



## Sabías que ...

... las frutas y hortalizas son alimentos que se pueden consumir en crudo. Esto además de ahorrarnos un esfuerzo culinario, evita la pérdida de nutrientes por tratamiento térmico.

...se pueden consumir con piel. Lo que favorece el consumo de fibra, vitaminas y antioxidantes presentes en esta parte del alimento.

...si tenemos poco tiempo podemos consumirlos como fruta fresca de IV Gama. Aunque es preferible el consumo de frutas y hortalizas en su estado natural.

...a la hora de hacer la compra hay que evitar los productos excesivamente grandes y blandos, dañados por los extremos y de colores poco brillantes.

...es mejor consumirlas de temporada. Así conservan todo su sabor y propiedades nutritivas y presentan una mejor relación calidad precio.

### Calendario de estacionalidad de frutas

	ene	feb	mar	abr	may	jun	jul	ago	sep	oct	nov	dic
cereza				●	●	●	●					
fresa	○	●	●	●	●	○						
manzana	●	○					○	●	●	●	●	●
melocotón				○	●	●	●	●	●	○		
melón					○	●	●	●	●	○		
naranja	●	●	●	●	○					○	●	●
pera						○	●	●	●	●	●	○
plátano	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●

● Temporada de recolección y mejor época de consumo  
○ Temporada de recolección temprana o tardía



## Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas

Tu experto en nutrición, siempre contigo.

Resuelve tus dudas en cuestión de alimentación llamando al siguiente teléfono gratuito:



**900 87 85 25**

tini@dap.es

**comedoressaludables.org**  
Un proyecto de asesoría sobre los menús de comedores infantiles

**alimentación.es**  
Saber más para comer mejor

**PLAN AFAE**  
Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada  
[www.juntadeandalucia.es/salud/pafae](http://www.juntadeandalucia.es/salud/pafae)



## Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas



Nuestro colegio participa en el "Plan de consumo de fruta en las escuelas" con la ayuda financiera de la Comunidad Europea

**alimentación.es**  
Saber más para comer mejor



CAMPAÑA FINANCIADA CON AYUDA DE LA COMUNIDAD EUROPEA Y DE ESPAÑA



GOBIERNO DE ESPAÑA



JUNTA DE ANDALUCÍA





## ¿En qué consiste el plan de consumo de fruta en las escuelas andaluzas?

Estudios realizados por la Consejería de Agricultura y Pesca de la Junta de Andalucía, para conocer los hábitos alimentarios de los andaluces en cuestión de consumo de frutas y hortalizas, han puesto de manifiesto una tendencia a la disminución de estos alimentos en la dieta diaria. Según los resultados publicados en dichos estudios, los hogares andaluces se encuentran por debajo de la media nacional en cuanto al consumo de estos productos.

Existen numerosas publicaciones científicas que avalan los beneficios nutricionales que aporta un consumo adecuado de frutas y hortalizas diario frente a la prevención de determinadas enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, diabetes y obesidad, especialmente en los primeros años de vida. Es sobre todo en la etapa infantil, cuando se hace necesaria la adopción de unos correctos hábitos de vida que serán los que permitirán al individuo el desarrollo de una vida sana y plena.

A tenor de estos datos, las Consejerías de Educación, de Salud y de Agricultura y Pesca, han puesto en marcha un plan integral de distribución de fruta en los centros docentes sostenidos con fondos públicos de Andalucía: **"Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas Andaluzas"**. Este plan, que se llevará a cabo a lo largo de tres años, nace a través de una iniciativa europea para fomentar el consumo de frutas y hortalizas en los escolares.

Durante este primer año, la acción se desarrollará en, aproximadamente, 600 centros que imparten Educación Primaria y estará dirigido a escolares de 6 a 11 años de edad. Estos centros han sido seleccionados de entre los que participan o han participado en alguno de los Programas Educativos impulsados por la Consejería de Educación en colaboración con otras instituciones de la Junta de Andalucía, y cuyo objetivo sea fomentar una dieta sana y equilibrada.

Tanto familias como profesorado, son parte fundamental en la educación de los escolares, por ello consideramos que su participación en las actividades será de vital importancia para el éxito de este proyecto.



## Objetivos del plan

- Contribuir a **reducir problemas de salud** relacionados con la alimentación, y en definitiva a **mejorar hábitos alimenticios**.
- **Incrementar y consolidar** la proporción de frutas y hortalizas en la dieta infantil. Invertiendo la tendencia actual al descenso en el consumo de estos productos.
- **Formar y concienciar** de los beneficios saludables de las frutas y hortalizas.
- Institucionalizar en los colegios la **semana de las frutas y hortalizas**.
- **Crear nuevos estilos de vida saludables** y respetuosos con el medio ambiente.
- **Hacer partícipes** a las **familias** y al **profesorado** como piezas claves.



## Actividades a realizar

### Medidas de Acompañamiento

- Se pondrá a disposición de los centros un **dossier interactivo** con el material de trabajo, guía de actividades, programa y publicaciones sobre buenos hábitos alimentarios y consecuencias de una mala alimentación (libro sobre obesidad infantil), estudios sobre los efectos beneficiosos de una buena alimentación, así como todos los recursos y materiales editados por el Ministerio de Medio Ambiente, Medio Rural y Marino, y la Consejería de Educación.
- Elaboración de un **recetario infantil** por parte del alumnado en colaboración con las familias.
- Realización de **conferencias temáticas**.
- Puesta en marcha de una **Plataforma de información nutricional** en la que a través de un teléfono y un correo electrónico gratuitos, tanto las familias como el profesorado, podrán resolver todas sus dudas en cuestión de alimentación.

### Distribución y Consumo: DISFRUTA A TODAS HORAS

- **Distribución gratuita de frutas y hortalizas** en todos los centros adheridos al programa.

(A desarrollar a lo largo del último trimestre del curso escolar)



## La riqueza de las frutas y las hortalizas

### Las frutas y las hortalizas nos aportan:

**Fibra:** mejora el funcionamiento del sistema digestivo.

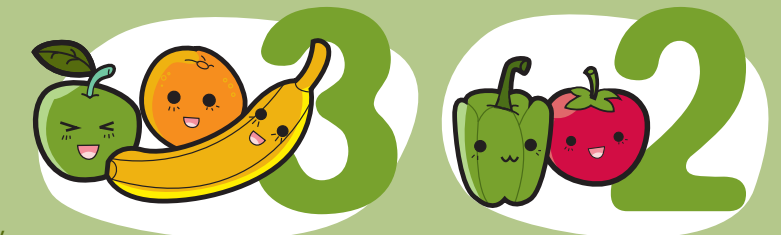
**Vitaminas:** desarrollo y crecimiento de tejidos, función inmune, metabolismo celular, síntesis de hormonas, metabolismo de aminoácidos, etc.

**Minerales:** formación del hueso (durante la infancia), mantenimiento de la salud ósea (durante la madurez), coagulación sanguínea, precursores de reacciones químicas, mantenimiento de la salud del tiroides, etc.

**Antioxidantes:** previenen la oxidación celular, reducen la absorción de colesterol, previenen ciertos tipos de cáncer, etc.

### Cantidad diaria recomendada:

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.



Consumiendo estos alimentos en la cantidad diaria recomendada, nos aseguraremos un aporte diario de Fibra, Vitaminas (A, B1, B2, B6, C, E, Niacina y Folato), Minerales ( Calcio, Magnesio y Yodo) y Antioxidantes (Carotenoides, Fitosteroles, Isoflavonas, Compuestos Fenólicos, etc.).

### La fruta de IV GAMA

Se entiende por fruta de IV Gama a aquella que se presenta fresca, limpia, troceada y lista para su consumo. Esta fruta es envasada en un recipiente de naturaleza plástica y sometida a una modificación de atmósfera mediante la cual se disminuye la concentración de oxígeno en el interior del envase, lo que a su vez disminuye la respiración de la fruta, evitando así su deterioro. Una vez envasada es imprescindible conservarla 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.

(Basado en la campaña del Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino: "Frutas y verduras de temporada en su mejor momento")