	SI	NO
Especificar:		
¿Participan las AMPAS en el Plan FHL?	SI	NO
¿Preparan la fruta y la hortaliza para la degustación de los escolares? (Cortar, pelar)	SI	NO
¿Ayudan en el reparto y degustación?	SI	NO
¿Colaboran en otras actividades relacionadas del Plan FHL?	SI	NO
Especificar:		
¿Asistió a la Jornada de Formación de las Medidas de Acompañamiento?	SI	NO
¿Recibieron el material didáctico de las Medidas de Acompañamiento?	SI	NO
¿Realizaron los talleres de las MA del Plan FHL?	SI	NO

Nº DE GRUPOS DE ESCOLARES Y Nº DE TALLERES POR NIVEL

	Nº Grupos	Nº Taller		Nº Grupos	Nº Taller		Nº Grupos	Nº Taller
TALLER 1			TALLER 2			TALLER 3		
1º Ed. Infantil			1º Ed. Primaria			4º Ed. primaria		
2º Ed. Infantil			2º Ed. Primaria			5º Ed. primaria		
3º Ed. Infantil			3º Ed. Primaria			6º Ed. primaria		
Aula Unitaria	Taller 1		Taller 2			Taller 3		

Plan de frutas hortalizas y leche

¿Se recibió la fruta en el horario y días previstos?	SI	NO

VALORE LA CALIDAD DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS RECIBIDAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plátano										
Naranja										
Papaya										
Fresa										
Melón										
Sandía										
Tomate cherry										

VALORE EL GRADO DE ACEPTACIÓN DE LOS ESCOLARES DE LAS FRUTAS Y HORTALIZAS

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Plátano										
Naranja										
Papaya										
Fresa										
Melón										
Sandía										
Tomate cherry										

OBSERVACIONES:

Plan de trabajo

Distribución de frutas y hortalizas
10 semanas desde el 26 de febrero

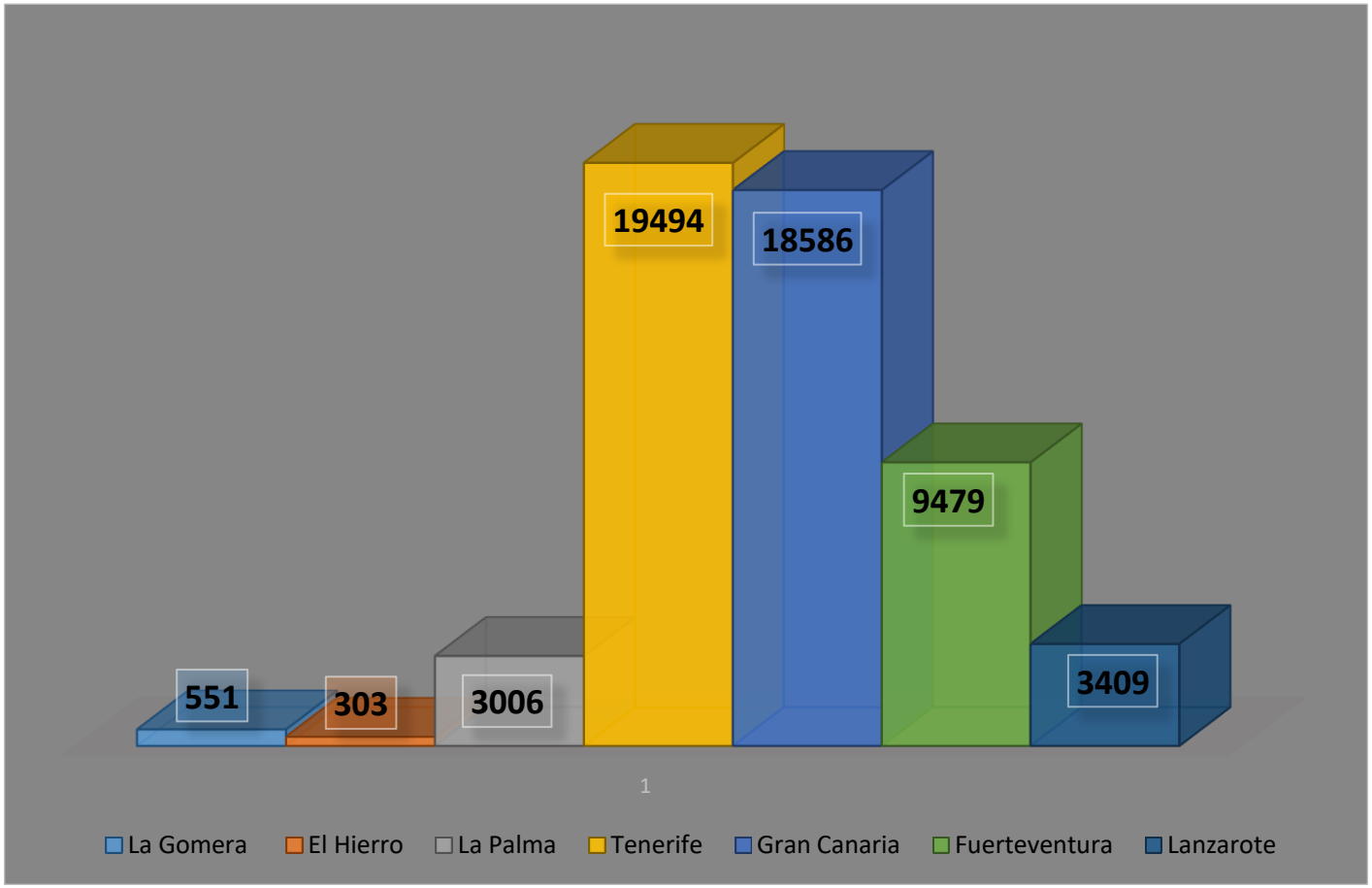
Jornadas de formación del profesorado
del 10 al 19 de abril

Realización de los talleres
abril, mayo y junio

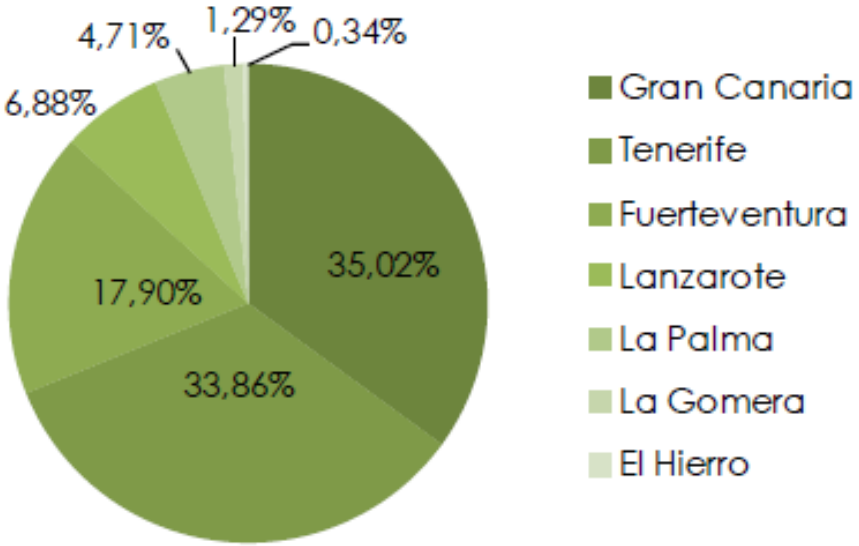
Envío de evaluaciones antes del 20 de junio

Resultados 2016-2017

Número de alumnos que participaron

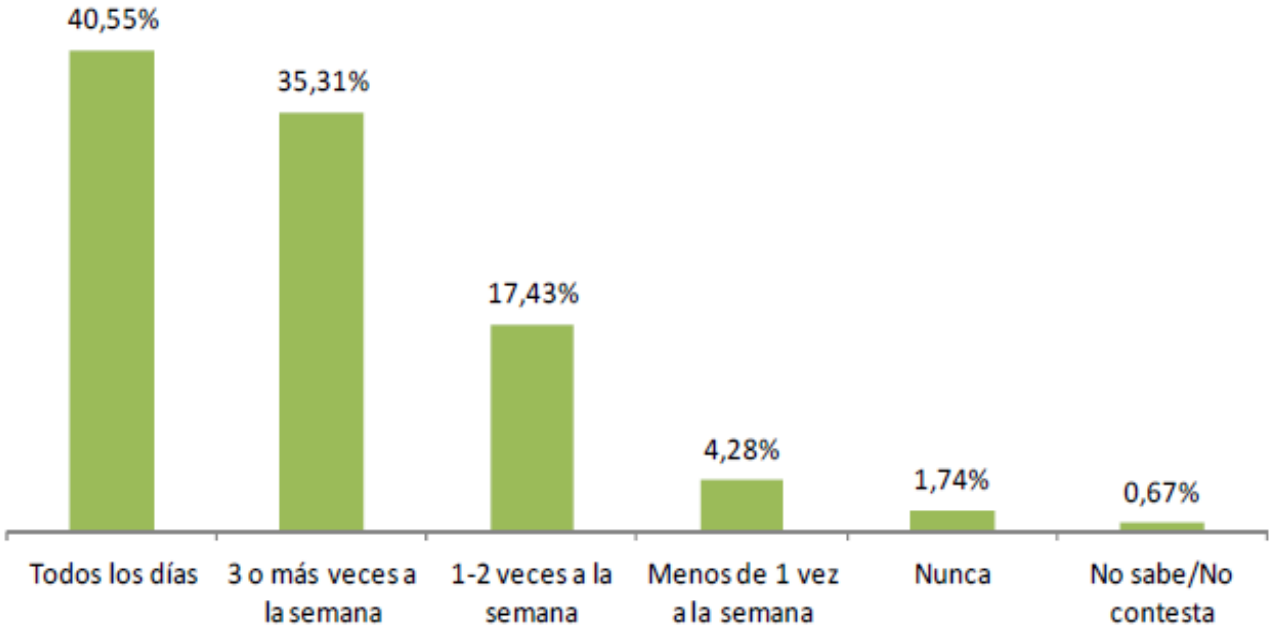


% de alumnos por islas



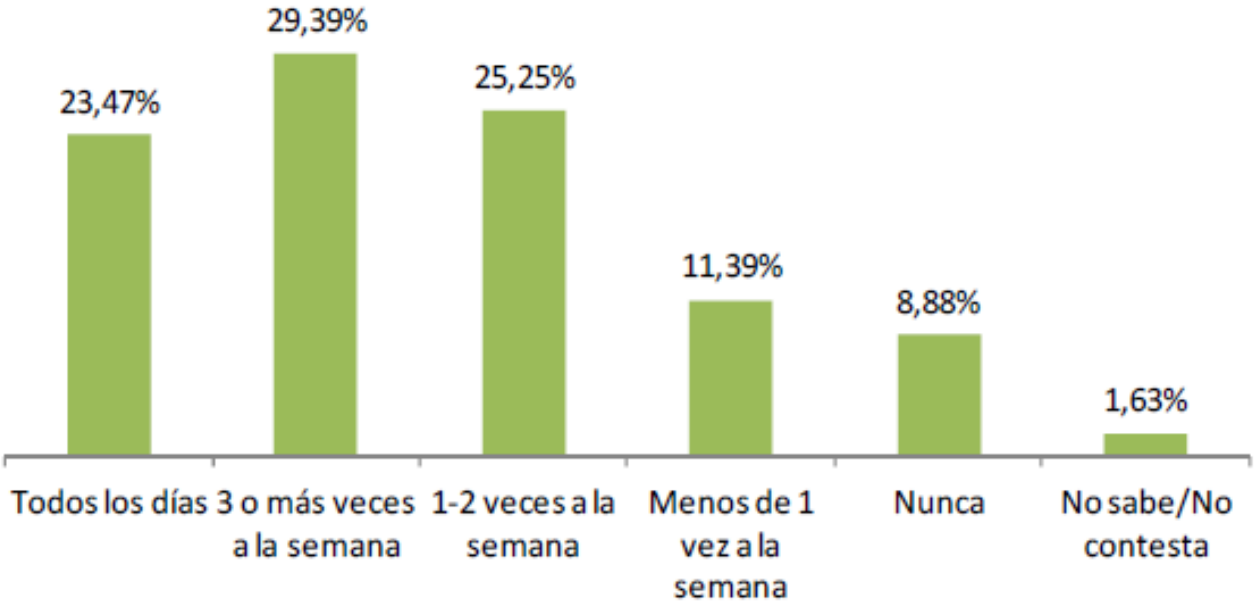
Alumnado

Consumo de frutas



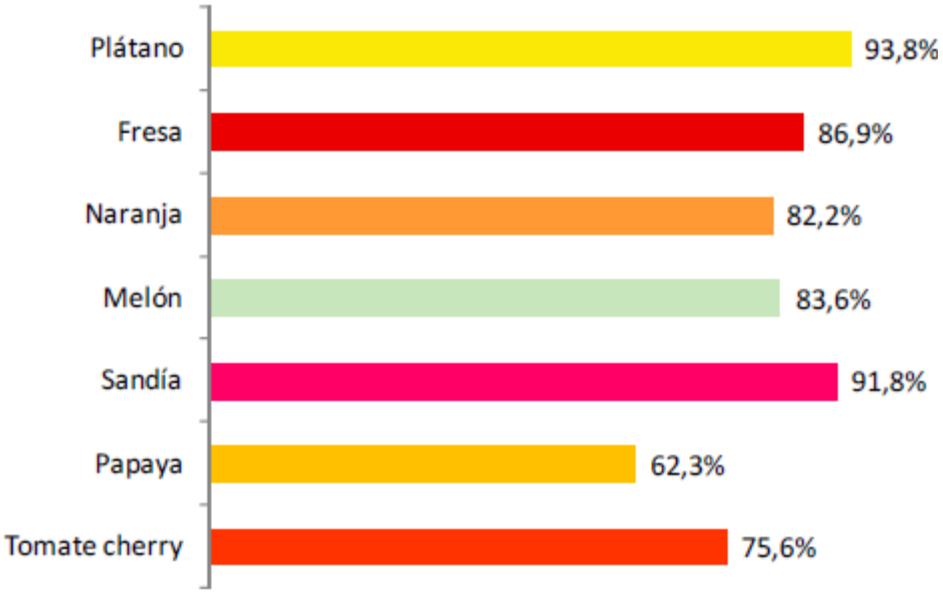
Alumnado

Consumo de hortalizas

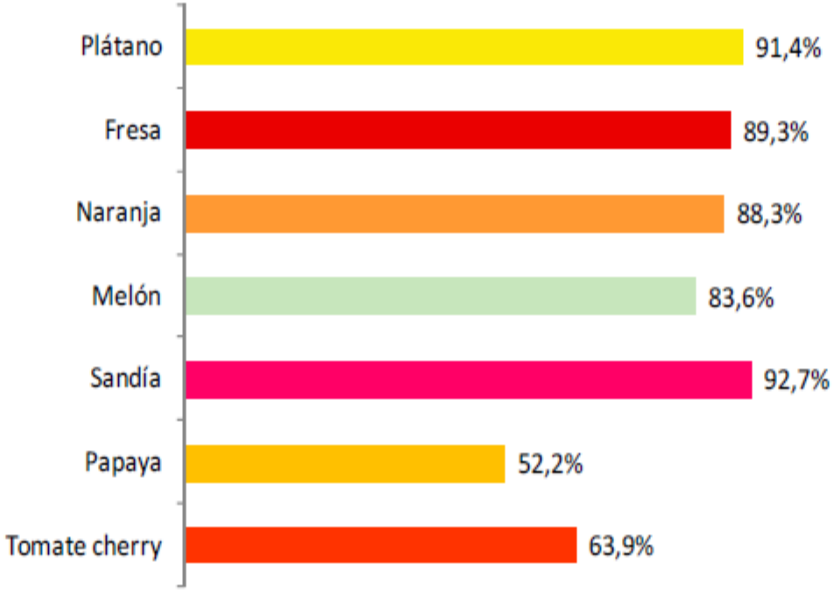


Alumnado

Han probado

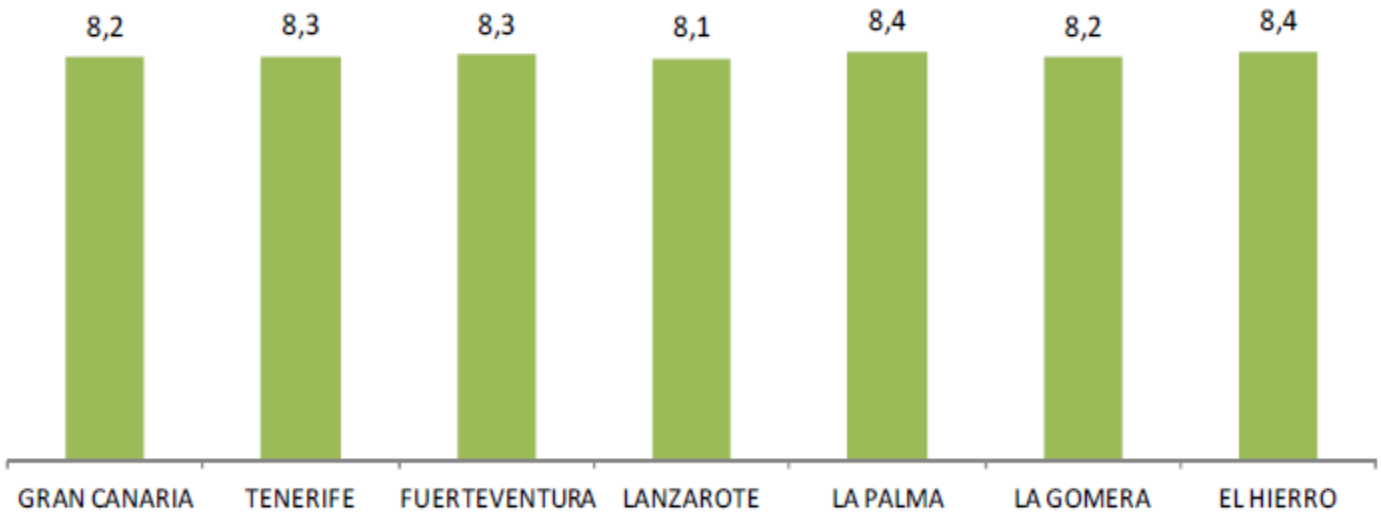


Les han gustado



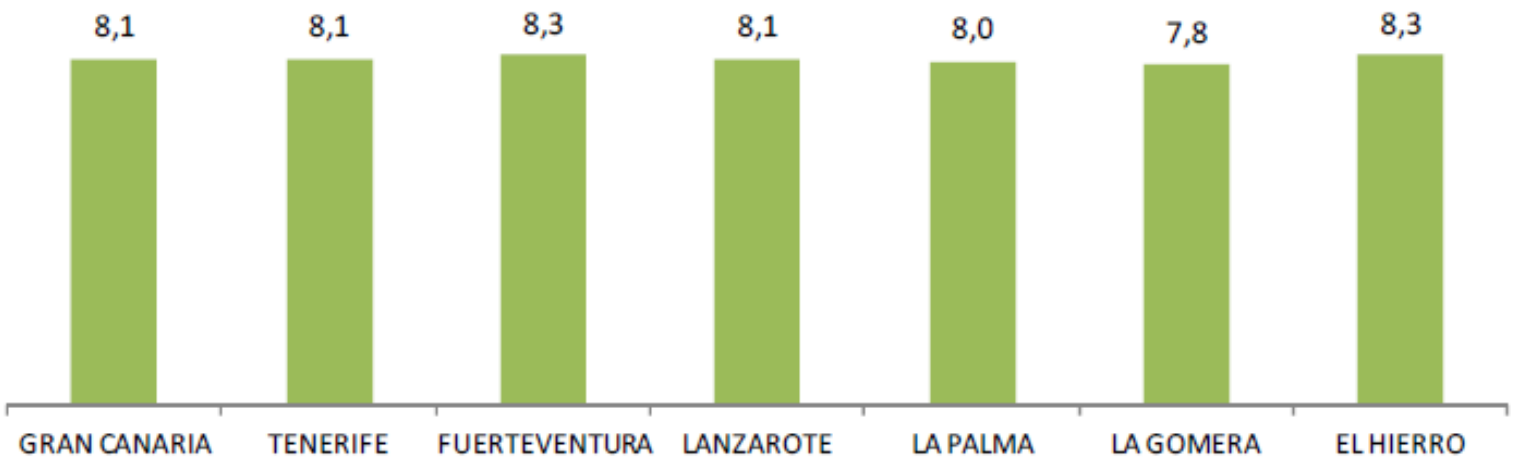
Alumnado

¿Les ha parecido interesante el taller?



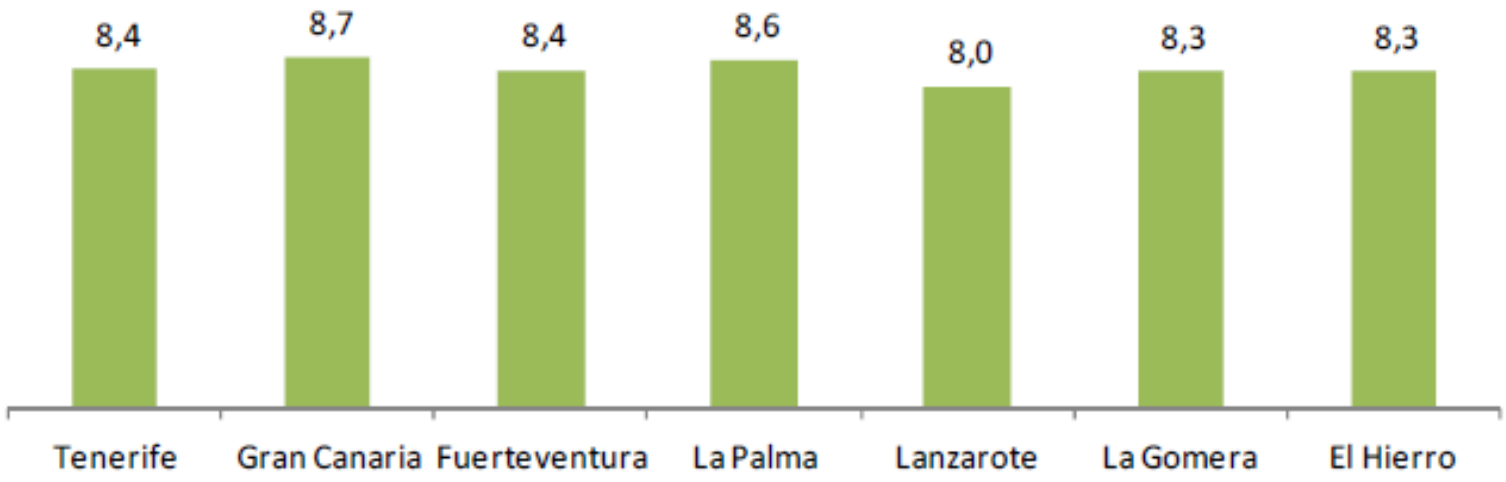
Alumnado

¿Podrás ayudar en casa a que todos coman más fruta?



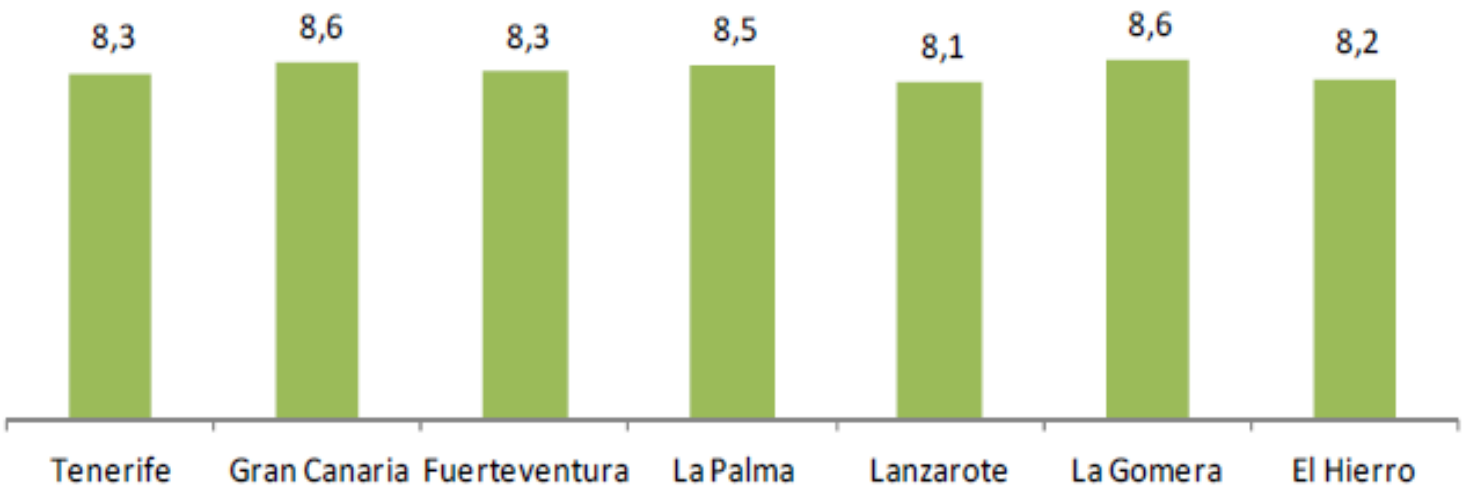
Docentes

¿Está satisfecho con el desarrollo de las MA del plan?



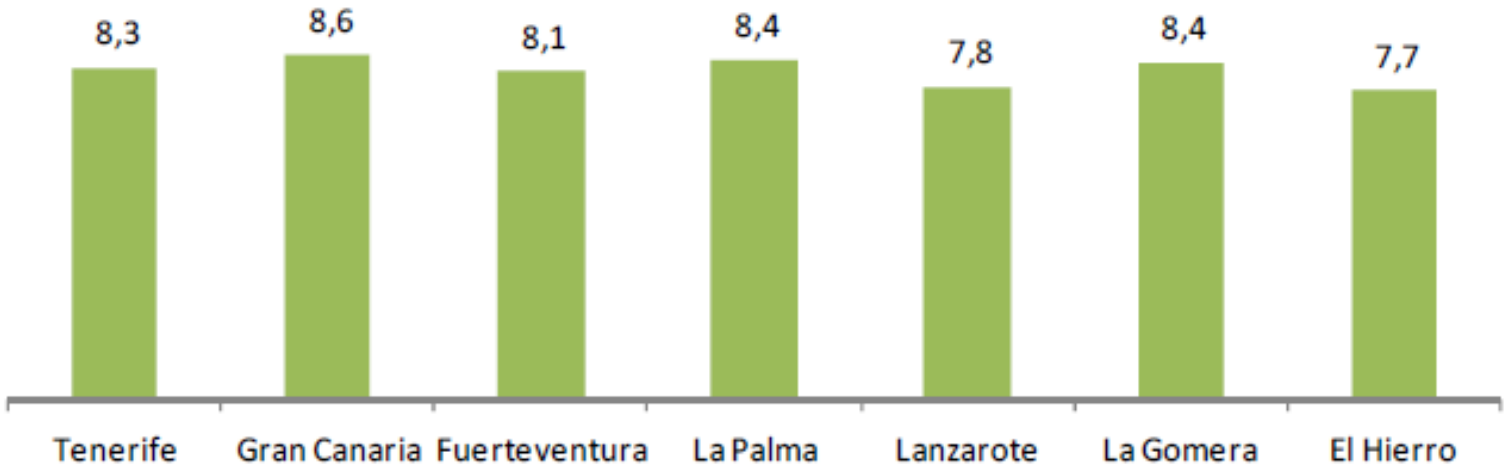
Docentes

¿Se han conseguido los objetivos previstos del taller?



Docentes

¿Los materiales se han adaptado a los objetivos planteados?



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

Mª Dolores Suárez Santana
Psicóloga Clínica
MDSalud
mdsalud@mdsalud.com
628.844.738

R.G. Suárez López de Vergara
Médico Pediatra
Servicio de Promoción de la Salud
Dirección General de Salud Pública

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

Plan de frutas hortalizas y leche

GRACIAS

PROGRAMA FINANCIADO CON FONDOS DE LA UNIÓN EUROPEA

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

Gobierno de Canarias
Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria

Gobierno de Canarias