

<b>GRADO</b>		<b>GRUPO</b>	
<b>DOCENTE</b>		<b>ASIGNATURA</b>	

**Objetivo:** Realizar un conversatorio con los estudiantes sobre el tema #YFV2021 o #AIFV2021 (Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021) a través un compartir de experiencias del docente sobre la importancia de las frutas y verduras en la vida diaria desde el ámbito de su asignatura. De aquí en adelante todo este texto es **SUGERENCIA**

Para desarrollar esta Guía\_Encuentro\_No\_1 se puede guiar por el documento que generó la FAO: Año Internacional de las Frutas y Verduras 2021, el cual puede descargar del siguiente enlace

<http://www.fao.org/fruits-vegetables-2021/es/>

A continuación, le compartimos un resumen de cada uno de los capítulos de este texto les puede seguir en este diálogo (es una guía)

- Capítulo 1. **Frutas y verduras:** Esenciales para una vida saludable. Página No 1. Plantea una definición de frutas y verduras y plantea cuáles no se consideran así. También plantea la diferencia entre productos frescos y procesados, así como su importancia. Se habla de la importancia de los sistemas alimentarios los cuáles desempeñan un papel importante en la promoción de la sostenibilidad ambiental (por ejemplo, la adaptación al cambio climático y la mitigación de sus efectos, la diversidad biológica y la degradación del suelo y el agua), la inclusión (por ejemplo, la viabilidad para los pequeños agricultores, los pueblos indígenas, la equidad de género) y la productividad (por ejemplo, el aumento de la producción de alimentos nutritivos, el desarrollo económico).
- Capítulo 2. **Bueno para ti:** Beneficios para la salud y la nutrición. Página No 9. Analiza la forma de mejorar y hacer más eficiente la salud y la nutrición del consumidor. Comer frutas y verduras es bueno para nosotros, pero pocos de nosotros consumimos ni siquiera las cantidades mínimas recomendadas por la Organización Mundial de la Salud. En este capítulo se describe la situación actual y se presentan algunas razones del déficit.
- Capítulo 3. **Crecimiento verde:** Producción verde. Página No 17. se centra en la producción. Presenta el volumen de producción en todo el mundo, antes de centrarse en los principales tipos de productores: los pequeños agricultores, los productores urbanos y periurbanos y los agricultores comerciales a gran escala. A continuación, se abordan los insumos necesarios para esos cultivos, los aspectos ambientales de la producción y las políticas e instituciones que influyen en la producción.
- Capítulo 4. **Mercados y cadenas de valor:** Respuesta a los consumidores preocupados por la salud. Página No 35. Examina los mercados y las cadenas de

valor que vinculan a los productores con los consumidores. Comienza centrándose en el comercio internacional, que es importante para ciertos cultivos y permite a los consumidores comprar tipos de alimentos que de otro modo no podrían obtener. Luego se examina la explotación agrícola por contrato, que ofrece a los pequeños productores formas de participar en los mercados de alto valor. A continuación, se abordan las formas de vincular a los agricultores con los mercados nacionales (que representan la gran mayoría de las frutas y verduras cultivadas y consumidas en todo el mundo), y la forma de añadir valor a los productos frescos. Concluye con un examen de las prácticas comerciales responsables.

- Capítulo 5. **Nada que perder:** Calidad, inocuidad, pérdidas y desperdicios. Página 45. Se centra en la calidad, inocuidad y la reducción de pérdidas y desperdicios. Destaca las cuestiones transversales y las medidas necesarias para garantizar la sostenibilidad y la eficiencia en todo el sistema alimentario para proporcionar alimentos inocuos y de buena calidad.
- Capítulo 6. **Algo para reflexionar:** Cuestiones a tener en cuenta para la adopción de medidas. Página 59. Se destaca la forma en que estos elementos pueden reunirse para lograr sistemas alimentarios más sostenibles y resistentes que nutran tanto a las personas como al planeta. En él se enumeran las cuestiones fundamentales que deben abordarse para salir de la situación actual en la que los elementos del sistema alimentario funcionan de manera independiente. Lo que se necesita es un enfoque más sostenible y sistémico, en el que los elementos básicos estén mejor vinculados entre sí para que puedan aportar beneficios en materia de nutrición y salud y salvaguardar el medio ambiente.

Se proponen para este diálogo los siguientes aspectos.

- ✓ Frutas y verduras que usted recuerde.
- ✓ Frutas y verduras que durante su vida haya consumido y que hoy en día casi no se consigue o que no se consiguen en esta región. (ejemplo: coles, agras, brevas, grosellas, habas).
- ✓ Costo de producción de la frutas y verduras.
- ✓ Lugar de procedencia de algunas frutas y verduras.
- ✓ Enfermedades que se producen por no consumir algunas frutas y verduras, por ejemplo: Escorbuto, ceguera de noche, anemia, entre otras.
- ✓ El papel de las frutas y verduras en el arte, en la pintura y la escultura.
- ✓ Las frutas y verduras desde el vitalismo. Por ejemplo: los conejos comen zanahorias.
- ✓ Frutas y verduras típicas de las regiones de Colombia.
- ✓ De dónde proviene las frutas y verduras que se consumen en Itagüí.
- ✓ Preparaciones y usos de las frutas y verduras por parte de nuestras madres y abuelas.

Se proponen los siguientes videos para que desarrolle el dialogo, y se pueden encontrar en los enlaces:



- Año internacional de las frutas y verduras

<https://youtu.be/XIDnIsIHsXA>

- Frutas y Verduras, ¿por qué debes consumirlas? | Tu Salud Guía

<https://youtu.be/zUWgne4Elbs>

- 5 minutos de arte: Las verduras de Arcimboldo

<https://youtu.be/YPij7syu21w>

- JUEGO DE SOMBRAS DE FRUTAS Y VERDURAS

<https://youtu.be/T3H1WCUQsJw>

- No me gustan las verduras. Cuento Infantil

<https://youtu.be/-Lxmc1Ehswl>

- Pica-Pica - El Baile de la Fruta (Videoclip Oficial)

<https://youtu.be/FPZhCp5pOFE>

- nombre de las frutas en inglés y español

[https://youtu.be/\\_2u4quC9h0](https://youtu.be/_2u4quC9h0)

- ¿Cómo poner el precio a las frutas y verduras?

<https://youtu.be/QdYpy6SdQk8>

- Actividad física y alimentación | Camaleón

<https://youtu.be/jsqONxiLcYM>

- ¿Cómo viven los pueblos indígenas en aislamiento en Colombia?

<https://youtu.be/6VbdqX5dJLU>

- Conferencia | ¿Por qué son importantes las cocinas tradicionales en Colombia?

<https://youtu.be/wuVEa4gVx9A>

Guía de trabajo No 1  
 #IYFV2021 o #AIFV2021

**Objetivo:** Reconocer la importancia de las frutas y las verduras en la alimentación balanceada de las personas, y su significancia para los procesos sociales y económicos de la región y Colombia.

Esta actividad se puede resolver de manera física o para aquellas personas que lo deseen lo pueden resolver en el siguiente formulario:

<https://forms.gle/XtHXxovSVyjdqUTX9>

**NOTA:** El docente acompañante (aquel profesor con el que se hizo esta actividad) puede elegir 6 preguntas entre los grados de cuarto a sexto-primeros, segundos y terceros, adapta la actividad. Los grados de octavo a once si hacen las 12 preguntas.

**ACTIVIDAD:** se desarrollara los miércoles 10 y 17 de Marzo .

1. ¿Qué frutas y verduras le gustan? ¿Por qué? ¿Son fáciles de conseguir?  
¿Son costosas?
2. ¿Comparta una experiencia, que le haya sucedido con una comida que tenga frutas y/o verduras? Ya sea positiva, simpática o no tan buena.
3. ¿Qué comida le gusta que contenga frutas? Explique como lo prepararía (No es necesario que mencione las cantidades exactas)
4. Explique a los compañeros una receta que le guste con verduras cómo lo prepararía (No es necesario que mencione las cantidades exactas).
5. Comente una receta, que identifique a su familia.
6. Ahora hable con uno de sus mayores (abuelas/os, tías/os, papá y mamá) y pregúnteles que fruta o verdura, recuerdan que hoy en día no se consigán. (Si usted es migrante son muy valiosos esos apuntes).
7. Mencione varias frutas y verduras que tengan diferentes nombres en otras regiones o países. Haga un listado de mínimo cinco de cada una.
8. Por favor indague de donde viene esa fruta y verdura que a usted tanto le gusta. Es necesario que tenga presente que hoy en día hay muchos productos que son importados. Consulte además cómo es el proceso para su producción. ¿Usted mejoraría algo de ese proceso? ¿cómo?
9. En Itagüí se producen algunos productos agrícolas, por favor consúltelos.  
¿Son frutas o verduras?
10. Consulte que es la Central Mayorista de Antioquia.
11. ¿Cómo se llama el lugar más cercano a su casa donde venden frutas y verduras?



12. Realice un cartel, una presentación, un títere de verdura o fruta, consulta un cuento que puedas asociar con la actividad.
13. Que Competencias puede relacionar en las diferentes áreas explíctelas.

### **AUTOEVALUACIÓN**

1. ¿Qué opinión le merece esta actividad?
2. ¿Qué opinión le merece el tema de la actividad “Año internacional de las Frutas y las verduras 2021”?
3. Le gustaría participar de un proyecto escolar en el cual se ayude a solucionar algún problema relacionado con las frutas y verduras. ¿De qué manera?
4. ¿Qué opinión le merece el hecho que hay tanto desperdicio de frutas y verduras?
5. Por favor después de haber participado y realizado esta actividad de manera consciente ¿Qué nota se asignaría?

ANDERSON CLAVIJO Y ANA LUCIA TORO.