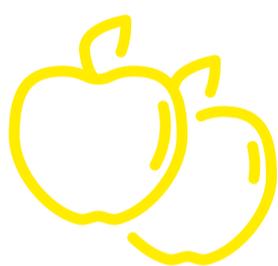


Entre 4 y 8 años

ALIMENTOS

DE ESTACIÓN



La **estacionalidad** es una gran aliada de las especies y ha colaborado toda su historia en facilitar el acceso a frutas y verduras de estación que favorecen el correcto funcionamiento del organismo y garantizan un adecuado balance energético, de acuerdo con los cambios que se experimentan conforme transcurre el año en cada geografía.

Por ejemplo, cuando llegan los primeros días de **frío**, las personas requieren ingerir mayor cantidad de vitamina C para reforzar el sistema inmunitario. Esas necesidades en la nutrición pueden ser cubiertas por frutas y verduras como la calabaza, las zanahorias, puerro, acelga, espinaca, naranjas, pomelos o mandarinas, ricas en vitamina C. Muchas de ellas comienzan a estar disponibles desde el otoño para poder iniciar el invierno con la cantidad de vitaminas necesarias. A la vez, en invierno es necesario consumir calorías que ayuden a conservar el calor corporal, algo que se encuentra en alimentos calóricos como las verduras, específicamente el brócoli, la coliflor o el puerro.

En cambio, durante el **verano** es necesario consumir alimentos que contengan más agua, algo presente en frutas como el melón, la sandía o las ciruelas; y más alimentos ricos en betacarotenos, fuente fundamental de la vitamina A, necesaria para la buena salud de la piel y para protegerla del sol. Este tipo de vitamina se encuentra en frutas y verduras con pigmentos amarillos como la zanahoria, la calabaza, la banana, el durazno, el mango o el melón.

En la actualidad, de la mano del cultivo en invernaderos y de los procesos de conservación en cámaras frigoríficas, es posible disponer de casi cualquier variedad de frutas y verduras a lo largo de todo el año. Sin embargo, los alimentos de estación presentan un mejor sabor, textura y mayor concentración de propiedades nutritivas.



Entre 4 y 8 años

## SUGERENCIA DIDÁCTICA

### Objetivos

- Intercambiar conocimientos y argumentaciones en relación con la noción de estacionalidad y la naturaleza de los alimentos.
- Realizar un cuadro estacional reconociendo los factores positivos en consumir frutas y verduras de temporada.
- Contribuir en nociones de hábitos saludables y elegir los alimentos más adecuados para nuestro cuerpo según cada estación.

### Actividad

Que la alimentación se organice en torno al consumo de frutas y verduras de estación no solo contribuye a que las personas puedan llevar una vida saludable, sino que reporta numerosos beneficios en general, relativos a prácticas cuidadosas con el ambiente, menor consumo de energía y emisiones de CO<sub>2</sub>, a respetar el ciclo natural y las regiones de producción de los alimentos, y beneficiar las economías locales.

Para abordar estos temas, vamos a realizar un **“Cuadro estacional”** donde volcaremos las frutas y verduras de cada temporada. Sugerimos hacer una introducción a la temática presentando las cuatro estaciones: primavera, verano, otoño e invierno; y sus cambios de temperatura, lo que implica que los alimentos que hay en cada estación sean diferentes.

Esta actividad puede realizarse en forma individual o en conjunto, construyendo entre todos un cuadro estacional gigante. Según la edad de los niños se les pueden entregar imágenes de las frutas y verduras o carteles con los nombres, para que ubiquen cada una en el cuadro según la estación que corresponda, mientras se conversa sobre sus características, agregándole dinamismo y movimiento a la actividad.

**Primavera:** con esta estación comienza el buen tiempo y con él a predominar las frutas y verduras más dulces y con más agua.

- **Frutas:** ananá, arándano, banana, frambuesa, frutilla, limón, manzana, mora, naranja, palta.
- **Verduras:** acelga, apio, alcaucil, espárrago, nabo, puerro, remolacha.

**Verano:** es la estación más calurosa y por eso las frutas veraniegas son muy ricas en agua y a la vez aportan menor cantidad de calorías.

- **Frutas:** ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, frutilla, melón, sandía, uva.
- **Verduras:** acelga, albahaca, berenjena, cebolla, choclo, pepino, pimiento, rabanito, tomate.

**Otoño:** en otoño comienzan a madurar frutas más carnosas y con un mayor aporte calórico.

- **Frutas:** caqui, mandarina, manzana, membrillo, pera, uva, palta.
- **Verduras:** aceitunas, batata, berro, brócoli, cebolla de verdeo, chaucha, coliflor, espinaca, repollitos de Bruselas, repollo, zanahoria.

**Invierno:** con el frío llegan las frutas ricas en vitamina C y aquellas que aportan más energía.

- **Frutas:** kiwi, limón, mandarina, manzana, naranja, pomelo, palta.
- **Verduras:** alcaucil, apio, batata, berenjena, brócoli, coliflor, puerro, zanahoria, zapallo, calabaza.

A pesar de esto, si observamos cuando vamos a la verdulería o al mercado, hay frutas y verduras que no necesariamente coinciden con estas clasificaciones, esto pasa porque esos alimentos viajaron desde otros países más lejos o porque fueron cultivados en invernaderos.

Esto nos permite tener alimentos exóticos o de otras temporadas, pero sepamos que consumiendo local y en su estación estamos aprovechando su punto óptimo de maduración, cuando ofrecen un mejor aporte nutricional y son más sabrosos.