

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 Unión Europea*



CAMPAÑA FINANCIADA
CON AYUDA DE LA
UNIÓN EUROPEA
Y DE ESPAÑA



GOBIERNO
DE ESPAÑA



JUNTA DE ANDALUCÍA

Introducción

La **Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural de la Junta de Andalucía** realizó en 2008 una **Encuesta Nutricional de Andalucía** que indicaba que la población infantil y juvenil presenta un consumo insuficiente de frutas y verduras; **sólo 1 de cada 3 consumen fruta a diario y sólo 1 de cada 4 comen verduras cada día.**

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

Varias investigaciones científicas realizadas en los últimos 20 años demuestran que el consumo de frutas y hortalizas junto con la práctica de ejercicio físico diario, ayuda a mantener una salud óptima.

Con el objetivo de reducir los problemas de salud relacionados con la alimentación y mejorar los hábitos alimenticios, el **Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas**, impulsado por la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural en colaboración con la Consejería de Educación y la Consejería de Salud, enmarcado dentro del Programa "**Creciendo en Salud**" y en su línea estratégica "*Estilos de Vida Saludable*", contempla la distribución de frutas y hortalizas frescas a unos 340.000 alumnos y alumnas de centros educativos andaluces, acompañado de una serie de recursos didácticos dirigidos al profesorado, al alumnado y a las familias.

La riqueza de las frutas y hortalizas

En estos últimos años, la cocina ha sufrido muchas modificaciones; se ha ido sustituyendo la cocina tradicional de "los pucheros", por un tipo de alimentación más industrializada y menos saludable, con un consumo escaso de frutas y hortalizas.

Andalucía posee una rica y variada gastronomía que responde a una Dieta Mediterránea caracterizada por

una variedad de alimentos de origen vegetal (legumbres, cereales, frutas y verduras) y el empleo de aceite de oliva, acompañado de un consumo moderado de pescado, marisco, aves de corral, productos lácteos, huevos y pequeñas cantidades de carnes rojas.

Sabías que...

Las frutas frescas contienen agua para hidratarnos, azúcares que nos aportan calorías, vitaminas, principalmente C y B, minerales como potasio, hierro e incluso calcio y fibra que contribuye a regular el tránsito intestinal.

Piramide de la alimentación saludable



Sabías que...

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

La fruta en familia

Si queremos animar a nuestros hijos e hijas a consumir frutas, hay algunas ideas que podemos utilizar:

- Hacer la compra en familia e invitar a los más pequeños a que se encarguen de elegir una fruta de temporada para cada día de la semana.
- Colocar un frutero con fruta variada en la cocina o el comedor.
- Hacer un listado de las frutas preferidas.
- Colocar en la nevera un calendario semanal que sugiera animadamente una fruta para cada día de la semana: La Frutisemana.

La frutisemana

LUNES: Manzana. Por una vida sana come fruta cada mañana.

MARTES: Sandía. Con una rodaja de sandía, tu sonrisa brillará todo el día.

MIÉRCOLES: Melocotón. Elijo melocotón porque me mola un montón.

JUEVES: Mandarina. Si llevas mandarina al cole, olé, olé.

VIERNES: Plátano. Un, dos, tres, fuerzas para el fin de semana otra vez.

SÁBADO: Fresa. Si comes fresa, aumentará tu destreza.

DOMINGO: Si alguna fruta quieres repetir, el domingo la puedes pedir.

Cambiar el menú cada semana o mes, según queramos.

Consumo Recomendado (5 raciones al día)

Hortalizas (3-5 raciones/día)

¿Qué es una ración de hortalizas?


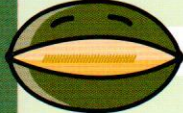








1 plato de ensalada variada o 1 tomate grande o 1 calabacín o 1 plato de verdura cocinada o 2 zanahorias....

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.

Frutas y hortalizas que se repartirán en el centro escolar

Fruta	¿Qué les aporta?	Principales Provincias Productoras	Curiosidades
 <p>Manzana</p>	Fibra, fructosa, aminoácidos esenciales y vitamina C	<ul style="list-style-type: none"> Granada Córdoba 	<ul style="list-style-type: none"> 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.
 <p>Melón</p>	Fibra, aminoácidos esenciales y vitamina C	<ul style="list-style-type: none"> Almería Córdoba Sevilla 	<ul style="list-style-type: none"> 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.
 <p>Naranja</p>	Fibra, minerales y vitamina C	<ul style="list-style-type: none"> Huelva Sevilla Córdoba 	<ul style="list-style-type: none"> 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.
 <p>Mandarina</p>	Fibra, minerales y vitamina C	<ul style="list-style-type: none"> Huelva Almería Sevilla 	<ul style="list-style-type: none"> 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.
 <p>Pera</p>	Fibra, minerales, antioxidantes, vitaminas C y del grupo B	<ul style="list-style-type: none"> Granada Málaga 	<ul style="list-style-type: none"> Facilitan una buena digestión. Por su contenido en azúcar natural es una de las frutas más apropiadas para los diabéticos.
 <p>Zanahoria</p>	Vitaminas A y C y antioxidantes.	<ul style="list-style-type: none"> Cádiz Sevilla 	<ul style="list-style-type: none"> Las zanahorias no siempre fueron naranjas, la prueba más antigua data del año 3000 a.c en Afganistán. Su color era púrpura por fuera y amarillo por dentro. Por la presencia de vitamina A, el consumo de zanahoria, puede mejorar la capacidad de visión y algunas alteraciones de la piel (acné, sequedad, arrugas...)
 <p>Fresa</p>	Fibra, minerales, antioxidantes, vitaminas C y del grupo B.	<ul style="list-style-type: none"> Huelva 	<ul style="list-style-type: none"> Facilitan una buena digestión. Por su contenido en azúcar natural es una de las frutas más apropiadas para los diabéticos.
 <p>Sandía</p>	Agua, minerales y antioxidantes.	<ul style="list-style-type: none"> Almería Sevilla Córdoba 	<ul style="list-style-type: none"> Se cultivan en Egipto desde hace 5.000 años. Está especialmente indicada en dietas de adelgazamiento por su gran contenido hídrico.
 <p>Gazpacho Hortalizas que lo componen: Tomate, pimiento, pepino y ajo</p>	Agua, minerales, vitaminas A, E, C y del grupo B y antioxidantes.	Todas las provincias de Andalucía	<ul style="list-style-type: none"> Está compuesto de una variedad de hortalizas que aportan agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra.
 <p>Tomate Cherry</p>	Agua, minerales y vitaminas A, E y C.	<ul style="list-style-type: none"> Almería Granada 	<ul style="list-style-type: none"> Original de la región Andina de Perú, aún se pueden encontrar estos pequeños tomates en estado silvestre. Ayuda a la salud de nuestra piel.



Plan de Consumo de Fruta en las Escuelas

Tu experto en nutrición,

resuelve tus dudas en cuestión de alimentación

en el siguiente correo:

tini.agapa@juntadeandalucia.es



comedoressaludables.org

Un proyecto de asesoría sobre menús en comedores infantiles.

alimentación.es

Saber más para comer mejor



PAFAE

Plan para la Promoción de la Actividad Física y la Alimentación Equilibrada



MIXTO
Papel procedente de
fuentes responsables
FSC® C074552

Plan Integral de Obesidad Infantil en Andalucía

www.juntadeandalucia.es/salud