

El frutómetro



Áreas relacionadas
Educación Primaria:

- Conocimiento del medio.
- Educación artística.
- Lengua castellana y literatura.

Objetivos perseguidos
con esta actividad:

- Conocer los beneficios de comer fruta.
- Potenciar el consumo de frutas entre el alumnado.
- Saber que las frutas están sujetas a una temporalidad.
- Fomentar el consumo de frutas de temporada.
- Divulgar los contenidos aprendidos entre la comunidad educativa.

Competencias básicas:

- Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y natural.
- Competencia cultural y artística.
- Competencia en comunicación lingüística.
- Competencia para la autonomía e iniciativa personal.
- Competencia digital y tratamiento de la información.
- Competencia de razonamiento matemático.

Nivel educativo:

- Primer y segundo ciclo de Educación Primaria.

Ciclo de Primaria
1º y 2º

ESQUEMA DE DESARROLLO DE LA PROPUESTA

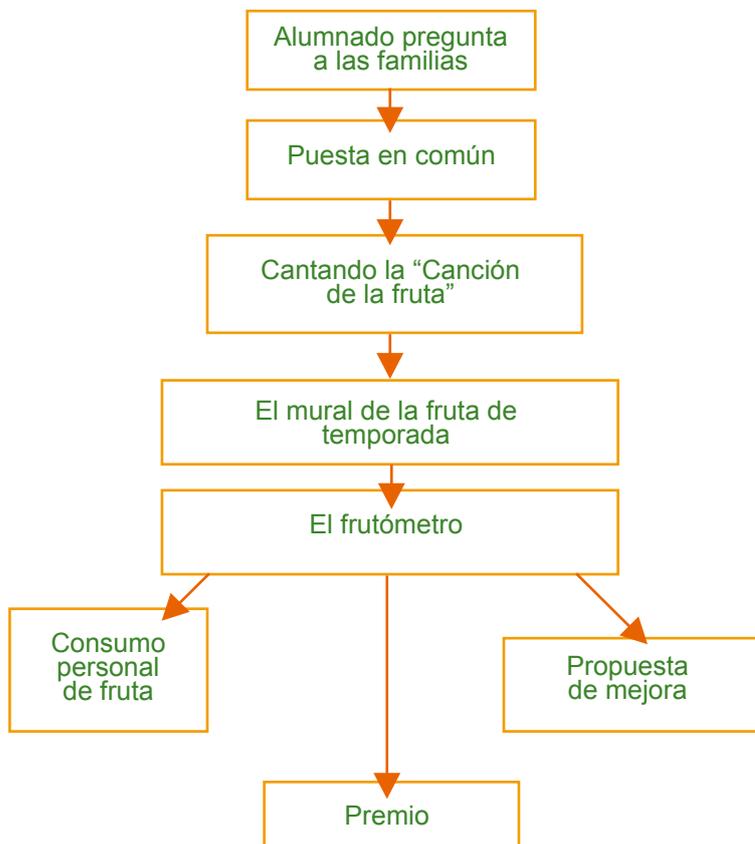
La actividad se inicia pidiendo al alumnado que consulte a sus familias sobre los beneficios de comer fruta. Con esta información, se hará una puesta en común en el aula y se elaborará un mural para colocarlo en clase.

Posteriormente, se presentará la canción “Disfruta de la fruta” de la que se analizarán los mensajes y se aprenderá la letra.

Para introducir la idea de las frutas de temporada, en primer lugar se realizará un listado de frutas conocidas por el alumnado. Después, se desarrollará la idea de que una fruta no se da todo el año, sino que tiene su temporada. Cada uno dibujará una fruta que colocará en un mural indicando la época del año en que se da. Finalmente, tendrá lugar un debate para trabajar la diferencia entre comer frutas de temporada y fuera de temporada.

Por último, se va a contabilizar el número de desayunos con fruta que se realizan en cada aula a lo largo de una temporada concreta, y a la que más acumule se le dará un refuerzo positivo.





Al final de esta ficha se encuentran las actividades para imprimir.

PLANTEAMIENTO GENERAL

Según el Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía 2007-2012, la prevalencia de la obesidad en todas las edades se ha incrementado de forma alarmante en las últimas décadas en todo el mundo, hasta el punto de que la OMS utiliza la expresión "Epidemia Mundial", y "en estos momentos hay el triple de personas obesas en el mundo de las que había en los años setenta del siglo pasado". La obesidad es un factor de riesgo que predispone para varias enfermedades (cardiovasculares, diabetes, etc.).

Además del sedentarismo, una dieta no equilibrada es una de las principales causas de este problema. Por tanto, es necesario revertir las causas que lo provocan, y una mayor presencia de fruta en las dietas puede ser fundamental a tal efecto.

Para incrementar el consumo de fruta entre el alumnado es fundamental que los niños y niñas conozcan los beneficios que puede aportarles este cambio de hábitos.

Además, es muy importante que el alumnado conozca no solo las bondades del consumo de frutas, sino que

tome aprecio por aquella que es más sabrosa y de calidad. Es por ello que se introduce la idea de frutas de temporada.

Introducir en los centros escolares dinámicas que favorezcan un cambio de hábitos hacia una dieta más saludable puede ser fundamental para la salud de los niños y niñas, tanto en el presente como en el futuro.

Puede ser interesante realizar las actividades que proponemos antes de que comience el reparto de fruta del Plan de consumo de fruta en las escuelas.

Presentación, iniciación, motivación

Se iniciará la actividad haciendo hincapié en la importancia que tiene una buena alimentación para tener buena salud, y el papel esencial que la fruta cumple en este aspecto.

Para ello se realizarán dos actividades:

En primer lugar, cada alumno y alumna tendrá que preguntar a su familia dos motivos por los que es bueno comer fruta. Posteriormente se realizará una puesta en común en clase y se elaborará un mural que recoja los beneficios de comer fruta, que se colocará en un lugar bien visible del aula.

En segundo lugar, se les presentará la “Canción de la fruta”. Se puede llevar a cabo un debate de grupo para mostrar qué mensajes está tratando de difundir y proponer al alumnado que se aprendan la letra.

Al final de esta ficha se encuentra la letra de la canción para imprimir.

Proceso paso a paso

“Las frutas de temporada”

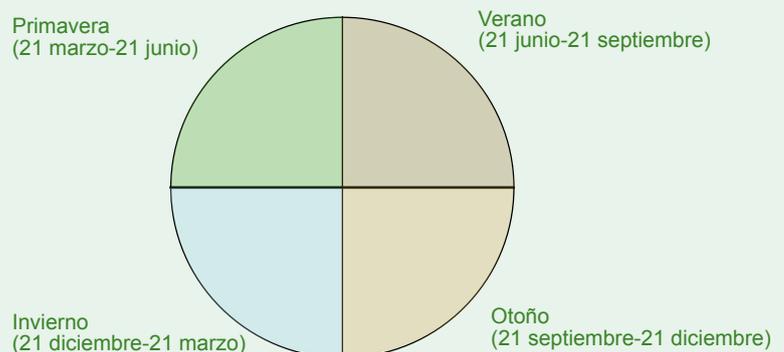
Una vez conocidos los beneficios de comer fruta, y previamente a potenciar su consumo, puede ser un buen momento para aclarar algunas ideas como la temporalidad.

Se comienza la actividad preguntando al alumnado qué frutas conoce. Conforme vayan diciendo nombres, se pueden ir anotando. Una vez se hayan dicho todas las frutas conocidas, el profesor o la profesora puede ir completando el listado con algunas que se eche en falta.

A continuación, a cada alumno o alumna se le asignará una fruta que deberá dibujar y nombrar en un papel.

Se introducirá la idea de que las frutas no crecen naturalmente todo el año, sino que existen “temporadas”. Con la ayuda del profesor o de la profesora, cada alumno y alumna tendrá que ir ubicando la fruta que haya dibujado en el momento del año en que se consume (aproximadamente se asociará a una estación o dos).

Mural “Las frutas de temporada”



Por último, y en función de las características del grupo, se puede introducir un debate que gire en torno a los siguientes temas:

- ¿Cómo es posible que haya fruta que se puede comer todo el año?
- ¿Tiene el mismo precio una fruta en su temporada que fuera de ella?, ...

EL FRUTÓMETRO

Una vez se han dado a conocer los beneficios de comer fruta es el momento de potenciar su consumo. Para ello se va a presentar la actividad del frutómetro, que consiste en contabilizar la cantidad de fruta que se consume para el desayuno.

En cada aula se colocará una tabla que recoja los días de un mes y el nombre del alumnado. En ella deberán ir anotando las personas que han traído fruta para el desayuno.

Ejemplo:

Nombre	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Alumno/a 1	Ha traído fruta	Ha traído fruta	No ha traído fruta	Ha traído fruta	Ha traído fruta
Alumno/a 2	Ha traído fruta	Ha traído fruta	No ha traído fruta	Ha traído fruta	No ha traído fruta
Alumno/a 3	Ha traído fruta	No ha traído fruta	Ha traído fruta	Ha traído fruta	No ha traído fruta
...					

Al final de esta ficha se encuentra la tabla para imprimir.

Al final de cada semana se hará un recuento que puede ser de la siguiente manera: multiplicando el número de días lectivos de la semana por el número de alumnos y alumnas de una clase, se obtiene el número de desayunos de una semana por aula. Si se contabiliza el número de desayunos con frutas que se han marcado en la tabla, podremos calcular el porcentaje de desayunos que han incluido fruta.

Ejemplo: una semana con 5 días lectivos en un aula de 25 alumnos/as.

Nº de desayunos en esta clase: $5 \times 25 = 125$.

Si la tabla recoge que en 73 ocasiones el alumnado ha desayunado fruta, con una regla de tres se puede saber que el 58.4 % de los desayunos de esta clase han incluido fruta en esta semana.

Una vez hecho el recuento, a la clase que más fruta haya consumido durante la semana se le puede dar un refuerzo, como por ejemplo, 5 ó 10 minutos más de recreo el viernes.

Otra posibilidad es hacer el recuento individualmente, y al alumno o alumna que más fruta haya comido entregarle un diploma cuyo diseño vaya variando en función de la temporada.



Esta dinámica puede tener la duración que el profesorado vea necesario, pero se aconseja que al menos se desarrolle durante un trimestre.

A continuación se proponen algunos consejos para desarrollar esta actividad:

- Ver la fruta que ha traído el alumnado y, con ayuda del mural elaborado previamente, establecer cuáles son de temporada y cuáles no.
- Que el alumnado se lave las manos antes y después de comer la fruta.
- Establecer un tiempo para desayunar de forma tranquila en clase, por ejemplo, 15 minutos antes de salir al recreo.
- Poner música relajante e incluso proyectar imágenes relacionadas con el tema mientras se está haciendo el desayuno.

IDEAS PARA LA ACCIÓN

- Proponer que el alumnado vaya con su familia a hacer la compra para ver qué tipo de frutas encuentran y reconocen, ver si suelen ser de temporada, etc.
- Analizar la evolución en el consumo de frutas en el centro y comunicar la información a las familias a través del tablón de anuncios, del blog, etc.

MATERIALES NECESARIOS

- Equipo con sonido.
- Letra de la “Canción de la fruta”.
- Materiales de papelería para la elaboración de los murales de los frutómetros.

PREGUNTAS PARA DINAMIZAR

- ¿Qué beneficios tiene comer fruta?
- ¿Qué son las frutas de temporada?
- ¿Qué diferencias hay entre una fruta de temporada y una fuera de temporada?

ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

- Una alimentación sana y un estilo de vida no sedentario son formas de combatir la obesidad. Se puede organizar una gymkhana en cuyas pruebas se relacione la dieta sana con la actividad física.
- Elaborar un ranking con las tres frutas que más se consumen en cada clase e investigar las propiedades beneficiosas que cada una de ellas tiene.



RECURSOS DIGITALES

- **“Plan de Consumo de frutas (Calendario de frutas)”**. Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía.
[PDF Disponible en web](#)
- **“Plan de Consumo de frutas (Calendario de hortalizas)”**. Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía.
[PDF Disponible en web](#)
- **“Hábitos de vida saludable”**. Programas destinados a la promoción de Hábitos de Vida Saludable entre el alumnado. Consejería de Educación, Cultura y Deporte de la Junta de Andalucía.
[Disponible en web](#)
- **“Materiales del Plan de consumo de Frutas y Verduras en las Escuelas”**. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente: Fichas de actividades, Recursos educativos, Zona de acceso infantil.
[PDF Disponible en web](#)
- **“Materiales del Programa Perseo”**. Programa piloto escolar de referencia para la salud y el ejercicio, contra la obesidad. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Material didáctico, Zona de recursos para docentes, Zona de recursos para las familias, Zona de acceso al alumnado.
[Disponible en web](#)
- **“Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía 2007-2012”**. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales. Junta de Andalucía.
[Disponible en web](#)
- **“Guía de frutas de Consumer ErosKi”**.
[Disponible en web](#)
- **“Tabla informativa de frutas de temporada”**. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.
[Disponible en web](#)

“Canción de la fruta”

Si piensas un momento
en esto que te cuento
y recuerdas eso
de que somos lo que comemos
no te será difícil recordar
lo que para ti es bueno.
Y te va a encantar
pura frescura,
dulce y madura
la fruta nunca será comida basura.

**E - Cuida tu cuerpo
cuida tu mente
ponte bien fuerte.
La naranja protege
y el plátano fuerza te da
el melón te trae pasión,
y la sandía alegre un montón.
Por dentro y por fuera te sana a ti la pera.
La fruta te da energía.**

Cada color es un sabor
para todos los gustos.
La fruta es de lo mejor para los cinco sentidos.
Enero, mayo, y en noviembre también,
en todas las estaciones
la puedes comer.
Come fruta y comparte con los demás.
A la escuela y a la calle
te la puedes llevar.

**E - Cuida tu cuerpo
cuida tu mente
ponte bien fuerte.
elegir está en tu mano,
coge lo sano.
La naranja protege
el plátano fuerza te da
el melón te trae pasión
y la sandía alegre un montón
por dentro y por fuera te sana a ti la pera.
La fruta te da energía. (BIS)**

CRÉDITOS DE “LA CANCIÓN DE LA FRUTA”:

MÚSICA ORIGINAL (Grabación y Masterización): Mangu Díaz

LETRA: Elena Paredes, Gema Coca.

VOZ: Vicky Luna.

CO-PRODUCCIÓN:

Manuel Garrido. Piratas de Alejandría.

Argos. Proyectos educativos S.L.