

30



# FRUTA FRESCA, SALUD = SALUDABLE

COPIA

Para mantenerse sano conviene seguir una dieta rica de frutas. Sin embargo, los productos frescos a veces se convierten en origen de intoxicaciones alimentarias, por lo que se deben respetar unas sencillas normas básicas de higiene. Al consumir frutas crudas se corre el riesgo de ingerir cualquier residuo que haya quedado en ellas al permanecer en contacto con alguna superficie sucia o sustancia tóxica, microorganismo que se encuentran en los fertilizantes, en el agua de riego, los microbios presentes en las manos de quienes recolectan el producto, en los contenedores donde se recolectan y almacenan, en los vehículos que los transportan...

Por ello es conveniente seguir una serie de consejos cuando llevamos a casa cualquier fruta.

-Hola compañeros, mi nombre es Sebastián y la fruta que más me gusta es la pera. Me mamá me la contó que la pera sale de un árbol que se llama peral y es una fruta originaria de Persia y Asia Central. Es considerada una de las frutas más jugosas y apetecibles por su sabor suave y refrescante. Su forma es un poco con forma redondeada o de lágrima. El color de la piel del fruto es más o menos lisa, verde, que se torna parduzca o amarillenta al madurar en función de la variedad. Las peras presentan mejor calidad cuando se cosechan ligeramente verdes. Las peras de otoño deben cogerse ~~en otoño~~ inmaduras, apenas hayan alcanzado su máximo volumen. Las peras de invierno se recogen cuando empieza a caer la hoja, ya que si se recolectan demasiado pronto se marchitan la corteza y la pulpa. Según la época de maduración las peras pueden ser de verano, otoño e invierno. Las peras de verano son de color amarillento y sabor dulce y poco ácido, entre las que se incluye la variedad Williams. Las de otoño son muy aromáticas y de sabor más fino. Las variedades más conocidas son conferencia y comice. Las de invierno tienen la piel rugosa, más gruesa y de color oscuro amarillento o rojo y marrón.

Son aromáticas y de sabor ácido y pulpa granulosa, como la variedad de Roma.

Bueno, espero que os haya gustado saber sobre la sabrosa pera, mi mamá me lo ha contado a mí y lo quiero compartir con todos vosotros ya que me parece muy interesante. Hasta mañana a todos.

~~Espero~~



HOLA!!

TE INVITO A MI FIESTA  
SOY LA PIÑA QUE TIENE  
PINONES Y TÚ NO LOS  
COMES.  
JA, JA, JA!!



DOÑA PIÑA Y DOÑA SANDÍA CELEBRAN UNA GRAN FIESTA  
CON SUS AMIGAS LAS FRUTAS. ¿QUIÉNES ESTÁN INVITADAS?  
PUES LA FRESA, LA PERA, EL PLÁTANO Y LA MANZANA.  
TODAS SON FRUTAS QUE VIVEN EN LOS ÁRBOLES Y NOS  
PROPORCIONAN VITAMINAS PARA PODER CARGAR NUESTRAS  
PILAS Y TENER MUCHA ENERGÍA.  
CADA FRUTA DECIDE LLEVAR A UNA AMIGA PARA QUE  
LA FIESTA SEA ANIMADA Y SOBRE TODO GOLOSAS.  
TODAS NUESTRAS AMIGAS BAILAN ANIMADAMENTE Y DECIDEN  
MEZCLARSE UNAS CON OTRAS. DE ESTA MANERA SE  
FORMÓ UNA JUGOSO MACEDONIA; UN TROZITO DE FRESA POR  
ACÁ, UN TROZO DE MANZANA POR ALLÁ.  
LA FIESTA PARECÍA UN BOMBO ALGO IRU PORQUE CADA FRUTA  
TIENE UN COLOR DIFERENTE, ROJO, VERDE, AMARILLO...





La fruta y la verdura son la base de la alimentación sana. Una dieta equilibrada, rica en vitaminas, minerales y otras nutrientes contribuye al crecimiento y a combatir la enfermedad.

Como bien indica la pirámide debemos comer unas tres o cinco porciones al día de fruta y verdura, ya que nos proporcionan vitaminas que nos ayudan a liberar energía a partir de glucosa y contribuye al crecimiento. La fruta viene en muchos productos como los helados, bebidas, yogures...

**DANONE**  
BIBIDABLE ALIMENTICIO A BASE DE SOJA

**ACTIVIA Soja**  
con Frutas Rojas

125g

CONSEJOS DE USO: Se recomienda consumir este producto a diario. Conservar en frío (entre 1°C y 4°C).

	% de	valor	energético
		por 100g	
Composición	100%	100g	
energético	100%	100g	
valor energético (kJ)	20	49	
valor energético (kcal)	4,8	1,1	
hidratos de carbono (g)	12,2	12,2	
de los cuales azúcares (g)	10,2	10,2	
grasas (g)	1,2	1,2	
de las cuales saturadas (g)	0,2	0,2	
proteínas (g)	1,2	1,2	

CONTIENE LACTOSA

SERVICIO ATENCIÓN CONSUMIDOR 902300957

www.danone.es

Hola yo soy el hermano de  
Cristina como se que a ella le gustan  
mucho los cuentos os voy a contar alguno  
de ellos:

#### FRESILANDIA Y EL JARDÍN MÁGICO

Había una vez , un hermoso jardín  
de flores de brillantes colores y  
plantas de hojas muy raras, todas  
parecían pintadas.

Pero en el fondo allá muy lejos  
dónde nadie jamás llegaba, se  
encontraban las plantas de  
frutillas todas desparramadas por  
el suelo y por el aire su dulce  
aroma .

Este no era un simple matorral de  
frutas silvestres , era el último  
refugio de frutillas especiales . Sí  
muy especiales y una de ellas mas  
que todas, se llamaba Fresilinda y  
era la mas traviesa, siempre estaba  
buscando nuevas aventuras y se  
metía de lío en lío. Estas eran las  
únicas frutas que podían hablar,  
pensar y hasta salirse de sus  
plantitas y volver para dormir.

Habían logrado estas virtudes hace  
muchos años cuando una bella hada  
perdida de algún cuento se  
emocionó al ver esas hermosas  
plantas tan verdes y con sus  
frutillitas tan rojas y se le ocurrió  
cambiarles la vida. Así dijo sus  
palabras mágicas :

-¡Peras, uvas y manzanas serán las  
frutillas las encantadas!  
¡Que ningún hombre descubra su  
reino y seguirán por siempre libres

viviendol-  
Y desapareció entre las nubes.

Desde entonces han vivido como lo hacen las personas, unas trabajan, otras cuidan a las mas pequeñas, otras vigilan que todo marche bien y las mas chiquitas hacen travesuras como todas los chicos.

Pero hoy te voy a contar lo que le ocurrió a Fresilinda por ser muy distraída. Una mañana de primavera el sol sonreía como siempre y saludaba con sus rayos a todos las plantas que habitaban el Jardín Mágico, así se llamaba este lugar desde la visita de el hada misteriosa. La graciosa frutilla jugaba con sus amigas debajo de una gran hoja cuando vio pasar una mariposa que volaba orgullosa de aquí para allá , tan linda era que Fresilinda no podía dejar de seguirla y así lo hizo por largo rato solo mirando las alas multicolores de la mariposa. De repente no la vio mas , se había escabullido entre las margaritas que estaban todas florecidas y muy grandes.

En ese momento la frutillita se dio cuenta que no conocía ese lugar pues tenía prohibido alejarse del Jardín Mágico y sin darse cuenta había caminado por largo rato. Ella lloró un ratito y trató de encontrar el camino de regreso pero todo fue inútil, sola no podría regresar.

-Buenas tardes señorita i- le dijo un elegante gusano que vestía corbata, sombrero y guantes mientras la estaba observando- -Hola - contestó triste la pequeña.

-Yo soy Dongusano y conozco muy bien este territorio así que si quieres te puedo ayudar a encontrar tu casita.



Fresilinda estaba muy apurada por ir con su mamá así que confió en el apuesto Dongusano . Comenzaron a caminar, trotar y correr entre los pastos hasta que ¡Pruum, Pruum! Chocaron con una enorme montaña de tierra .

-¡No, no es posible! Este es el hormiguero de Hormiganegra la mas malhumorada de los alrededores- .Dijo Dongusano muy asustado. Cuando de un salto salió del hormiguero

una fea hormigota con largas antenas y cara de enojada

-¡ Quién se atreve a molestar en horario de trabajo! ¿Creen que tengo tiempo para perder? ¡Psss , psss ! ¡Fuera!

Y sin pensarlo corrieron escapando hasta que... ¡Puc, puc ! esta vez tropezaron con algo muy duro y cayeron sentados. Fresilinda ya cansada de tanto susto no podía creer lo que veía era un enorme caracol, todo adornado como una casita con una pequeña ventana, flores y chimenea.

-Debe estar abandonado- pensó; pero lentamente salieron de la casita unas antenitas, y después la cabeza de un viejo caracol que amablemente los saludó:

-Buenos días amigos ,¿qué están buscando? Yo soy Grancaracol-

Dongusano le contó todo lo sucedido y Grancaracol lo oía con cara de aburrido pero estaba muy atento.

-Bueno, bueno y tú preciosa ¿extrañas a tu familia?- preguntó y Fresilinda con sus ojitos nublados por las lágrimas le dijo que extrañaba mucho a su mamá.

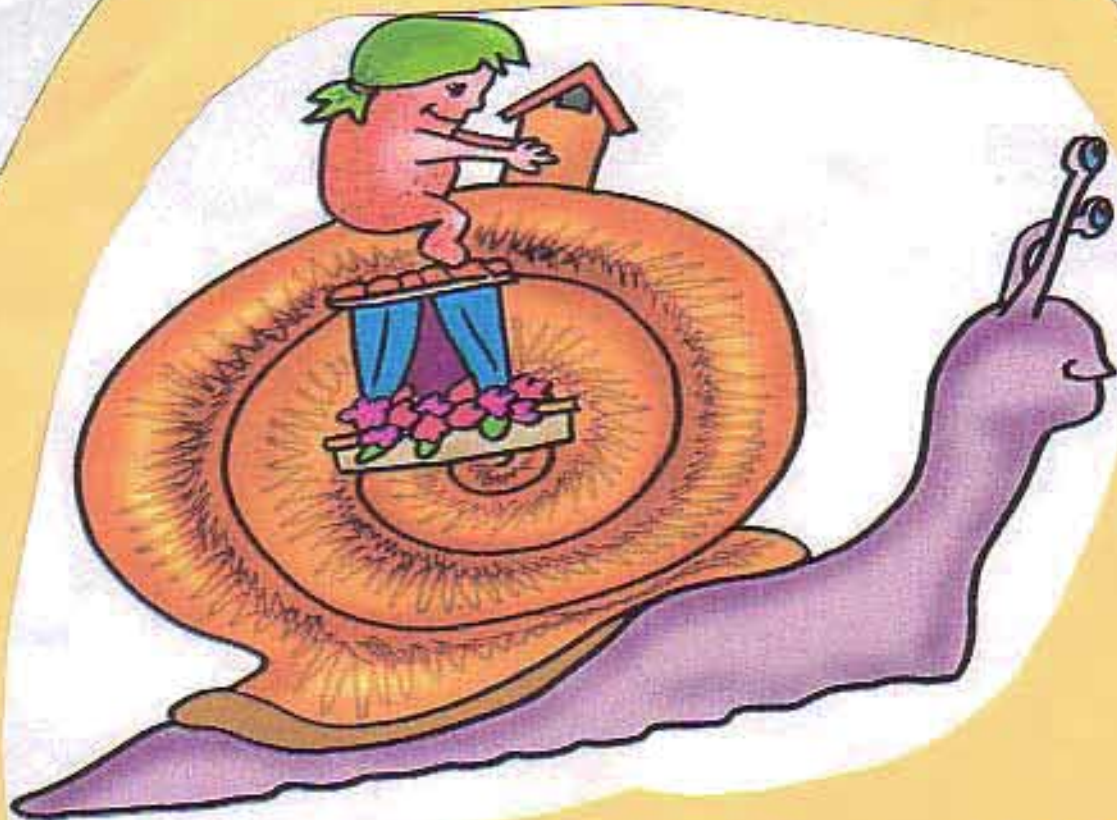
-No perdamos tiempo y súbete , queda mucho por andar hasta llegar al Jardín Mágico. Dongusano la ayudó a subirse al techo del caracol y le deseo suerte -¡Hasta pronto y ten cuidado Fresilinda!

Después de un rato de andar Fresilinda le preguntó a Grancaracol:

- ¿Cómo sabes que vivo en el Jardín Mágico? ¿Acaso lo conoces?

"Por supuesto" dijo sonriente el viejo caracol -Hace mucho tiempo cuando yo era un joven caracolito se me ocurrió comer algo nuevo y seguí un aroma dulce que me llevó





hasta un hermoso jardín que parecía pintado con miles de rojos adornitos, eran frutillas y no pude resistir las ganas de morder una y ...  
-¿Te comiste una frutilla especial? Preguntó Fresilinda muerta de miedo.

-¡No! Al morderla la frutilla gritó como loca y todas las que estaban durmiendo en sus plantitas se abalanzaron sobre mi y me dieron patadas y golpes defendiendo a su amiga y fue tal mi susto que no se como me deslicé tan rápido ,parecía un pez en el agua y jamás volví a probar una fruta. Tranquilízate solo quiero ayudarte, nunca pude olvidar el camino a ese dulce jardín .

Sin darse cuenta ya habían llegado y su mamá la estaba esperando muy triste, y al verla Fresilinda brincó sobre su madre y le prometió que no volvería a alejarse sola. Mamá frutilla la abrazó muy fuerte y la llenó de besos y besitos y agradeció a Grancaracol su buen gesto y lo invito a regresar las veces que quisiera al Jardín Mágico y olvidar viejos enojos tomado un té de flores de manzanilla.  
Y colorín colorado este rico cuento se ha terminado...

- ¿Qué tal chicos/as, yo soy la madre de Sergio y os vamos a contar un poco acerca de lo que son las frutas:

La fruta es el conjunto de frutos comestibles que se obtienen de las plantas cultivadas o silvestres, pero a diferencia de los otros alimentos vegetales (hortalizas y cereales) las frutas poseen un sabor y aroma intensos y presentan unas propiedades nutritivas diferentes, por ello la fruta debe tomarse como postre fresca o cocinada. Conviene comerlas cuando están maduras. Como alimento las frutas tienen propiedades como ser muy ricas en vitaminas y minerales, pocas calorías y un alto porcentaje de agua (entre 80 y 90%). Según como sea la semilla que contenga el fruto, las frutas se clasifican en:

Frutas de hueso o carozo:

son aquellas que tienen una semilla grande y de cáscara dura como el alcornoque o melocotón.

Fruta de pepita:

son las frutas que tienen varias semillas pequeñas y de cáscara menos dura

Hola familia aquí os presento nuestro libro Frutero:

Con él pretendemos que nuestros hijos/as se acerquen más al reconocimiento e identificación de nuestras sabrosas frutas y que vean la importancia de este alimento en una dieta equilibrada.

El libro viajará partirá del aula el lunes y será entregado lo antes posible de camino al centro, se realizará de forma rotativa

Se debe de escribir con letra muy clara, a ser posible mayúsculas, en una o más hojas no hay límite.

Se deberá escribir en la medida de lo posible con el/ la niño/ a y que le animéis a que escriba cuando él quiera o que haga un dibujo para ilustrar lo que habéis escrito."

Las primeras hojas será un abecedario, creado en clase con la profesora y los niños, para que después que en su casa el niño/a pueda escoger la que más le guste o más le haya llamado la atención e investigar sobre ella.

Algún miembro de la familia, un amigo/ a... escribe algo en casa que para ellos sea significativo, se puede pintar, pegar, decorar, etc....

A la finalización de todos los textos se leerán en clase con los niños/as y así aprenderemos todos de las distintas frutas.

Muchas gracias por su colaboración

Atentamente

Melisa

Como la pera y la manzana.

Fruita de grano: son aquellas frutas que tienen inginidad de minúsculas semillas como el higo y la jesa.

A Sergio le gusta mucho la fruta y la come todos los días.

Los frutas que mal le gusta son el plátano, el melón y el melocotón.

Asique es un niño muy sano y bien alimentado. Por ello está creciendo y haciéndose todo un hombrecito.

Bueno un saludo a todos y a seguir comiendo mucha fruta todos los días que es muy sano para nuestro organismo.

Besitas a todos.



# Sorbete de Mandarina



## INGREDIENTES:

- 16 Mandarinas
- 300 gr. de azúcar
- 1ln botillin de agua mineral con gas
- 1lra lima o medio limón
- 1lra clara de huevo.

## • Cómo hacerlo:

Pelar las mandarinas y el limón o la lima.  
Poner el azúcar en una cazuela y añadir la mitad del agua con gas de la botella. Remover de vez en cuando para que el azúcar se funda por igual y se apague el fuego cuando rompa a hervir el azúcar y dejar que enfríe. Triturar las mandarinas y el medio limón con una licuadora o con ayuda de una batidora. Verter el zumo resultante sobre el almibar frío y lo introducimos en una jarra en la nevera. Una vez frío meter en el congelador. Cuando tenga la textura de granizado se mezcla un poco del sorbete con la clara de huevo a punto de nieve. Revolver el sorbete para que quede cremoso. Añadir el resto de la botella de agua con gas y lo introducimos en el congelador hasta que quede granizado. Servir en copas o vasos altos acompañados de unas pajitas decoradas.



# Poesía

Mi nombre es Helisa Sousa Llaca  
y me gusta mucho la fruta  
La como por la tarde y la mañana  
a todas horas si está madura.

Me encanta la manzana,  
me han dicho que es muy sana,

No está nada mal la pera

tan blauguita por dentro y tan verde por fuera

Hay frutas de muchos colores

con sus respectivos sabores,

Fruta de invierno, fruta de verano,

Tenemos fruta para todo el año

que comida más divertida,

Apenas la comemos

La como en casa cada día

que me proporciona mucha energía

Poco a poco la frutitas van cayendo

del árbol en el que están

creciendo →

Pero no os quedéis sufriendo  
Que el año que viene os saludan  
de nuevo sonriendo.

Melissa



a

Arandano



b

Banana



c

Cereza



d

Dátil



e

Endrina



f

Fresa



g

Granada



h

Higo



i

Níspero



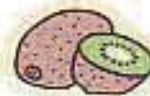
j

Jobo de la india



k

Kiwi



l

Limón



m

Manzana



n

Naranja



Ñ

Piña



Ó

Melón



P

Pera



Q

Albaricoque



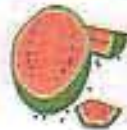
R

Rambután



S

Sandía



T

Tomate de árbol



U

Uva



V

Breva



W

Kiwano



X

No hemos encontrado ninguna fruta con X

Y

Yuzu



Z

Zarzamora



## CONSEJOS PRÁCTICOS

1. Al llegar a casa, hay que liberar las frutas de cualquier bolsa o envoltorio para que puedan respirar.
2. Eliminar las frutas estropeadas.
3. Lavarlas bien bajo un chorro de agua limpia.
4. Las más pequeñas como las fresas han de enjuagarse con un colador.
5. Lavar bien las manos antes de tocar las frutas.
6. Cubrir los recipientes que tengan fruta cortada y meterlo en el refrigerador.

\* Para evitar en lo posible la pérdida de vitaminas conviene

- No realizar un pelado profundo, ya que en la parte externa está la mayor parte de vitaminas.
- Preparar las macedonias, zumo, batidas o purés de frutas poco antes de su consumo.



# La Mandarina

Las mandarinas por su sabor agri-dulce resultan muy refrescantes y apetitosas si se consume natural como fruta fresca o en forma de zumos.



Los gajos se utilizan habitualmente en repostería como ingrediente decorativo de tortas y pastels.

También se usa para confeccionar sorbetes, helados, mermeladas y licores.

Aquí os muestro cómo hacer el sorbete de mandarina.

Espero que os guste:

El plátano o Banana, es un producto de origen de canarias, a mi me gusta mucho, Para comerlo lo hago aplastado en un plato y le hecho azúcar y un poco de zumo. De naranja pues tanto el plátano como la naranja tienen muchas vitaminas.

La manzana, también tiene muchas vitaminas también me gusta, Mucho, de la manzana elaboran la sidra típica de Asturias, la cual también me gusta Y lo bebo a menudo.

El limón me gusta tomarlo con agua y azúcar y es muy bueno tomarlo En verano, pues es muy refrescante y en el gremio de Hostelería lo denominaron con El nombre de Limonada, también es muy bueno tomarlo con miel en zumo para hacer Gargaras y yo lo hago cuando me duele la garganta.

Mezclando en zumo la uva, la piña el melocotón, la naranja elaboramos Lo que en Hostelería llaman un San Francisco, también se le añade un chorro de Granada.

Montelgi