

CONSUMO RESPONSABLE DE FRUTAS Y VEDURAS

"Este curso vamos a Mercatenerife"



PROGRAMA DIDÁCTICO- CUADERNO PARA EL PROFESORADO

Este curso vamos a Mercatenerife

1. PRESENTACIÓN

Durante el primer trimestre del presente curso escolar 2012/2013, **Mercatenerife S.A** en colaboración con el **Centro Insular de Calidad y Consumo Responsable del Cabildo** del Cabildo de Tenerife y la **Fundación Tenerife Rural** ofertan a todos los alumnos de educación primaria de la Isla, un programa educativo denominado "**Este curso vamos a Mercatenerife**", para el fomento del consumo responsable de frutas y verduras, promover hábitos saludables y conocer el mayor centro comercial mayorista de venta y distribución de productos agroalimentarios de la provincia de Santa Cruz de Tenerife.

2. CARACTERÍSTICAS BÁSICAS DEL PROGRAMA

El programa consiste en una visita didáctica a las instalaciones de Mercatenerife, para observar los puestos de frutas y verduras, comprobar su oferta, presentación, conocer las empresas operadoras, e investigar a través de sus responsables las características de estos productos. Así como la realización de talleres prácticos de manipulación y degustación para la adquisición de hábitos de consumo responsable.

3. EL CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS UNA NECESIDAD ESTRATÉGICA

La 57ª Asamblea de la Salud, la OMS lanzó la Estrategia Global sobre Dieta, Actividad Física y Salud. Esta estrategia proponía opciones políticas a todos los estados miembros y a otros actores para reducir las enfermedades crónicas y los factores de riesgo, entre los que se encontraba el consumo de frutas y verduras. Con este mandato la OMS invitaba a llevar a cabo acciones proactivas para incrementar la ingesta de estos alimentos, incorporándolos como parte de la prevención de estas enfermedades y de programas de salud en los centros docentes.

Entre los objetivos de la Política Agraria Común (PAC) se encuentra la de estabilizar los mercados, garantizar la seguridad de los abastecimientos y asegurar al consumidor suministros a precios razonables, siendo una línea de actuación

fundamental que los jóvenes consumidores apreciaran la fruta y la verdura, aumentando su consumo futuro. En el marco de la PAC, la Comisión se ha comprometido a promover objetivos de salud pública, reformando la OCM en el sector de frutas y hortalizas y promoviendo su consumo en las escuelas.

El Libro Blanco Comisión: "Estrategia europea sobre problemas de salud relacionados con la alimentación, el sobrepeso y la obesidad", contempla que las frutas y verduras son productos fundamentales para una dieta sana y para la lucha contra la obesidad.

Se calcula que el sobrepeso afecta en la Unión Europea a 22 millones de niños. Más de 5 millones de ellos y ellas son obesos y se prevé que esta cifra aumentará en unos 400.000 niños y niñas cada año.

Por ello, la importancia estratégica del consumo de frutas y verduras no debe pasarse por alto. Son alimentos de gran importancia por su riqueza en vitaminas, minerales, fibra y agua, son alimentos reguladores por la función que desempeñan en el organismo.

Las frutas y verduras tienen compuestos antioxidantes que retrasan el envejecimiento celular y reducen el riesgo de desarrollar determinadas enfermedades.

Evidencias científicas avaladas por la OMS y FAO recomiendan un consumo de 400gr Frutas y Hortalizas diarios, para la prevención de enfermedades cardiovasculares y evitar deficiencias nutricionales.

La fruta y la verdura es sinónimo de salud y esto unido al hecho de que la oferta de estos productos frescos y de calidad son de temporada, hace que podamos consumir distintos tipos de frutas y verduras durante todo el año.

4. OBJETIVOS

- Entender la importancia de las frutas y verduras en la alimentación diaria.

- Ser capaz de analizar si su dieta es equilibrada respecto al consumo de frutas y verduras.

- Conocer las obligaciones del fabricante y las recomendaciones al consumidor y consumidora respecto del consumo de frutas y verduras.

- Investigar las características, variedades y propiedades de las principales frutas y verduras que se comercializan en Mercatenerife.

- Descubrir las propiedades organolépticas de las frutas y verduras (color, textura, olor, sabor...)

- Explicar a los alumnos el camino que recorren los alimentos para llegar desde el campo hasta sus casas y el papel que ejerce MERCATENERIFE como mercado mayorista.

5. CONTENIDOS

- Tipos de frutas y verduras que hay en Mercatenerife.
- El papel de los Mercas y Mercatenerife en la distribución y comercialización de productos frescos.
- Principios de una dieta equilibrada.
- Aportes nutricionales y beneficios para la salud del consumo de frutas y verduras.
- Variedades comerciales y características organolépticas de las frutas y verduras.
- Obligaciones de normalización, presentación e etiquetado.
- Origen, recorrido y trazabilidad de las frutas y verduras que se comercializan en Mercatenerife.
- Datos de comercialización, demanda y venta de frutas y verduras.
- Criterio de calidad a la hora de comprarlas, conservarlas, almacenarlas, elegir las.

6. DESTINATARIOS DEL PROGRAMA

Los destinatarios de este Programa son los alumnos del primer, segundo y tercer ciclo de Educación Primaria de todos los centros educativos de Tenerife en lo que se imparte esta enseñanza. El desarrollo de las actividades se llevarán a cabo dentro del horario escolar. La duración de la visita didáctica a Mercatenerife será de tres horas.

7. SECUENCIACIÓN DEL PROGRAMA

1.1 La llegada

Niños y profesores llegan a Mercatenerife a las **9.30**. Cada visita acoge a dos grupos de 25 niños. En total se atienden por visita 50 alumnos (dos grupos-clase), con los que se trabajará simultáneamente. A cada grupo-clase se le asignará un educador-monitor.

1.2 Presentación

La responsable del programa recibe a los alumnos participantes en el aula de formación y les explicará cuáles son los objetivos de la campaña, que actividades se van a llevar a cabo durante la jornada. La importancia del consumo de frutas y verduras para una dieta equilibrada, sus principales beneficios para la salud,..... preguntas generadoras de actividad: (que frutas consumen, cual es su verdura favorita....)

1.3 Mercatenerife

La primera actividad es enseñarles que es Mercatenerife (mediante maquetas, videos, pequeña presentación en power point), explicando sus características básicas y dimensiones.

- ¿Qué somos?
- Historia
- Datos de comercialización
- Servicios que se prestan

1.4 Visita didáctica y actividades a ejecutar en el aula de Mercatenerife.

La segunda actividad se llevará a cabo a través de la ejecución de una serie de talleres sobre consumo responsable de frutas y verduras, que se realizarán en el

aula y en las instalaciones de la nave de frutas y verduras, en contacto con los diferentes proveedores y puntos de venta de Mercatenerife.

1.5 Finalización y evaluación de la actividad

La visita didáctica finalizará a las **12.30**, con la evaluación y propuestas de mejora de la actividad por parte de los profesores y con el reparto de obsequios y fruta de temporada a todos los alumnos participantes.

8. ORGANIZACIÓN DE LA VISITA-TALLER

Este taller está diseñado para realizarse en dos sesiones prácticas. La primera consiste en una visita guiada a las instalaciones de MERCATENERIFE para observar los puestos de frutas y verduras y comprobar su oferta, presentación, conocer las empresas operadoras e investigar a través de sus responsables las características de esos productos.

La segunda parte consiste en una serie de actividades que se realizarán en el aula de Mercatenerife a través de diferentes talleres de análisis, degustación, manipulación, elaboración y presentación de frutas y verduras.

Cada sesión práctica tiene una duración de 1.30 horas.

Desarrollo de las actividades:

Actividad 1 : Conocimientos previos

Posteriormente a la presentación se realizarán a los alumnos una serie de preguntas sobre conocimientos previos y generadoras de actividad.

- ¿Han desayunado?, ¿Qué han desayunado?
- ¿Suelen comer a media mañana?, ¿Qué llevas a comer a media mañana?
- ¿Comen fruta?, ¿Cuándo?, ¿Qué tipo de fruta?, ¿Qué frutas conocen?
- ¿Quiénes han desayunado fruta?
- ¿Comen verdura?, ¿qué verduras conocen?, ¿Cuándo la comen?
- ¿Nos conviene comer frutas y verduras?, ¿Por qué?
- ¿Cuándo debemos comerlas? ¿De vez en cuando o a diario?

Posteriormente se hará una exposición de un powerpoint o mediante la pirámide o rueda de la alimentación acerca de los principios de una dieta equilibrada y los beneficios principales que tiene el consumo de fruta en nuestro cuerpo.

A los del tercer ciclo de primaria se les puede pasar un test para comprobar su conocimiento de las principales frutas y verduras y su consumo responsable.

Actividad 2 : ¿Cuánta fruta y verdura como?

Esta actividad consiste en analizar la cantidad de frutas y verduras que consume el alumnado y comprobar si es adecuado o no. Este trabajo se realizará individualmente pero una vez terminado el análisis personal, se pondrán todos los datos en común para ver cuál es la media de la clase. Para realizar esta práctica se utilizará la ficha 1 (ver material del alumnado).

Actividad 3 : Jugamos con los sentidos

Comprobación de las características organolépticas de las frutas y verduras. Pruebas de tacto y olor.

Actividad 4 : ¿Qué frutas o verduras me gustan más?. Degustación de frutas y verduras

Colocar en clase platos con frutas troceadas y enteras. La finalidad es que los alumnos y alumnas puedan ver directamente como es cada producto probando de cada uno de los platos para descubrir cuáles son las que más les gustan. Posteriormente se elaborarán diferentes menús y presentaciones a base de fruta y verdura de temporada.

Actividad 5: *Visita didáctica por las instalaciones e investigación de productos*

El segundo grupo-clase (25 alumnos) hacen un recorrido por las diferentes instalaciones de Mercatenerife, para conocer los diferentes servicios que se prestan, naves, puestos y empresas que operan en el mercado de las frutas y verduras, realizando paradas estratégicas en determinados puntos o puestos.

En estas paradas aprovecharemos para conocer su oferta, características de los productos que se comercializan, características básicas del negocio, normas de presentación y comercialización, etc.

Posteriormente, el grupo-clase se subdivide en grupos de tres niños, teniendo cada equipo que investigar un tipo de fruta o verdura. Investigación que se llevará a cabo complementando una ficha de ese producto (fruta o verdura), mediante entrevista a los responsables de empresas o puestos, pudiéndola completar en clase con los manuales o fichas técnicas de los productos.

Finalmente, cada grupo en clase expondrá los datos principales de las características de su fruta o verdura investigada.