Programa de Consumo de Frutas y Hortalizas en las Escuelas

Nuestro colegio participa en el "Programa de Consumo de Frutas y Hortalizas 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 ANDALUCIA

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 hortalizas; **solo 1 de cada 3 consumen fruta a diario y solo 1 de cada 4 comen hortalizas 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.

Por ello, como recurso para el desarrollo de la Línea de Intervención "Estilos de Vida Saludable" del programa **Creciendo en Salud**, se constituye el **Programa de Consumo de Frutas y Hortalizas en las Escuelas**, un proyecto integral de distribución de frutas y hortalizas en centros docentes de Andalucía, impulsado por la Consejería de Agricultura, Pesca y Desarrollo Rural con la ayuda financiera de la Unión Europea y en colaboración con la Consejería de Educación y la Consejería de Salud, con los objetivos de incrementar y consolidar el consumo de estos productos, así como, inculcar hábitos alimentarios saludables en los más de 385.000 alumnos y alumnas beneficiarios.

Asimismo, se pone a disposición de los centros una serie de medidas de acompañamiento dirigidas a alumnado, profesorado y familias, como refuerzo y elementos de motivación para alcanzar estos objetivos.

Para el curso 2016/17 se ha incrementado la oferta de plazas disponibles para promover estilos de vida saludable a través del Programa de Consumo de Frutas y Hortalizas, hasta un máximo de 1.400 centros educativos.

La riqueza de las frutas y hortalizas

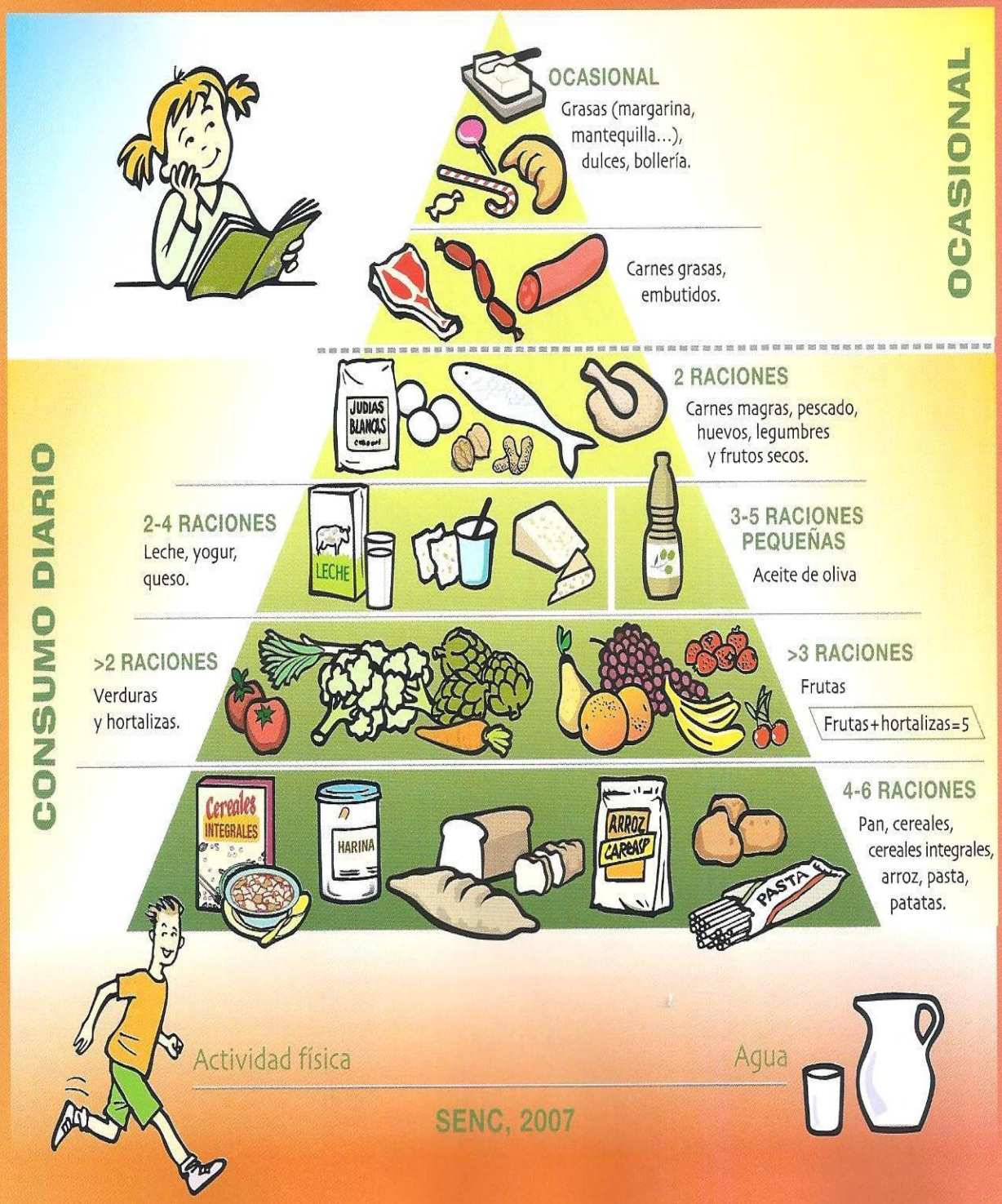
En estos últimos años, la cocina ha sufrido muchas modificaciones; se ha idos sustituyendo la cocina tradicional de "los pucheros", por un tipo de alimentación más industrializada y menos saludable, con un consumo escaso de frutas y hortalizas.

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 hortalizas) 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 cálcio y fibra que contribuye a regular el tránsito intestinal.

Pirámide 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 y en función de las frutas de temporada, invitando a los más pequeños a crear nuevos fruticonsejos.

Consumo Recomendado (5 raciones al día)

Hortalizas (3-5 raciones/día)

¿Qué es una ración de hortalizas?

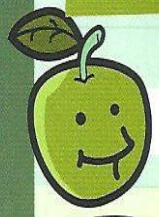
1 plato de ensalada variada o 1 tomate grande o 1 calabacín o 1 plato de verdura cocinada o 2 zanahorias....

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
 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, la enfermedad de 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.
Zanahoria	Vitaminas A y C y antioxidantes.	· Cádiz · Sevilla	· 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...)
Fresa	Fibra, minerales, antioxidantes, vitaminas C y del grupo B.	· Huelva	· La fresa pertenece a la familia de las rosas, es un fruto especial debido a que es el único que tiene las semillas por fuera. · Contienen más vitamina C que otras frutas cítricas. Ocho fresas contienen 140 por ciento de la IDR (Ingesta Diaria Recomendada) de vitamina C en niños y niñas.
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 Andalucía	· El gazpacho es una excelente fuente de hidratación, gracias al alto contenido en agua y sales minerales, como hierro, calcio, magnesio, zinc, potasio y sodio entre otros. (Puede contener pan). · Permite que nuestro cuerpo combata el calor de forma equilibrada, elimine sustancias tóxicas y proporcione mayor energía al organismo.
Tomate Cherry	Agua, minerales y vitaminas A, E y C.	· Almería · Granada	· Original de la region Andina de Perú, aún se pueden encontrar estos pequeños tomates en estado silvestre. · Ayuda a la salud de nuestra piel.

Programa de Consumo de Frutas y Hortalizas en las Escuelas

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

Plan Integral de Obesidad Infantil en Andalucía

www.juntadeandalucia.es/salud