

PREPARACIÓN DE ENSALADA DE FRUTA

Población destinataria: Niños de 3 a 5 años.

Objetivo general: Que los niños participantes incorporen hábitos alimentarios saludables en la vida diaria.

Objetivos específicos:

Que los niños participantes:

- Conozcan diferentes preparaciones para realizar con frutas.
- Incorporen el consumo de fruta de manera diaria.
- Identifiquen las diferentes frutas según su estacionalidad

Estrategia de desarrollo: Preparación de una Ensalada de Fruta.

Recursos:

- 3-4 variedades de frutas frescas y de estación
- Jugo de naranja exprimido
- Utensilios de cocina (cuchillo de plástico, bowl, exprimidor)

“Comer frutas de distintos colores todos los días, nos ayuda a crecer sanos y fuertes porque tienen muchas vitaminas y minerales que le hacen muy bien al cuerpo. Se pueden consumir, solas, en trozos, en licuados o en preparaciones. Los licuados a diferencia de los jugos exprimidos, aportan fibras ya que se utiliza la fruta entera para su preparación. También se pueden incorporar en preparaciones como budín con banana, galletas de avena y manzana, torta de peras o arriba de una tarta dulce. Para la elaboración de ensalada de frutas, se aconseja utilizar 3 o 4 frutas de diferentes colores. Para evitar que se oxide la fruta, agregar jugo de cítricos.”

Previo a la elaboración de la ensalada, se aconseja el lavado de manos correcto. El lavado de manos debe ser con agua potable y jabón. La duración debe ser de por lo menos 30 segundos. En lo posible, secarse con toalla descartable o una toalla limpia.

Disponibilidad de frutas según la estación:

- Todo el año: banana, naranja, manzana
- Frutas de otoño e invierno: banana, naranja, mandarina, manzana, pera
- Frutas de primavera: frutilla, frambuesa, cereza, arándano, manzana, naranja, banana, damasco.
- Frutas de verano: frambuesa, mora, manzana, sandía, uva, pelón, pera, arándanos, frutilla, higo, mamón, melón, naranja, ananá, ciruela, cereza, damasco, durazno.

Se puede invitar a las familias a participar de esta actividad. Es importante que la fruta se encuentre sanitizada con abundante agua potable antes de la elaboración de la ensalada de fruta.