1.- ¿De qué es esta propaganta?.

2.- Nombra todos los alimentos que veas en ella y después ordénalos alfabéticamente.

3.- Describe físicamente a esta niña e invéntate sus rasgos psíquicos (según lo que observes).

4.- ¿En qué mano sostiene la naranja?.

Silvia Asuero F. CEIP Juan XXIII Sevilla actiludis.com

Introducción

La Encuesta Nutricional de Andalucía realizada a más de 9.000 personas en el año 2008, por la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía, indica que la población infantil y juvenil presenta un consumo insuficiente de frutas; sólo 1 de cada 3 consumen fruta a diario y sólo 1 de cada 4 comen verduras cada dia.

El estudio Aladino , desarrollado en el año 2011 por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, revela que en los escolares entre 6 y 10 años de Andalucía un 24,1% presentan sobrepeso y un 22,5% obesidad.

Numerosos estudios científicos realizados en los últimos 20 años, han demostrado que un consumo de frutas y hortalizas, junto con la práctica de 60 minutos de ejercicio físico diario, ayudan a mantener una salud óptima .

Dentro del Plan Nacional de Consumo de Fruta en las Escuelas, la Junta de Andalucia lleva a cabo el reparto gratuito de fruta en los colegios y una serie de medidas educativas de acompañamiento.

Las estrategia conjunta de las Consejerías de Educación, Salud y Agricultura y Pesca en el curso 2011-12, suministró fruta a 712 centros escolares andaluces adheridos al Plan, que incluyen a 140.998 alumnos y alumnas de entre 6 y 11 años. Se realizaron 3.000 entregas de fruta (para tres días cada una), lo que supuso el consumo de 1.691.976 raciones por el alumnado participante en el programa.

La riqueza de las frutas y hortalizas

Evidencias científicas

Un consumo adecuado de frutas y hortalizas ayuda a mantener una salud óptima gracias a una serie de componentes químicos como vitaminas, minerales, fibra, flavonoides, isocianatos, fenoles y varios tipos de fibra dietética.

Comer más frutas y hortalizas es importante para combatir la obesidad a la vez que nos protegen de enfermedades cardiacas, diabetes y cáncer.

Mejorar los hábitos alimenticios de los niños/as y adolescentes mejorará la salud del conjunto de la población, al reducir los factores de riesgo de padecer enfermedades crónicas, incluidos el sobrepeso y la obesidad. Se estima que, en el mundo, se pueden salvar cada año más de 2,7 millones de vidas si se incrementa considerablemente el consumo de frutas y verduras.

La Agencia Internacional de Investigación del Cáncer (IARC) señala que comer frutas y hortalizas puede disminuir el riesgo de padecer cáncer del tractogastrointestinal.

Un consumo adecuado de frutas y hortalizas aumenta también la resistencia a las enfermedades infecciosas.

1.- ¿A quienes y cuándo realizaron la "Encuesta Nutricional de Andalucía"?. ¿Quién la mandó hacer?.

2.- ¿Qué nos ayuda a mantener una salud óptima?.

3.- ¿A qué corresponden estas siglas: IARC?. ¿Qué otras conoces?.

4.- ¿Por qué es importante comer frutas y hortalizas?..

Silvia Asuero F. CEIP Juan XXIII Sevilla actiludis.com

¿Qué nos aportan?

Algunos de los nutrientes más importantes presentes en las frutas y hortalizas:

NUTRIENTE	ALGUNAS FUENTES	FUNCIONES
Fibra	Haba, guisante, lenteja, alcachofa, manzana, membrillo, ...	Modula la absorción de glucosa y colesterol en sangre. Disminuye el riesgo de enfermedades coronarias, suaviza la mucosa intestinal y facilita la evacuación; regula el funcionamiento digestivo y combate la diarrea.
Folato	Espinaca, guisante, espárrago...	Mantiene la piel sana y previene la anemia.
Potasio	Patata, remolacha, tomate, haba, guisante, zanahoria, ciruela...	Mantiene una adecuada tensión arterial.
Vitamina A	Zanahoria, espinaca, nabo, col, calabaza, pimiento rojo...	Mantiene saludables los ojos y la piel y ayuda a proteger frente a las infecciones.
Vitamina C	Pimiento rojo y verde, naranja, kiwi, fresa, mango, tomate, espinaca...	Antioxidante (ayuda a evitar el envejecimiento prematuro), ayuda a cicatrizar y mantiene sanos los dientes y las encías.

Frutas y hortalizas de IV Gama

Son aquellas que se presentan frescas, limpias, troceadas o enteras y listas para su consumo.

Estos productos son envasados en un recipiente de naturaleza plástica y sometidos en algunos casos a tratamiento con vitamina C, garantizando así su óptima conservación. Una vez envasados es imprescindible conservarlos a baja temperatura para alargar su vida útil, que suele ser de siete días aproximadamente. De esta forma se obtiene un producto fresco, listo para consumir y que conserva su sabor y aroma junto con todas sus propiedades nutritivas.

Consumo Recomendado (5 raciones al día)

La OMS (Organización Mundial de la Salud) y la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) recomiendan un consumo mínimo de 400 g de frutas y verduras al día, excluyendo patatas y otros tubérculos.

Al consumir a diario frutas, hortalizas y verduras de diferentes colores se garantiza la ingesta de alimentos de bajo poder calórico y alta cantidad de micronutrientes (vitaminas, minerales, fibra y fitoquímicos).

La dieta de los colores se basa en que los pigmentos encargados de dar color a cada fruta o verdura, presentan un efecto beneficioso para la salud, por lo que si consumimos 5 raciones de frutas y verduras de colores variados cada día, estamos mejorando nuestra salud.

1.- ¿Cuáles son algunos de los nutrientes más importantes que tienen las frutas y las hortalizas?.

2.- ¿Qué nos nos proporciona la vitamina A?. ¿Y la fibra?.

3.- ¿Qué son las frutas y las hortalizas de "IV Gama?.

4.- ¿Qué es la FAO?. ¿Y la OMS?.

5.- ¿Qué es la "dieta de los colores"?:

Silvia Asuero F. CEIP Juan XXIII Sevilla actiludis.com

Sigue la dieta de los colores

Rojos Naranjas	Tomate, naranja, zanahoria, sandía, manzana, cebolla roja...	Licopeno y Betacarotenos	Ayudan a la salud de nuestra piel. Reducen problemas de tipo circulatorio. Reducen el riesgo de cáncer.
Verde	Espinacas, lechuga, brócoli, manzanas verdes, kiwis...	Glucosinolatos y Luteína	Reducen el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Evitan el estreñimiento. Son buenos para nuestros ojos.
Rosáceo y Morado	Col lombarda, berenjena, uva, ciruelas...	Resveratrol	Previenen del envejecimiento celular.
Blanco	Col, cebollas, ajos, puerros...	Sulfuro de dialilo	Reducen la presión arterial, fortalecen el sistema inmune y reducen el colesterol malo.

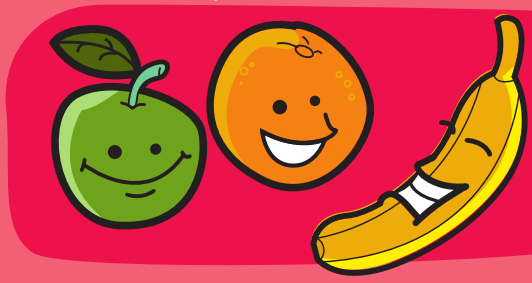
¿Cómo saber si estamos consumiendo la cantidad adecuada?

Hortalizas (3-5 raciones/ día)

¿Qué es una ración de hortalizas?

1 plato de ensalada variada o 1 tomate grande o 1 calabacín o 1 plato de verdura cocinada o 2 zanahorias....

Frutas (2-4 raciones/ día)



¿Qué es una ración de frutas?

1 pieza de fruta mediana (pera, naranja, plátano...) o 1 rodaja de melón o 2 ciruelas, albaricoques.. o 1 taza de cerezas, fresas, etc.

Consejos para el consumo de frutas y hortalizas

- No almacenar las frutas con envoltorios de plástico que impiden su respiración.
- Realizar un pelado y corte poco profundo para evitar la pérdida de nutrientes.
- Realizar las preparaciones de fruta (zumos) justo antes de su consumo para evitar la pérdida de nutrientes.
- La cocción elimina gran parte de las vitaminas, por lo que se aconseja su consumo en crudo.
- Mejor consumirlos de temporada. Así conservan todo su sabor y propiedades nutritivas y presentan una mejor relación calidad precio.

1.- ¿Por qué son buenas las frutas y las hortalizas "verdes"?. ¿Y las de color naranja y rojo?.

2.- ¿En qué consiste una ración de frutas?. ¿Y de hortalizas?.

3.- ¿Cuántas raciones de frutas y hortalizas diarias tomas tú?. ¿Crees que es suficiente?. ¿Puedes mejorar?. ¿Cómo?.

4.- Escribe los consejos para consumirlas.

Silvia Asuero F. CEIP Juan XXIII Sevilla actiludis.com

Frutas y hortalizas que se repartirán en el centro escolar

Fruta	¿Qué les aporta?	Principales Provincias Productoras	Curiosidades
Manzana	Fibra, fructosa , aminoácidos esenciales y vitamina C	· Granada · Córdoba	· Las primeras evidencias del consumo de manzana datan del año 6.500 a.c. · 2 manzanas al día pueden reducir hasta un 10% los niveles de colesterol.
Melón	Fibra, aminoácidos esenciales y vitamina C	· Almería · Córdoba · Sevilla	· Se han encontrado representaciones de melón en tumbas egipcias que datan del año 2.400 a.c. · Ayuda a neutralizar la acidez del estómago, previene las cataratas, combate el resfriado, la migraña, el Parkinson, la obesidad y es un buen agente antiartrítico.
Naranja	Fibra, minerales y vitamina C	· Huelva · Sevilla · Córdoba	· La diferencia entre fresca y en zumo es que, en este último, se pierde parte de la fibra y del calcio. · La cantidad de azúcar de una naranja depende del clima. Cuanto más cálido, más azúcar contiene.
Mandarina	Fibra, minerales y vitamina C	· Huelva · Almería · Sevilla	· Tiene un alto poder antioxidante y estimula la formación de anticuerpos. · Muy útil su consumo en caso de anemia ferropénica, pues aumenta la absorción de hierro.
Pera	Fibra, minerales, antioxidantes, vitaminas C y del grupo B	· Granada · Málaga	· Facilitan una buena digestión. · Por su contenido en azúcar natural es una de las frutas más apropiadas para los diabéticos.
Uva de mesa apirena (sin semillas)	Minerales, ácido fólico (favorece la absorción de hierro y proporciona mucha energía).	· Sevilla · Cádiz · Huelva	· Usada en el antiguo Egipto como remedio contra el asma. · Por sus propiedades nutricionales es un buen desintoxicante, útil en estados febriles, estomatitis y además reduce los niveles de colesterol.
Fresa	Fibra, minerales, antioxidantes, vitaminas C y del grupo B.	· Huelva · Cádiz · Sevilla	· Es una planta medicinal en sí gracias a sus efectos antiartríticos, antirreumáticos y antiinflamatorios. · Regulan los niveles de ácido úrico y son potentes astringentes y mineralizantes.
Sandía	Agua, minerales y antioxidantes.	· Almería · Sevilla · Córdoba	· Se cultivan en Egipto desde hace 5.000 años. · Está especialmente indicada en dietas de adelgazamiento por su gran contenido hídrico.
Gazpacho Hortalizas que lo componen: Tomate, pimiento, pepino y ajo	Agua, minerales, vitaminas A, E, C y del grupo B y antioxidantes.	Todas las provincias de la Comunidad Andaluza	· Está compuesto de una variedad de hortalizas que aportan agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra

1.- Enumera las frutas y las hortalizas que se van a repartir en el colegio... ¡ por orden alfabético!.

2.- ¿Qué nos aporta la sandía?. ¿Y la uva apirena?.

3.- ¿Qué frutas y hortalizas contienen vitamina C?.

4.- ¿Qué hortalizas lleva un buen gazpacho andaluz?.

5.- De todas las "curiosidades", copia la que te haya gustado más.

Silvia Asuero F. CEIP Juan XXIII Sevilla actiludis.com