



## ▼ Actividad 3. Procedencia de las frutas y verduras de consumo más frecuente [Descubre un nuevo mundo]

Profesor: *Olga Gómez.*

Grupo de alumnos: *2º ESO. C. (19 miembros)*

Asignatura: *Ciencias de la Naturaleza.*

### ▼ Objetivos específicos:

- ♦ Desarrollo pleno de la personalidad y capacidades de los alumnos.
- ♦ Adquisición de valores que propicien el respeto hacia los seres vivos y el medio ambiente.
- ♦ Desarrollo de la capacidad para confiar en conocimientos y actitudes propias.
- ♦ La preparación para el ejercicio de la ciudadanía y para la participación activa en la vida económica, social y cultural.
- ♦ El desarrollo de hábitos saludables, el ejercicio físico y el deporte.
- ♦ Saber distinguir información relevante hallada en las distintas fuentes de información de aquella que no lo es.
- ♦ Incorporar habilidades para desenvolverse adecuadamente, con autonomía e iniciativa personal, en ámbitos de la vida y del conocimiento muy diversos (salud, actividad productiva, consumo, ciencia, procesos tecnológicos, etc.) y para interpretar el mundo.

### ▼ Conexión con los objetivos generales del proyecto:

**Objetivo general 1.** Valorar la importancia en la dieta de los llamados alimentos con función reguladora (básicamente frutas y verduras).

**Objetivo general 5.** Aprender a recabar información de diversas fuentes y a procesar datos.

**Objetivo general 7.** Aplicar las nuevas tecnologías en el aula (pizarra digital, internet).

### ▼ Conexión con los contenidos generales del proyecto:

**Contenido general 3.** La procedencia, en origen, de algunos de los principales frutos de la tierra que consumimos.

### ▼ Conexiones curriculares:

- ♦ Ciencias sociales.
- ♦ Ciencias de la naturaleza.
- ♦ Educación plástica y visual.
- ♦ Lengua española.

### ▼ Competencias básicas:

- ♦ Conocimiento y en la interacción con el mundo físico.
- ♦ Social y ciudadana.
- ♦ Tratamiento de la información y competencia digital.
- ♦ Cultural y artística.
- ♦ Comunicación lingüística.
- ♦ Aprender a aprender.
- ♦ Autonomía e iniciativa personal.

### ▼ Presentación:

Debido a los cambios en los estilos de vida (sociales y laborales) que ha sufrido la sociedad española últimamente, se ha notado un fuerte incremento de la obesidad en la población, siendo una de las más afectadas la población infantil entre los 6 y 12 años, que en los últimos veinte años ha pasado del 5% al 16%. Estos cambios están modificando los hábitos alimentarios y favorecen el aumento del sedentarismo. Se sabe que los hábitos saludables se forman e inculcan en la infancia. De hecho, grandes consumidores de frutas y verduras en las primeras etapas del desarrollo continúan siéndolo en la edad adulta.

Desde los años 80 se ha generado una conciencia de la necesidad de que la *Educación para la salud* se incorpore al sistema educativo. De hecho, en la *Conferencia Europea de Educación para la Salud* (Dublín 1990) se sugirió de manera específica la inclusión de contenidos de *Educación para la Salud* en el currículo escolar de la enseñanza obligatoria.

Como resalta la *Organización Mundial de la Salud* (OMS) en su *Iniciativa global de salud en la Escuela*, el centro educativo es un espacio significativo para el aprendizaje de conocimientos teóricos y prácticos sobre salud y nutrición por el largo período de tiempo que permanecen los escolares en él. Por ello, puede convertirse en una de las bases principales de la prevención de la obesidad, recalcando la modificación de los hábitos alimentarios inadecuados que están extendiéndose en la sociedad actual.

Desde hace varios años los *Ministerios de Educación y de Sanidad y Servicios Sociales e Igualdad* han establecido la extrema importancia de la intervención en edades tempranas, con el objetivo de promover la adquisición de buenos hábitos alimenticios y el fomento de la actividad física como medio de atajar las tendencias a hábitos poco saludables en las nuevas generaciones. Por eso, los alumnos y alumnas que han desarrollado este trabajo en el curso anterior ya habían participado en el *Plan de consumo de frutas y verduras en las escuelas*; en el que están implicados el *Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente*, el *Ministerio de*

*Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte*; y que promueve el consumo de frutas y verduras como base esencial de una dieta equilibrada y saludable.

Nuestros alumnos, por tanto, ya disponen en sus manos de las herramientas intelectuales para determinar el gran valor que tiene la incorporación de estos alimentos a sus dietas. Les resulta sencillo acercarse a la cocina y suministrarse una o varias piezas de fruta. Pero nunca se han preguntado de dónde son originarias.

Con este proyecto pretendemos hacer llegar al resto del alumnado del instituto, a través de los alumnos y alumnas integrantes de este grupo, nociones sobre la procedencia y origen de las frutas, verduras y hortalizas de consumo más frecuente en sus hogares.

#### ► Metodología:

El trabajo de recabar información acerca del origen de las distintas frutas y verduras que se van a estudiar se hará de manera individual. Luego se pondrá en común, realizando un mural en el que situaremos los alimentos estudiados en un mapamundi, y añadiremos una pequeña reseña en la base del mismo.

#### ► Desarrollo:

1. Tras proceder a una explicación detallada de la actividad, se ha sugerido a los alumnos que vayan tomando nota (a lo largo de una semana) del consumo más frecuente de frutas y verduras en sus casas. Se han analizado las siguientes, al lado de las cuales se indica el número de alumnos que las consumen:

<b>FRUTA</b>	<b>Nº de FAMILIAS</b>	<b>HORTALIZA/VERDURA</b>	<b>Nº de FAMILIAS</b>
<b>Albaricoque</b>	2 familias	<b>Acelga</b>	3 familias
<b>Cereza</b>	9 familias	<b>Ajo</b>	9 familias
<b>Ciruela</b>	2 familias	<b>Alcachofa</b>	4 familias
<b>Fresa</b>	6 familias	<b>Berenjena</b>	2 familias
<b>Kiwi</b>	10 familias	<b>Calabacín</b>	10 familias
<b>Limón</b>	16 familias	<b>Cebolla</b>	21 familias
<b>Mandarina</b>	22 familias	<b>Coles de Bruselas</b>	3 familias
<b>Manzana</b>	7 familias	<b>Coliflor</b>	10 familias
<b>Melocotón</b>	13 familias	<b>Espárragos</b>	6 familias
<b>Melón</b>	21 familias	<b>Espinacas</b>	4 familias

<b>FRUTA</b>	<b>Nº de FAMILIAS</b>	<b>HORTALIZA/VERDURA</b>	<b>Nº de FAMILIAS</b>
<b>Naranja</b>	9 familias	<b>Judías</b>	9 familias
<b>Pera</b>	7 familias	<b>Lechuga</b>	23 familias
<b>Piña</b>	22 familias	<b>Pimiento</b>	12 familias
<b>Plátano</b>	19 familias	<b>Puerro</b>	8 familias
<b>Sandía</b>	11 familias	<b>Setas</b>	4 familias
<b>Uvas</b>	5 familias	<b>Tomate</b>	19 familias
<b>Chirimoya</b>	2 familias	<b>Zanahoria</b>	21 familias
<b>Caqui</b>	1 familias	<b>Endivias</b>	3 familias
<b>Granada</b>	2 familias	<b>Canónigos</b>	1 familias
		<b>Pepino</b>	5 familias
		<b>Lombarda</b>	3 familias
		<b>Brócoli</b>	2 familias
		<b>Guisante</b>	5 familias
		<b>Escarola</b>	2 familias
		<b>Patata</b>	17 familias

2. Han recogido toda esta información y la han impreso. Además han recortado frutas y verduras de folletos del supermercado que les llegan a sus casas, para poder así situar las piezas de frutas o verduras en su continente y/o país de origen.

3. Se han pegado todos los resultados en el mural y se han clasificado en 5 continentes. Posteriormente se ha expuesto en el centro para compartir nuestras indagaciones con el resto del alumnado y personal del instituto.

#### Resultados:

Esta actividad ha resultado muy útil para concienciar a los alumnos de 2º de ESO, que la han realizado, sobre los múltiples beneficios del consumo habitual de este tipo de alimentos. Pero, no solo a ellos, sino también al resto del alumnado y personal del centro, con los que han compartido este *nutritivo* y enriquecedor proyecto.



El grupo de alumnos y su profesora, junto al trabajo realizado

### Valoración

Los resultados obtenidos alcanzan sin duda nuestras expectativas. A pesar de ser un trabajo voluntario, la participación fue de casi el 100 %. Los alumnos se enfrentaron a una serie de problemas, como el envío por correo electrónico de los alimentos para que fueran impresos en el instituto. Pero, en general, ha resultado una actividad participativa, muy instructiva y gratificante. La valoración de la actividad es, pues, claramente positiva. Han aprendido una serie de habilidades, como la búsqueda de información significativa sobre un tema en concreto, a organizar el trabajo en equipo, a situar espacialmente la información para que esté organizada y visiblemente ordenada; y la situación geográfica de los países de origen de cada una de las frutas y verduras analizadas.

Registro fotográfico:



Los alumnos colocan el mapamundi sobre un papel continuo y escriben y colorean el texto



Luego recortan los textos y los organizan por continentes



Recortan las fotos de frutas y verduras de folletos del supermercado, para pegarlas cada una en su continente



Pegan las anotaciones conseguidas sobre el origen de los alimentos bajo sus continentes de procedencia



Últimos retoques, previos al traslado al lugar en el que se exhibirá el mural



Colocación en su ubicación definitiva. Estará presente durante la *Fiesta de la fruta y la verdura* de este año