

2021, Año Internacional de las Frutas y las Verduras

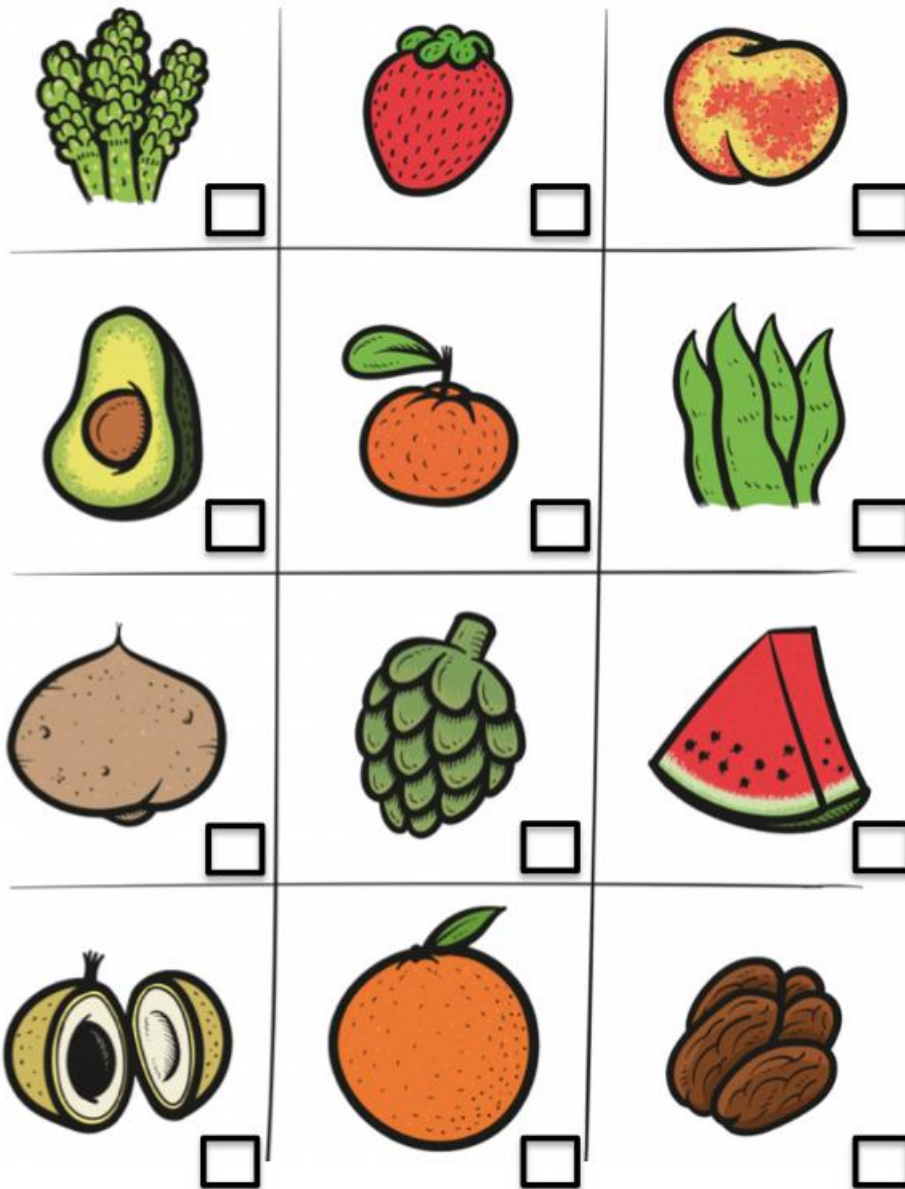
1

El año 2021 ha sido declarado Año Internacional de las Frutas y las Verduras.

En el enlace <https://www.agenciasinc.es/Visual/Ilustraciones/2021-Ano-Internacional-de-las-Frutas-y-las-Verduras> puedes encontrar esta ilustración.

Marca en cada casilla si crees que es un fruto (F) o si es una verdura (V)

Recuerda que un fruto se forma a partir del ovario fecundado de una flor, que al desarrollarse rodea a la semilla.



2 ¿Por qué crees que es importante el consumo de frutas y verduras?

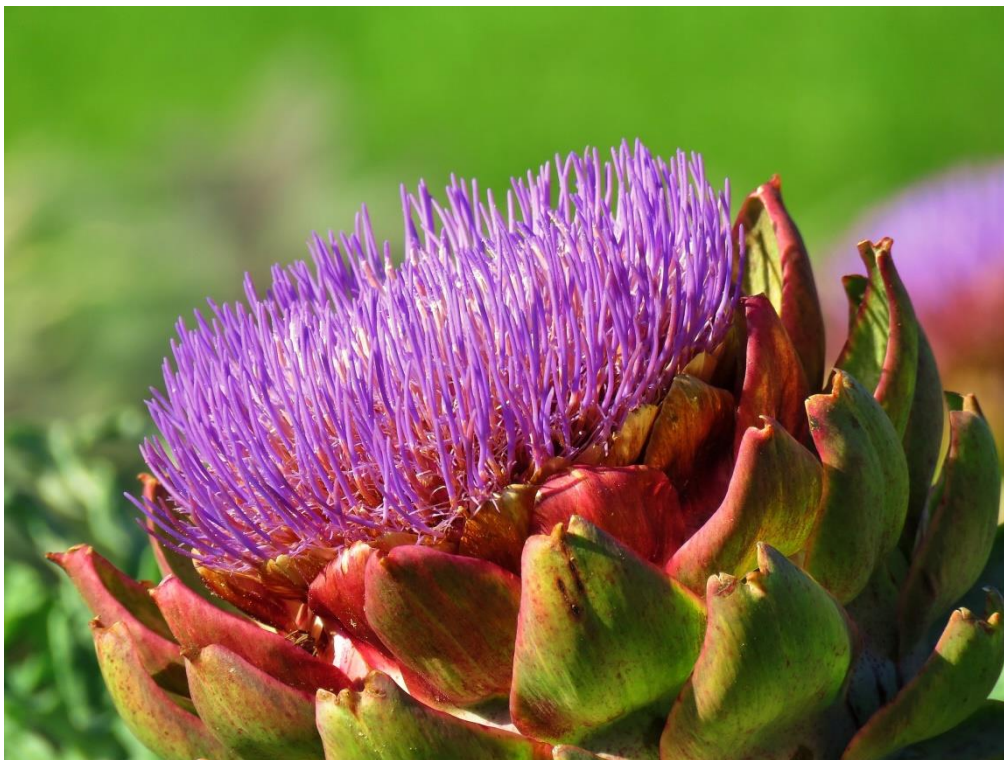
3 Una planta tiene raíz, tallo, hojas y flores, que dan lugar a los frutos y/o semillas ¿Qué parte de la planta es la que te comes?

Ejemplo:

Fruta o verdura		Parte de la planta
 Zanahoria	→	Raíz
 Apio	→	Tallo
 Rapollo	→	Hojas
 Alcachofa	→	Flor
 Cereza	→	Fruto
 Almendra	→	Semilla

Ahora, dinos cuál es tu fruta o verdura favorita y qué parte de ella te comes:

Parte de la planta	Tu favorita
Raíz	
Tallo	
Hojas	
Flor	
Fruto	
Semilla	



Inflorescencia de la alcachofa

4 Relaciona las diferentes frutas con la planta que las produce. Escribe su nombre debajo de la fotografía que le corresponda:

Cereza

Calabacín

Plátano

Mora



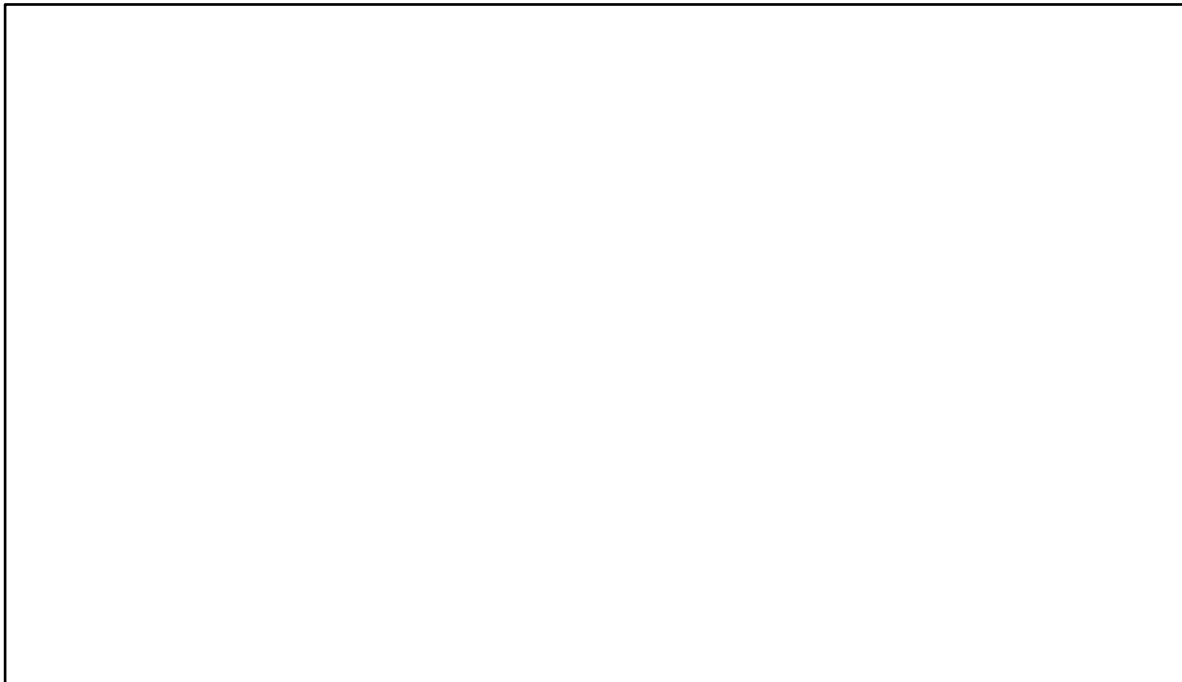
5 El 38% de los niños y niñas de España consumen una sola pieza de fruta al día y la mitad (el 50%) no consume diariamente verduras ni hortalizas.

a) ¿Cuántas raciones de fruta y verdura consumes a diario?

- Ninguna
- Una
- Dos
- Tres
- Cuatro
- Más de cuatro

b) Recoged los datos de toda la clase y mostrarlos gráficamente. ¿Cuál es la media?

Datos:



c) ¿Cuántas raciones de fruta y verdura se deben consumir a diario?

- Una
- Dos
- Tres
- Cuatro
- Cinco

6

En España, las cerezas se recogen desde mediados de mayo hasta finales de junio, mientras que el melón suele recogerse desde el principio de verano a principios del otoño. A Juan le gustan mucho las cerezas y a Laura los melones. Les piden a sus padres que se las compren todo el año.



a) ¿Es posible comprar esas frutas todo el año?

b) ¿Qué problemas plantea consumir frutas fuera de temporada?. Investiga.

c) Busca en <https://www.ocu.org/alimentacion/alimentos/calculadora/calendario-de-frutas-y-verduras/calendario-de-frutas> la mejor época de consumo de tu fruta favorita, así como la de los nísperos, albaricoques, higos y uvas.

7

Nueva Zelanda es un gran productor de kiwis, y México y otros países de América Latina, del aguacate. Sin embargo en España ya se producen kiwis en Galicia y Asturias, y aguacate en la costa de Málaga y Granada.

¿Por qué no se producen en todas las zonas?

- Porque a los gallegos y asturianos les gustan mucho los kiwis, y a los andaluces los aguacates.
- Porque Galicia tiene un clima similar a Nueva Zelanda y en las costas de Málaga y Granada tienen un microclima tropical.
- Porque en el pasado, los primeros barcos con kiwis llegaron a Galicia y los que traían aguacates arribaron en Málaga.

8

Prepara un postre con frutas de temporada pero sin añadir azúcar.

9

En la actualidad hay muchas profesiones relacionadas con las frutas y verduras. Señala en cada caso lo que aporta cada uno en este campo:

Biólogos	
Físicos y químicos	
Ingenieros	
Médicos	
Cocineros	
Agricultores	
...	