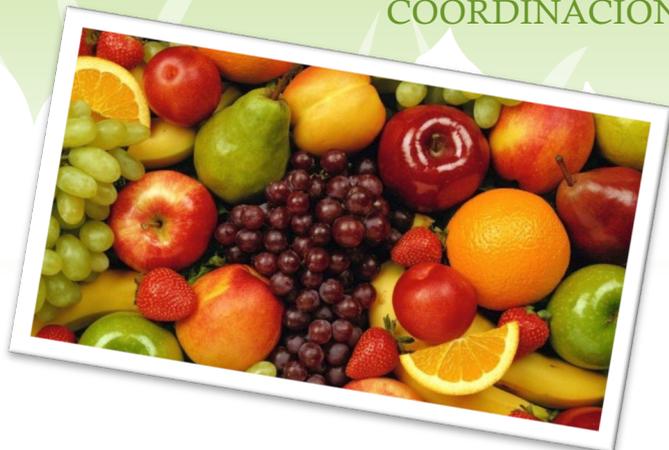


Porque la UNAM no se detiene, trabajamos desde casa.

Aprendamos sobre:

Las frutas

COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN



¿Qué son?



Las frutas son la parte (o partes) de las plantas cultivadas o silvestres encargadas de proteger a las semillas y asegurar su dispersión, generalmente proceden de la flor o partes de ella.

Suelen ser dulces o aciduladas, de aroma intenso y agradable. Tienen una gran variedad de usos pero generalmente se consumen frescas.

A las frutas se les puede clasificar de muchas formas, por ejemplo por su tipo comercial, por el clima en el que crecen p.ej. tropicales o del bosque, por la estación del año en la que crecen, por su color, por su tamaño, por su forma de maduración entre otras.

En esta ocasión vamos a clasificarlas según su COLOR



Ante las medidas actuales de distanciamiento social, tanto la Dirección General de Personal como la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición queremos que desde casa se continúe fomentando el desarrollo de hábitos saludables de alimentación en los niños y niñas de los CENDI y Jardín de Niños de la UNAM, es por lo anterior que ponemos a su disposición la siguiente información sobre las frutas y los beneficios de incluirlas en la dieta diaria de toda la familia.

¡Las frutas son el postre perfecto que la naturaleza nos dio!

Nos hace muy bien comerlas porque:

- ✓ Tienen mucho agua, lo que las hace muy refrescantes y nos mantiene hidratados.
- ✓ Son dulces y aromáticas, lo que estimula nuestros sentidos.
- ✓ Contienen fibra soluble e insoluble, lo que nos ayuda a la digestión.
- ✓ Son fuente natural de vitaminas y minerales, lo que nos ayuda a crecer sanos y prevenir enfermedades

¿En cuántos colores de frutas puedes pensar?

Rojas

Manzana
Fresa
Cereza
Sandía

Amarillas

Mango
Naranja
Perón
Papaya

Verdes

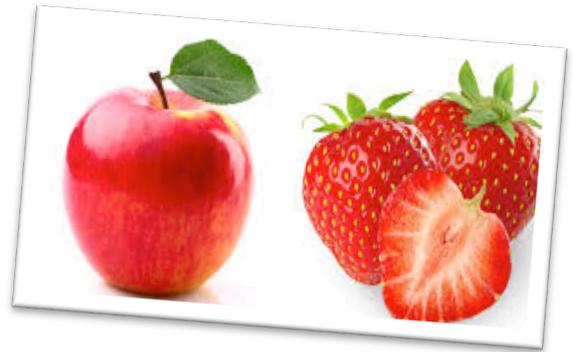
Uva verde
Pera
Kiwi
Limón

Moradas

Uva morada
Zarzamora
Higo
Ciruela

Frutas de color ROJO

Las frutas rojas son ricas en **licopenos** que son los que le dan este color rojo y son uno de los tantos pigmentos llamados carotenoides. Tiene un gran poder antioxidante por lo que su consumo frecuente se asocia como un factor de protección contra el deterioro de las células, con ciertos efectos antiinflamatorios y fortalecedores del sistema inmune ayudan a la salud de la memoria, del corazón y a proteger nuestra piel.



Frutas de color VERDE

Las frutas de este color son una gran fuente de **luteína y zeaxantinas**, de Vitamina C, B9 y K, así como de minerales como el Hierro, el Potasio y el Selenio. Incluir las regularmente en nuestra alimentación contribuye a fortalecer nuestro sistema inmune, a proteger nuestra salud visual, a disminuir los niveles de colesterol y triglicérido y a tener unos huesos y dientes fuertes.



Frutas de color AMARILLO Y NARANJA

Estas frutas son ricas en **betacarotenos** el cual les proporciona su color, además son ricas en hidratos de carbono y son fuente de Vitamina A, Magnesio, Ácido fólico y Potasio. Es por eso que tienen un gran poder antioxidante manteniendo nuestras células jóvenes y sanas, una piel más elástica, firme y saludable así como un cabello más brillante. El consumo de antioxidantes está asociado también como un factor de protección contra algunos tipos de cáncer.



Frutas de color Morado

Estas frutas le deben su color a su contenido de **flavonoides** que son poderosos antioxidantes con características antiinflamatorias, antialérgicos y hasta se les ha asociado con características antibióticas. Consumirlas nos ayudan a proteger por ejemplo el funcionamiento del sistema urinario.





Recomendaciones para que los niños y niñas pequeños consuman frutas

- ✓ Haz **que las conozcan**, en ocasiones nuestros pequeños desconocen el nombre y forma natural de estos alimentos, hablen de ellas y de la importancia de comer frutas de todos los colores, ¡como si fuera un arcoíris! Pueden platicar sobre la fruta favorita de mamá, de papá, de los abuelos y de ellos mismos.
- ✓ Procura que **comiencen el día** comiendo una fruta. Incluyelas en su desayuno.
- ✓ Puedes probar diferentes **presentaciones** para que les sea más atractivo su consumo. De ser posible hacerlos participar en la preparación de manera segura.
- ✓ Deben **tenerlas disponibles en casa**, contempla su consumo en tus compras, que estén a mano y en un lugar visible. Para evitar los desperdicios te recomendamos que adquieras pequeñas raciones de una mayor variedad de frutas y conservalas a temperatura adecuada.
- ✓ Las **versiones congeladas** aportan los mismos beneficios lo que las hace una muy buena opción para tener en casa.
- ✓ Y sobre todo **predica con el ejemplo**, es más probable que las consuman si lo hace el resto de la familia. Habla continuamente de los beneficios que tienen para nuestra salud.



Actividades para Preescolares

A continuación te facilitamos las siguientes actividades didácticas para realizar con los niños y niñas

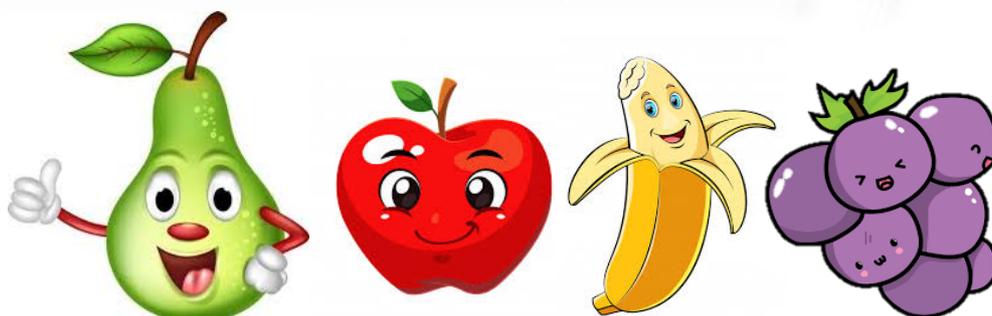
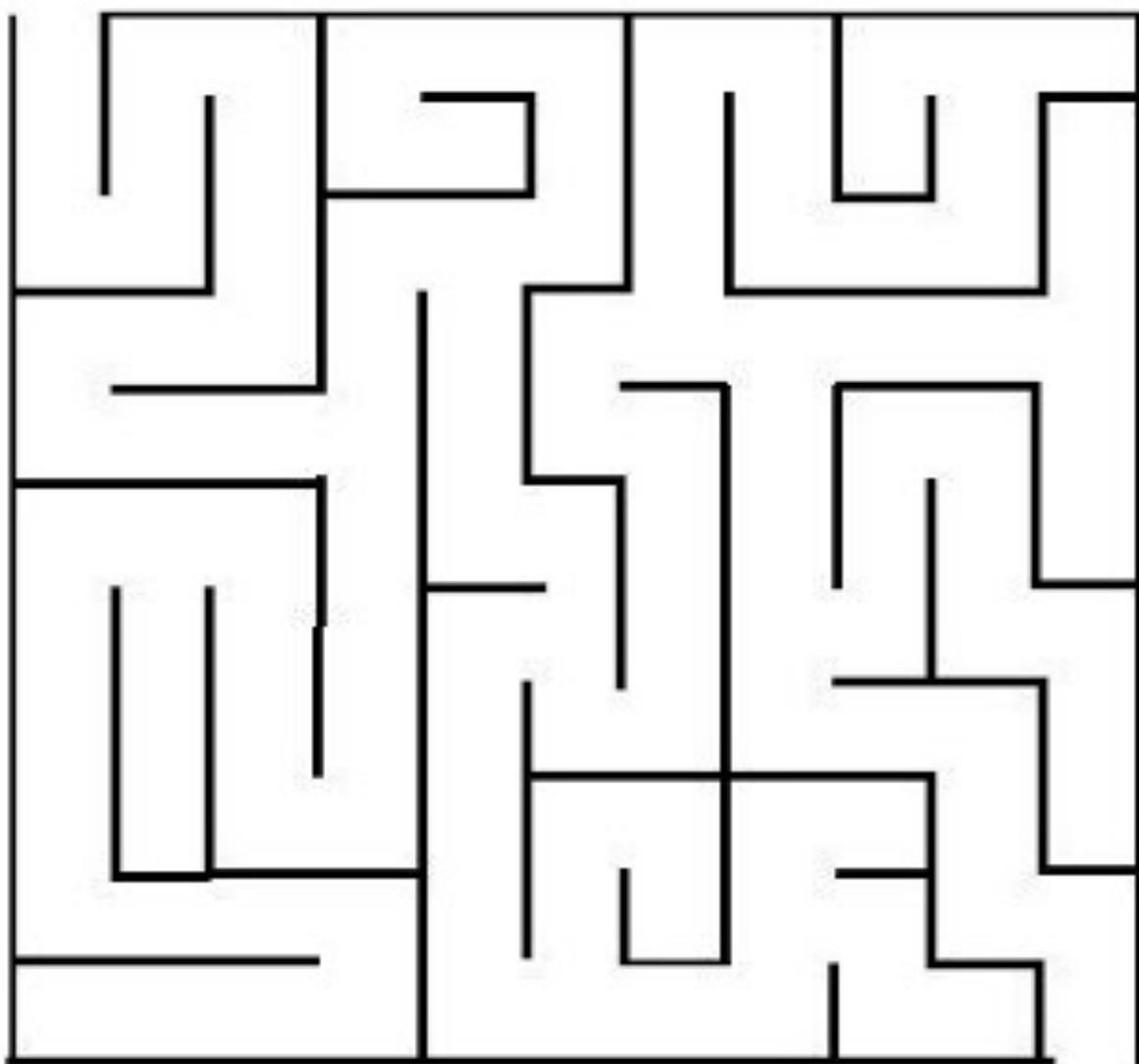
Laberinto
Sopa de letras
Colorea tus favoritas
Escribe su nombre





Laberinto

Acompaña a los chicos y
llevalos hacia sus frutas
favoritas.





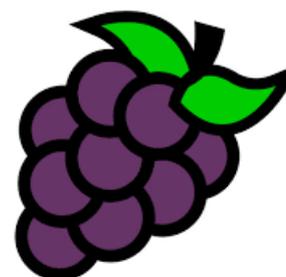
SOPA DE FRUTAS

ENCUENTRA LOS NOMBRES DE ESTAS FRUTAS EN EL CUADRO Y RODEA CADA PALABRA.

D	S	A	N	D	I	A	P
U	V	A	F	L	A	N	E
R	C	N	P	I	Ñ	A	R
A	Z	M	J	K	O	R	A
Z	C	E	I	L	F	A	Ñ
N	P	L	A	T	A	N	O
O	M	O	R	A	Q	J	W
M	A	N	Z	A	N	A	E



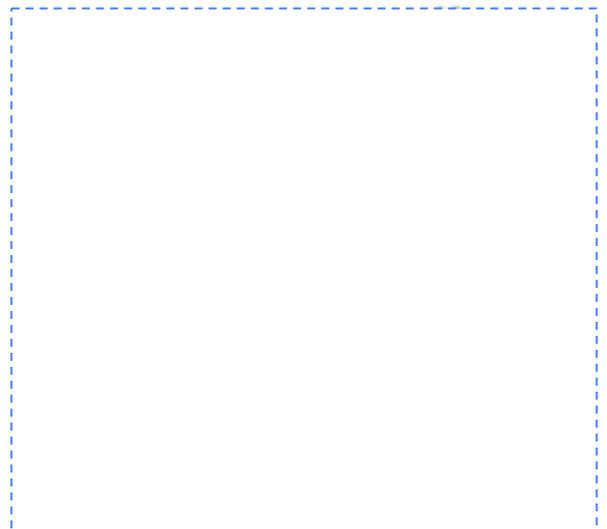
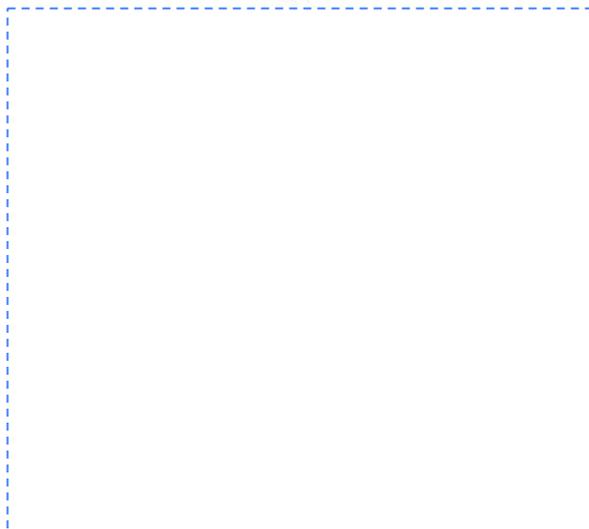
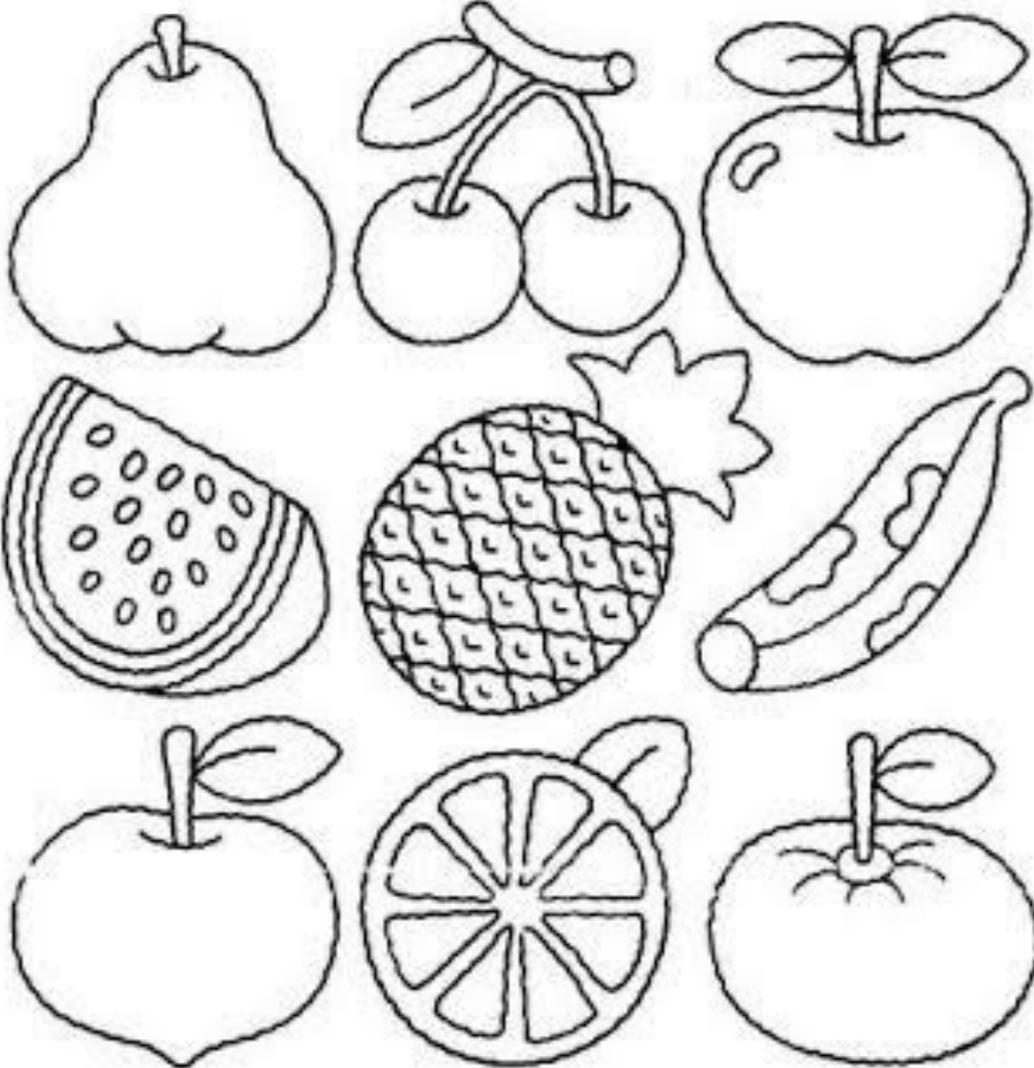
- DURAZNO
- SANDÍA
- PERA
- UVA
- PIÑA
- NARANJA
- PERA
- MELÓN
- PLÁTANO





COLOREA TUS FRUTAS FAVORITAS

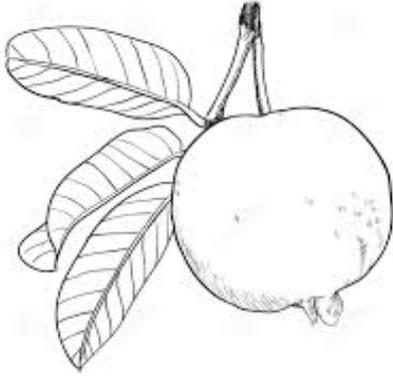
SI NO VES TUS FRUTAS FAVORITAS, DIBÚJALAS EN LOS CUADROS Y COLORÉALAS A TU GUSTO.



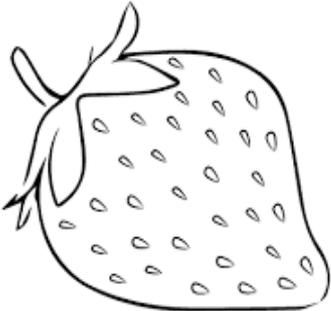


ESCRIBE SU NOMBRE

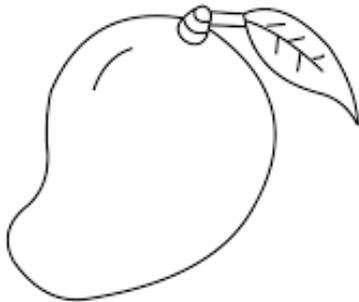
SIGUE LAS LÍNEAS Y ESCRIBE LOS NOMBRES DE LAS FRUTAS.



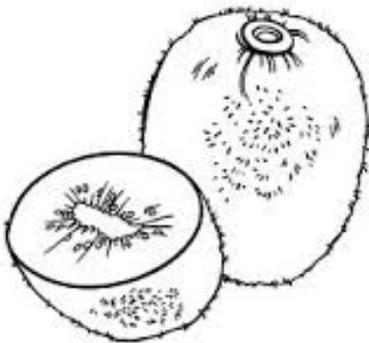
guayaba



fresa



mango



Kiwi



plátano