

Mi escuela saludable

EN TU CASA

Mi Escuela Saludable es un programa que promueve hábitos alimentarios saludables y de actividad física en las escuelas de gestión estatal colaborando en la formación de entornos más saludables.

Desde el programa queremos brindarles a los docentes, diferentes propuestas de actividades para trabajar con los niños y niñas de Nivel Primario. Las mismas podrán adaptarse a los contenidos abordados en cada ciclo y esperamos que sirvan de insumo para el desarrollo de las clases en el contexto actual.



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

MARCO TEÓRICO

FRUTAS Y VERDURAS

Dentro de la Gráfica de la Alimentación Diaria para la Población Argentina, el grupo de Frutas y Verduras es el de mayor tamaño. Esto es así ya que frutas y verduras son alimentos muy saludables por su contenido en fibra, agua, fitoquímicos, vitaminas y minerales. Son alimentos que ayudan a mantener un adecuado peso corporal y aportan antioxidantes que colaboran en el retraso del envejecimiento de nuestras células.

Si tenemos en cuenta las diferentes partes que componen una planta, y considerando la parte comestible de las mismas podemos diferenciar:

- Semillas: habas, maíz.
- Raíces: rábano, remolacha, zanahoria.
- Tubérculos: batata, papa.
- Tallos y brotes: espárrago, alcaucil, apio.
- Hojas: acelga, espinaca, rúcula.
- Flores: coliflor, brócoli.
- Frutos: manzana, tomate, pepino.

La papa, batata, choclo y mandioca, si bien biológicamente son verduras, dentro de la Gráfica de la Alimentación Diaria se las incluye en el grupo de cereales porque por su composición nutricional se asemejan más a dicho grupo.

Beneficios nutricionales:

Una de las características de las frutas y verduras es la gran combinación por la cual contienen gran variedad de micronutrientes (vitaminas y minerales) que las personas necesitamos a diario, con un bajo aporte calórico. Las frutas y verduras son alimentos que junto a los cereales integrales y las legumbres permiten incorporar fibra, que es fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro sistema digestivo, reducir los niveles de colesterol, producir sensación de saciedad, contribuir a controlar los niveles de azúcar y a prevenir caries porque tienen un “efecto barrido” sobre los dientes.

Un aspecto importante que debemos considerar cuando elegimos frutas y verduras para alimentarnos son sus colores. Si alternamos su tipo y color, incorporamos a nuestro organismo mayor variedad de vitaminas, minerales y fitoquímicos que están presentes en todos los alimentos de este grupo:



Las de color **naranja**, como la zanahoria, el zapallo, la naranja o el damasco son fuente de carotenos, una forma de la vitamina A.



Los vegetales de hojas de color **verde** oscuro también aportan vitamina A y ácido fólico, una vitamina del complejo B.



El color **rojo** de las verduras como el **morrón** y el tomate implican la presencia de otra forma de la vitamina A, el licopeno.



La vitamina C se encuentra difundida en varios alimentos de este grupo, incluyendo los de colores variados como los cítricos (limón, naranja, mandarina, pomelo), el kiwi, el morrón (rojo y verde) y las frutillas.



Muchas verduras de color **blanco** contienen antoxantinas que nos protegen contra enfermedades. Las de las cebollas, por ejemplo, pueden prevenir enfermedades cardiovasculares, mientras que las que contiene el ajo previene algunos tipos de cáncer.

Recomendaciones de consumo:

En nuestro país existe gran variedad de frutas y verduras que podemos aprovechar teniendo en cuenta la época del año, para consumir alimentos disponibles según cada estación.

Los productos de estación son aquellos que nos brinda la tierra, de acuerdo con las condiciones climáticas de la zona en que vivimos. Además, ofrecen su mejor aporte nutricional, ya que en el momento de la recolección mantienen intactas todas sus propiedades y son más económicas.

OTOÑO	Frutas: Mandarina, manzana, pera, uva, palta, limón Verduras: apio, berenjena, choclo, pimiento, tomate, zapallito, zapallo, batata.
INVIERNO	Frutas: mandarina, manzana, pomelo, frutilla, palta. Verduras: alcaucil, apio, batata, berenjena, choclo, pimiento, repollo, zapallito, zapallo,
PRIMAVERA	Frutas: durazno, damasco, frutilla, naranja, melón, pera, pomelo, sandía, uva, palta, limón. Verduras: berenjena, apio, choclo, espárragos, pepino, pimiento, repollo, tomate, zapallito, zapallo.
VERANO	Frutas: ciruela, durazno, limón, melón, naranja, pera, sandía, uva. Verduras: Batata, choclo, pepino, pimiento, tomate
TODO EL AÑO	Verduras: ajo, cebolla, chaucha, lechuga, zanahoria, papa.

En cuanto al sistema de producción, en los últimos años ha crecido en nuestro país la producción agroecológica y orgánica. Se trata de un sistema de producción sostenible que promueve el cuidado ambiental, mediante el fortalecimiento de la biodiversidad y la actividad biótica de los suelos. Eso se logra con prácticas como las rotaciones de cultivos, el uso de biofertilizantes o la cobertura del suelo.

La producción agroecológica se diferencia de la orgánica en que, en ésta última, los alimentos que están certificados y poseen trazabilidad, lo que quiere decir que se registra todo el proceso productivo y de esta forma se puede conocer el camino que realiza un alimento desde el campo a la góndola, llegando al consumidor.

Las frutas y verduras agroecológicas y orgánicas suelen contener mayor contenido de vitaminas y antioxidantes porque al crecer en condiciones más parecidas a lo natural, desarrollan más cantidad de metabolitos secundarios.

Las **Guías Alimentarias para la Población Argentina** recomiendan comer a diario cinco porciones de frutas y verduras en **variedad de tipos y colores**.



Es recomendable consumir al menos medio plato de verduras en el almuerzo, y medio plato en la cena y 3 frutas por día por ejemplo, 2 como postre (una en almuerzo y otra en la cena) y la tercera en cualquier momento del día



A pesar de los grandes beneficios que aporta este grupo de alimentos, su consumo es bajo, según las Encuesta Nacional de Factores de Riesgo del 2019 (ENFR), solo el 6,0% de la población cumple con la recomendación. Por esto, es importante trabajar desde la educación alimentaria, fomentando el consumo desde edades más tempranas.

Luego de comprar las frutas y verduras es importante lavarlas bien con agua segura antes de consumirlas para quitarles la tierra visible y desinfectarlas para eliminar bacterias y gérmenes que pueden ser nocivos para nuestra salud.

En el siguiente link podrás acceder al video sobre el lavado de frutas y verduras:

<https://www.facebook.com/BASaludable/videos/614390282674896/>

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

PRIMER CICLO

PROPUESTA DIDÁCTICA: ¿Qué fruta o verdura es?

PRESENTACIÓN: Mediante esta actividad se propone identificar la variedad de frutas que existen, su disponibilidad según la estación del año y beneficios de su consumo.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1

Para dar inicio al tema se propone a los alumnos que resuelvan una sopa de letras y descubran la frase oculta (Anexo 1)

2

Luego se les pedirá que investiguen sobre qué frutas y verduras están disponibles según la estación del año. Pueden también preguntarle a un adulto de la familia y anotarlas.

3

Para reflexionar, ¿Todas las frutas y verduras son del mismo color? ¿De qué colores hay? ¿Por qué tienen diferentes colores? ¿Hay frutas y verduras que están durante todo el año? ¿Cuáles son sus frutas y verduras preferidas? ¿Por qué es importante comer frutas y verduras?

4

¡Momento de jugar! Los niños y niñas deberán armar tarjetas con dibujos de frutas y verduras de diferentes colores para jugar en familia al ¿Qué es?. Un participante del juego debe escoger una tarjeta y sin verla, ubicarla en su frente, de modo que él/ella no la pueda ver pero el resto de los participantes sí. Quien posea la tarjeta deberá ir haciendo preguntas de respuesta “SÍ o NO” al resto para poder adivinar de qué alimento se trata. Puede guiarse preguntando por el color, tamaño, forma, en qué estación del año la encontramos, si es una fruta o una verdura, etc. ¡Pueden jugar por tiempo!

Ejemplo de preguntas:

¿Es una fruta?, ¿Es una verdura?, ¿Es de color rojo? ¿Es una fruta de Otoño? ¿Se come cruda? ¿se tiene que pelar para comerla?

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 19 de Mi Revista Saludable:

<http://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs19.pdf>



Te sugerimos continuar con la actividad
“Comidas de estación ” (pág. 15)

Además puedes encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 2 del Manual “Hábitos Saludables, hacia un abordaje integral”:

[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes -
_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf)

PROPUESTA DE ACTIVIDADES

SEGUNDO CICLO

PROPUESTA DIDÁCTICA: “Adivina quien soy”

PRESENTACIÓN:

A través de esta propuesta se busca que los alumnos puedan conocer diferentes frutas y verduras, que las identifiquen como alimentos saludables para nuestro cuerpo, y puedan conocer sus características, la disponibilidad según la estación del año y algunas formas de preparación.

DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES:

1

Se les propone a los niños y niñas pensar y anotar diferentes frutas y verduras de diferentes colores, pueden ver cuáles hay en casa, preguntar en su familia cuáles son sus preferidas, cómo se cocinan, qué recetas hacen y buscar en sus manuales o en internet algunas que nunca hayan probado.

2

Luego se elaborarán 8 tarjetas estilo “naipes” diferentes para formar un mazo de cartas. Para ello, escribirán cada tarjeta completando diez datos con información y características sobre la fruta y verdura que haya elegido: (Para ver un ejemplo ver Anexo 2).

1. Foto o dibujo:
2. Nombre de la fruta o verdura:
3. Color:
4. Forma:
5. Clasificación: verdura o fruta
6. Parte de la planta: (tubérculo, raíz, hoja, fruto)
7. Estación: (primavera, verano, invierno, otoño)
8. Se come: (marcar todas las que corresponda)
cruda ____
cocida ____
9. Comida del día: (marcar todas las que corresponda)
desayuno ____
almuerzo ____
merienda ____
cena ____
10. Preparaciones en las que se la puede encontrar (puré, tartas, postres, jugos, al horno, ensaladas, etc.)

3

Pegar las diferentes cartas sobre cartulina de 4 colores diferentes o pintar el dorso de tal manera que queden dos cartas de cada color. Armar un dado, que tenga en cada lado uno de los colores de las cartas y en las otras dos sobrantes íconos comodines.

4

¡Es hora de jugar! Podes invitar a toda tu familia a jugar !

Explicación del juego:

De a dos participantes, enfrentados, reparten 4 cartas a cada uno (una de cada color). El objetivo del juego es descubrir qué alimentos tiene el rival, y quedarse con sus cuatro cartas.

Para comenzar el juego, tiran el dado, que definirá el color de la carta de su rival por la que jugarán. Entonces, por turnos comenzarán a formular preguntas (de respuesta “sí” o “no”) para tratar de descubrir qué alimento tiene el oponente. Comienza preguntando uno y lo seguirá haciendo mientras obtenga como respuesta “sí”. Cuando la respuesta a su pregunta sea “no”, cambia el turno y comienza a preguntar el compañero. El que adivina el alimento se queda con la carta del oponente y las irá juntando, formado un “pozo” en la mesa. Vuelve a tirar el dado para continuar el juego.

En el caso que al tirar el dado salga el comodín, el participante puede elegir el color de la carta a adivinar.

Gana el que más cartas junta. El juego termina cuando uno de los jugadores se queda sin cartas.

Ejemplo de preguntas:

¿Es una fruta?, ¿Es una verdura?, ¿Es de color verde? ¿Es una fruta de Otoño? ¿La parte que se come es la raíz? ¿Se come cruda? ¿Se pueden hacer tortas con ella? Si son miembros de la familia y se conocen pueden hacer preguntas del estilo ¿Le gusta a la abuela? ¿En casa solemos comerlo? ¿A mí me gustan?

Para más información sobre el tema te proponemos entrar al siguiente link y descargar la edición Nro 14 de Mi Revista Saludable:

https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/mrs_14.pdf



Te sugerimos continuar con la actividad
“Producto de nuestra tierra ” y
“ Arte en nuestra en tus comidas” (pág. 18 y 19)

Además podes encontrar más propuestas didácticas e información en el capítulo 2 del Manual “Hábitos Saludables, hacía un abordaje integral”:

[https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes -
_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf](https://www.buenosaires.gob.ar/sites/gcaba/files/manual_para_docentes_-_habitos_saludables_hacia_un_abordaje_integral..pdf)

**TE INVITAMOS A CONOCER LAS OTRAS PROPUESTAS DIDÁCTICAS Y TODOS
NUESTROS RECURSOS PEDAGÓGICOS INGRESANDO A :**

[https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/
mi-escuela-saludable](https://www.buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-escuela-saludable)

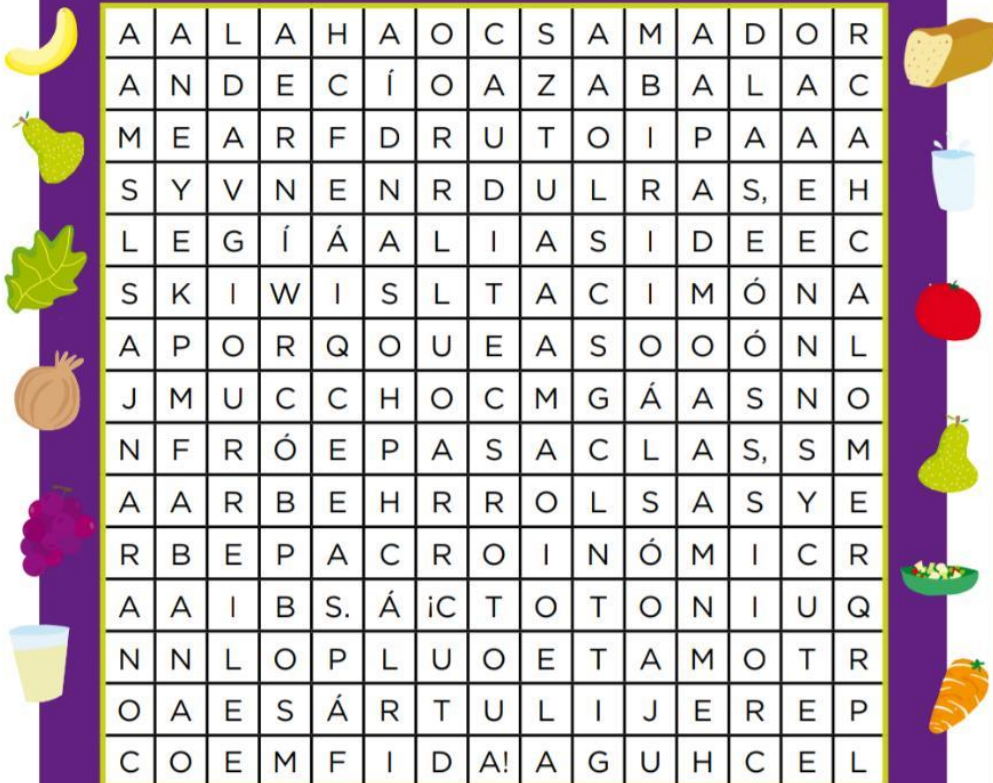
**¡Muchas gracias!
Mi Escuela Saludable**

ANEXOS

ANEXO 1 – SOPA DE LETRAS

Sopa de frutas y verduras

Buscá las frutas y verduras en la siguiente sopa, y con las letras restantes descubrí un consejo estacional. ¿Cuál será?



ALBAHACA - ANANÁ - APIO - BRÓCOLI - CALABAZA
DAMASCO - ESPÁRRAGO - FRUTILLA - KIWI
LECHUGA - LIMÓN - NARANJA - PEPINO - PEREJIL
QUINOTO - REMOLACHA - SANDÍA - TOMATE



Frase oculta: A la hora de comer frutas y verduras, elegí las de estación porque son mucho más frescas, sabrosas y económicas. ¡Coloreá tus comidas!

ANEXO 2 – EJEMPLO CARTA DEL JUEGO: ADIVINA QUIEN SOY

¿QUE FRUTA SOY?

✓ **Nombre de la fruta:** Manzana

✓ **Color:** Verde o Roja

✓ **Forma:** redondeada

✓ **Clasificación:** Fruta

✓ **Parte de la planta:** fruto

✓ **Estación:** Otoño- Invierno

✓ **Se come:**

Cruda: SI

Cocida: SI

✓ **Comida del día:**

Desayuno: SI

Almuerzo: SI

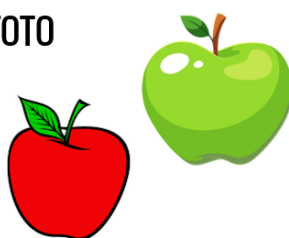
Merienda: SI

Cena: SI

✓ **Preparaciones en las que se la puede encontrar:**

Tortas, puré, tartas, postres, licuados, al horno,
ensaladas, al horno.

FOTO



Mi escuela saludable

EN TU CASA



miescuelasaludable@buenosaires.gob.ar

**buenosaires.gob.ar/vicejefatura/desarrollosaludable/mi-
escuela-saludable**



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires