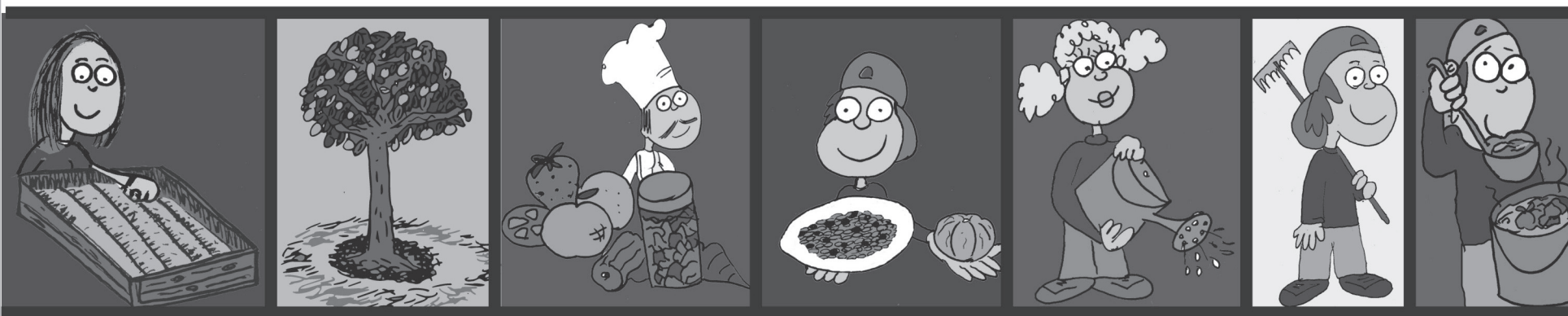


Habilidades Para La Huerta Y La Nutrición



Fichas y actividades para niños



Asociación Civil

Cooperativa

El Abrojo

Habilidades para la huerta y la Nutrición



Frontera Editorial

Zelmar Michelini 1266 | 4to. piso
Telefax: (598) 2908 7212
email: frontera@compromiso.org.uy
Montevideo | Uruguay

Tercera edición | Junio 2011

Diseño Gráfico: Mane Clara
Ilustraciones: Degeo
Coordinación: Luis Orban

Copyright © 2011 | **Habilidades para la Huerta y la Nutrición**

El Abrojo. Instituto de Educación Popular.

Soriano 1153 | CP 11100
Telefax: (598) 2903 0144 | 2900 9123
Montevideo | Uruguay

ISBN: 978-9974-8128-3-3

Idea original y elaboración de materiales didácticos y pedagógicos:

Equipo del Programa Habilidades para la
Huerta y la Nutrición de El Abrojo:

- Sociologo Julio Calzada Mazzei
(Coordinador General)
- Ingeniera Agrónoma Matilde Acosta
(Coordinadora de la elaboración)
- Licenciada en Nutrición Elisa Bandeira
- Sociologa Natalia Lacruz

Índice fichas

Ficha N° 00	5
Ficha N° 01	6
Ficha N° 02	8
Ficha N° 03	10
Ficha N° 04	12
Ficha N° 05	14
Ficha N° 06	19
Ficha N° 07	21
Ficha N° 08	24
Ficha N° 09	26
Ficha N° 10	28
Bibliografía	33
Soluciones de actividades	35

Índice actividades

actividad N° 1	6
actividad N° 2	7
actividad N° 3	7
actividad N° 4	8
actividad N° 5	9
actividad N° 6	10
actividad N° 7	11
actividad N° 8	12
actividad N° 9	14
actividad N° 10	15
actividad N° 11	16
actividad N° 12	18
actividad N° 13	19
actividad N° 14	19
actividad N° 15	20
actividad N° 16	21
actividad N° 17	23
actividad N° 18	24
actividad N° 19	25
actividad N° 20	25
actividad N° 21	26
actividad N° 22	27
actividad N° 23	27
actividad N° 24	28





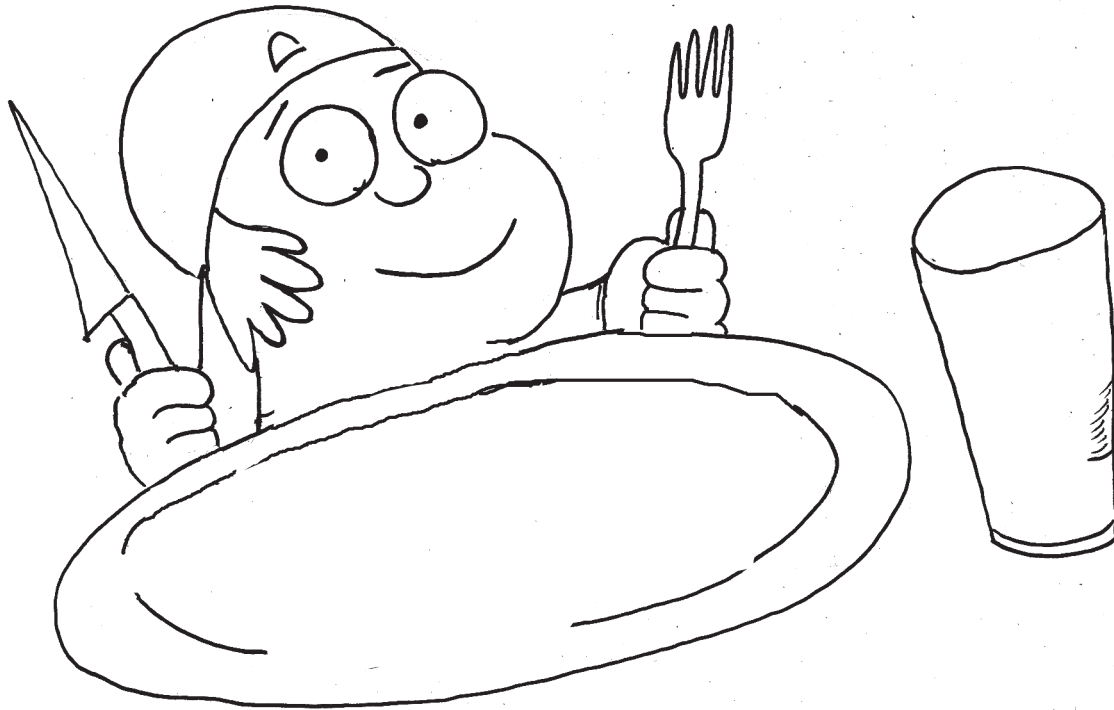
¡Hola!

Me llamo, tengo años

y vivo en

Me gusta comer

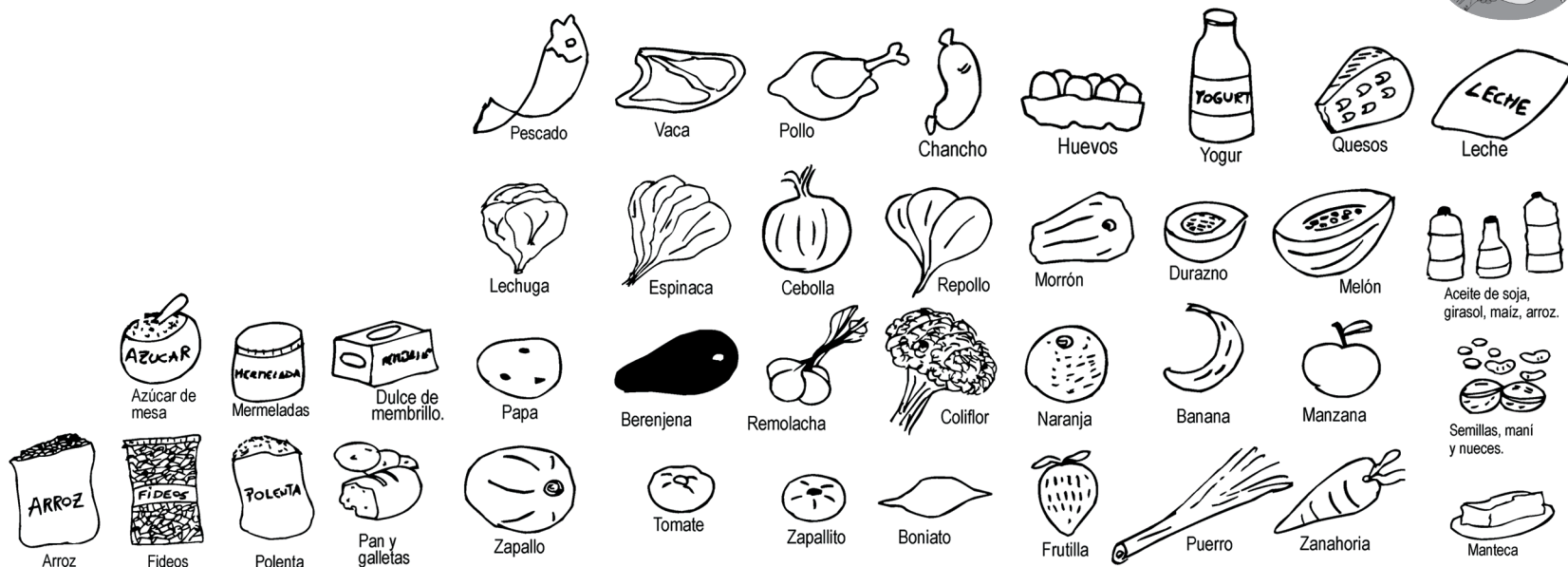
no me gusta



Dibuja en el plato tu comida favorita y, en el vaso, la bebida que más te gusta.



Los alimentos



actividad

1

Encuentra los alimentos

Luego de haber observado bien estos alimentos, concéntrate en las verduras y trata de encontrar 5 de ellas en la siguiente sopa de letras.

E	R	S	M	B	E	L	E	C	H	U	G	A	E	O	N	M	S	F
E	L	O	S	T	O	M	A	T	E	L	M	S	O	V	U	E	N	H
S	L	O	A	P	L	M	S	O	T	E	B	Z	A	P	A	L	L	O
P	H	A	Q	P	M	Y	E	I	N	O	A	T	S	L	O	A	T	P
I	M	A	L	P	S	O	P	R	I	N	A	M	O	E	T	M	L	K
N	A	L	A	P	O	E	A	A	L	A	P	S	O	E	R	N	S	U
A	L	A	P	E	O	P	A	L	O	S	P	A	R	O	N	A	P	
C	O	A	P	E	R	T	A	A	O	P	E	R	T	O	N	S	U	L
A	A	L	P	S	R	T	E	O	N	M	I	S	O	A	L	N	A	D



actividad **2**

Completa la tabla

En esta tabla nos hemos olvidado de poner algunas verduras o bien cómo se llama la parte de la planta que tú te comes de las verduras.

Te pedimos que nos ayudes a completar esta tabla.

La parte de la planta que se come se llama	Las verduras son
RAIZ	Zanahoria, boniato,
HOJAS	Cebolla, puerro, lechuga,, acelga,
.....	Papa
FLORES	Brócoli,
FRUTO	Zapallo,, tomate,, berenjena

actividad **3**

Adivinanza

Elige un alimento que tú quieras e inventa una adivinanza para hacerle a un compañero de tu clase.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

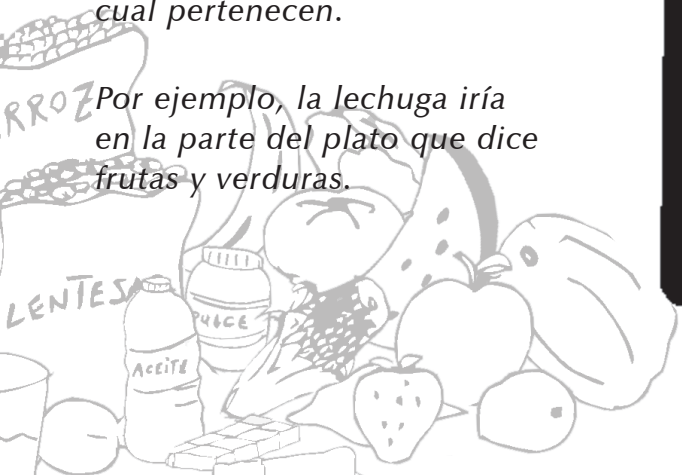
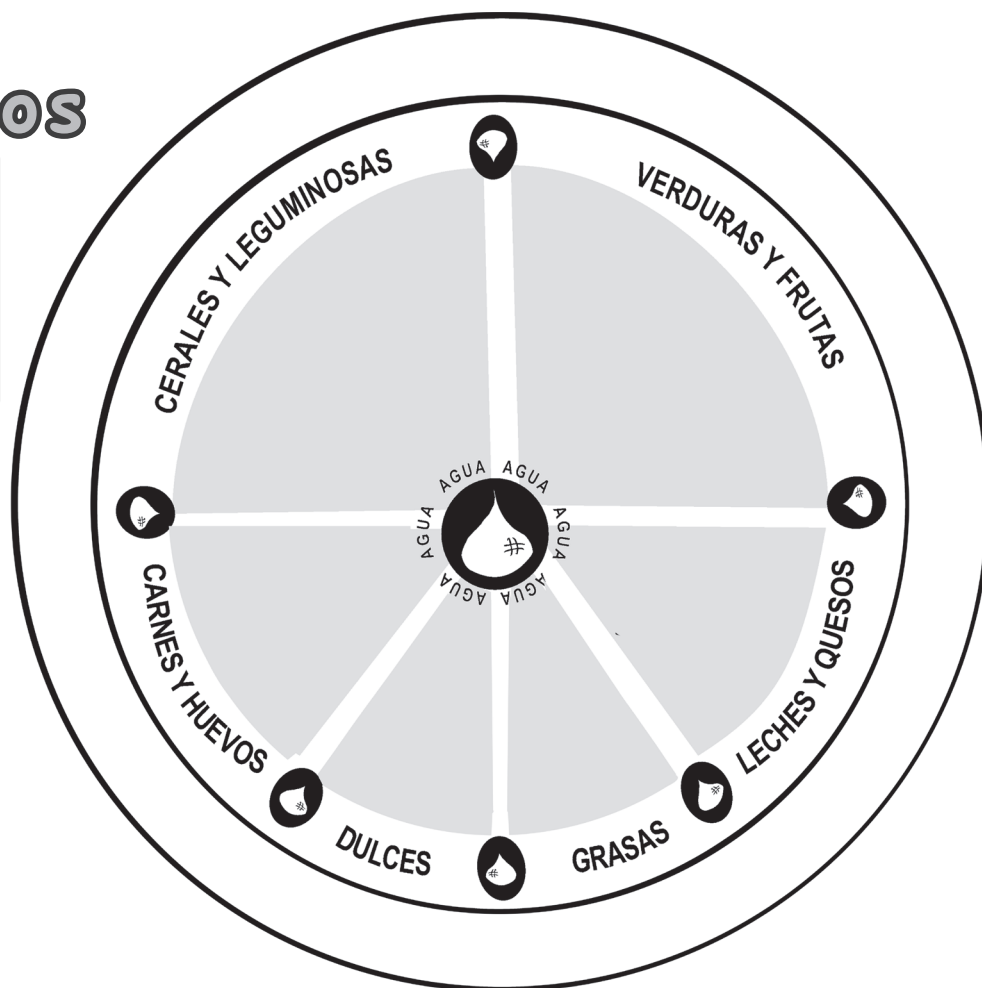


Clasificamos los alimentos

Vuelve a repasar los alimentos que vimos en la primera ficha.

Ahora escribe o dibuja en la parte correspondiente del plato cada uno de esos alimentos, según el grupo al cual pertenecen.

Por ejemplo, la lechuga iría en la parte del plato que dice frutas y verduras.





actividad

5

Une los alimentos con su función

Estudia con tu educador las funciones que cumplen estos grupos de alimentos en nuestro cuerpo y une cada grupo de alimentos con su función respectiva.

GRUPO DE ALIMENTOS

Cereales y leguminosas

Frutas y verduras

Lácteo

Carnes y huevo

Grasas y aceites

Azúcares y dulces

FUNCIONES EN EL CUERPO

Aportan fibra y vitaminas. El consumo de fibra es importante para el normal funcionamiento del tubo digestivo, previene enfermedades cardiovasculares y la obesidad. Las vitaminas nos ayudan a utilizar en nuestro cuerpo los nutrientes: hidratos de carbono, proteínas y grasas.

Nos aportan energía de forma rápida pero debemos consumirlos en poca cantidad.

Nos permite realizar las actividades durante el día por su aporte de energía.

Nos aportan mucha cantidad de energía. Consumirlos en poca cantidad. Consumirlos en crudo.

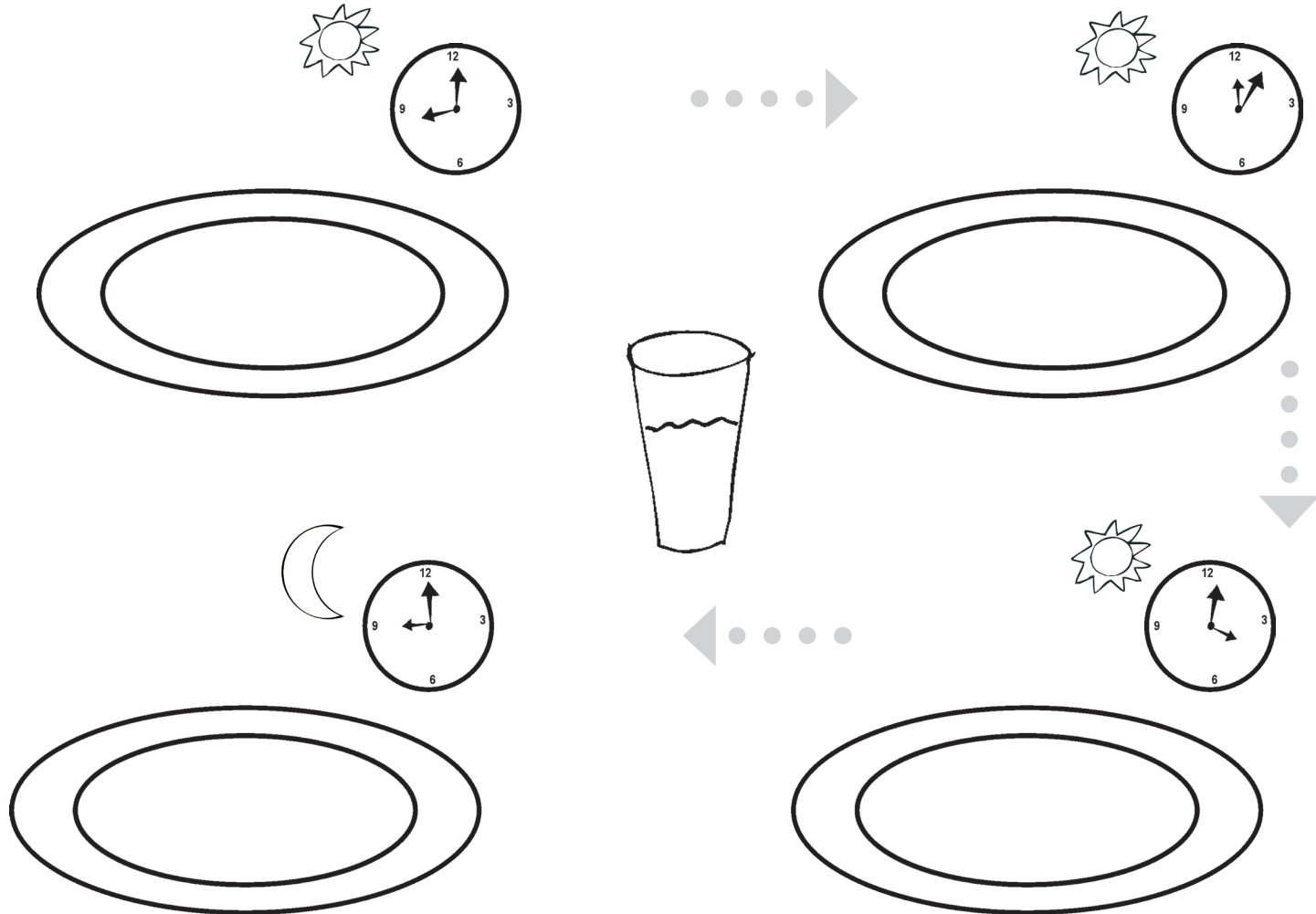
Aportan proteínas de buena calidad que nos permiten el mantenimiento y formación de los músculos. También aportan hierro (mineral que distribuye el oxígeno por todo el organismo).

Aportan la mayor cantidad de calcio. Ayuda a prevenir enfermedades de los huesos como la osteoporosis.

4 comidas



Dibuja o escribe en cada plato lo que tú comes en estos diferentes momentos del día.





actividad

7

Trabajamos en grupo

Ahora vamos a planificar una dieta de un día completo entre todos.

Nos dividimos en 4 grupos, cada grupo piensa una comida y luego completar con lo que hagan los otros grupos.

Desayuno:

.....

Almuerzo:

.....

Merienda:

.....

Cena:

.....

Luego observa y compara con los platos que tú dibujaste:

¿Qué diferencias encuentras entre lo que tú hiciste solo y lo que elaboraron en grupo?

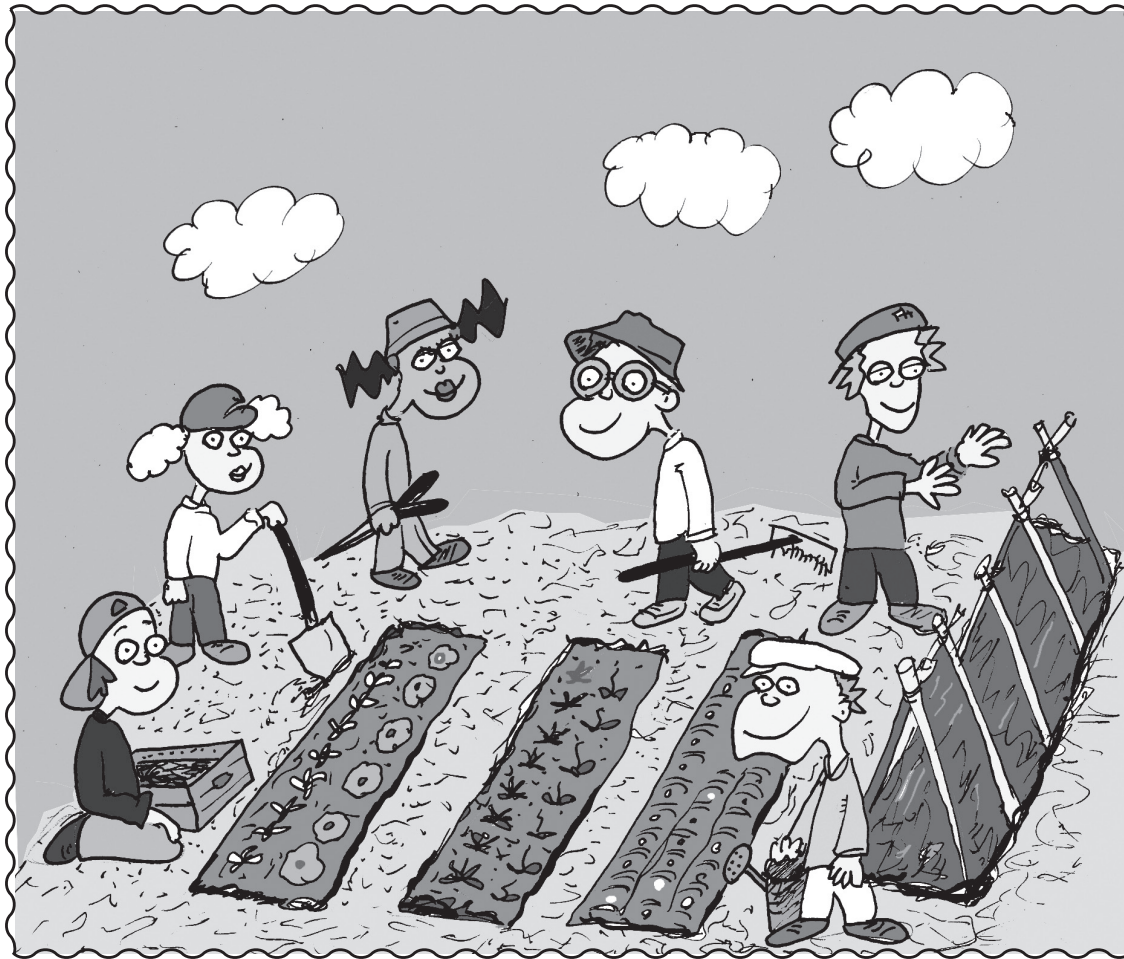
.....

.....

.....

.....

Alimentos que se cultivan



Vuelve a observar los alimentos que quedaron distribuidos en las comidas de la dieta en la Actividad 07.

¿Cuáles se pueden cultivar en la huerta de tu escuela, de tu comunidad o de tu casa?

¡Anótalos!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



continúa actividad **8**

LOS CULTIVOS	1	2	3
LA SIEMBRA			
Fecha			
Forma			
Distancias			
Cantidad de semillas para plantar 10 m ²			
RESISTENCIA A LAS HELADAS			
Sí			
No			
LA COSECHA			
Fecha			
Características de la planta cuando esté pronta para cosechar			
FORMA DE CONSUMIR ESTE CULTIVO			
Fresco			
En conservas			

Investiga y completa la siguiente tabla con tres de los alimentos que elegiste para plantar en la huerta.

Ahora decide cuáles se pueden plantar en este momento, elijamos uno y ... ¡¡Adelante!!

¿Cual vas a elegir?

.....
.....
.....

El Cantero

Ahora que hemos decidido qué plantar vamos a tener que ver cómo construir el cantero.

Piensa con tu educador qué hay que tener en cuenta para elegir el mejor lugar para hacer tu huerta. Para ellos deberían recordar qué es lo que necesita una planta para germinar, crecer y desarrollarse sin problemas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



actividad

10

Las Herramientas

Ahora que tenemos el lugar adecuado ...

Antes de salir a construir nuestro cantero pensemos en las herramientas que se necesitan y en qué tenemos que hacer para cuidarlas y cuidarnos.



No tirarlas.

No dejar la parte de filos
o pinchos hacia arriba.

Dejarlas
al reparo cuando ya
las dejé de usar.





actividad

11

Ahora sí ... ¡manos a la obra!

Te ayudamos con los principales pasos a seguir para hacer el cantero de una forma a la que se le llama “cama alta”, tú ponlo en práctica en tu comunidad, en tu centro educativo o en tu casa.

Pintá los dibujos.

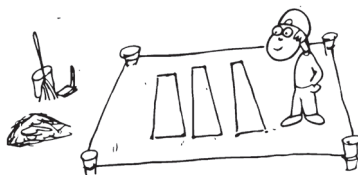
1. Clavar las estacas en cada una de las esquinas del lugar elegido y unirlas con una piola formando un rectángulo.



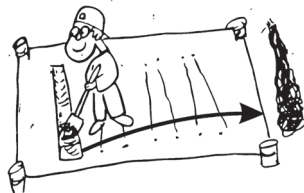
2. Limpiar la superficie, sacando piedras, vidrios y basura. También sacar pastos y malezas, y apilarlos en un rincón.



3. Marcar las camas altas, zonas de 1 metro de ancho y no más de 15 metros de largo (en general se hacen de 6 metros), separadas por caminos de 50 centímetros.



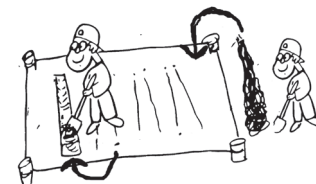
4. Sacar la tierra, con una profundidad de 15 a 30 centímetros.



5. Remover el fondo con una pala de dientes y rellenar con materia orgánica: hojas, palos, abono, basura orgánica.



6. Colocar la tierra que se sacó de otra cama alta sin dar vuelta los terrones, continuando de esta forma hasta el final de la superficie marcada (en la última cama alta se coloca la tierra que se sacó al comienzo).



7. El cantero debe quedar **más alto** en el medio que en los bordes y se **realiza una canaleta** rodeando la cama alta para que corra el agua.



8. Se puede **cubrir con materiales** que lo protejan del sol y la lluvia (pasto, paja, aserrín).





continúa actividad

11

De estos pasos que hemos visto: ¿cuáles te gustan más hacer a ti? Organízate con tus compañeros para construir un cantero entre todos, ayudándose unos a otros y tratando de respetar lo que a cada uno le gusta más hacer.

¿Te animás a hacer un dibujo de cómo quedo tu cantero?





12



actividad

13 ¡A plantar!

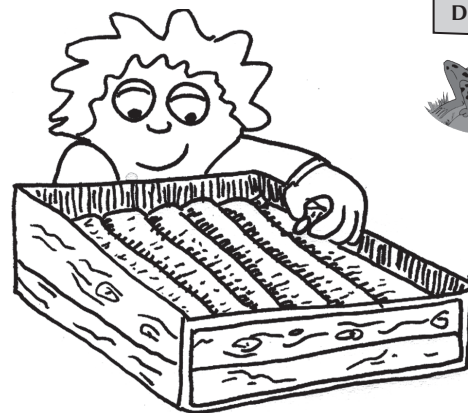
Bueno, ahora, ¡a plantar!. Retoma los datos del cultivo que elegiste en la Actividad 8 y recuerda cuál es la forma de plantarlo.

Investiga ¿Cuáles son las dos formas de plantar que existen?

Describelas

.....

Recuerda que en ambos casos se puede plantar en línea o al voleo. Siempre que podamos es mejor plantar en línea porque facilita mucho el manejo de los yuyos luego que germina la semilla. También nos ayuda a darnos cuenta tempranamente de cuál es la plantita germinada que yo planté, porque va a nacer en una fila.



actividad

14 Siembra

Los cultivos que te ponemos a continuación se plantan de diferente manera. Completa cada caso.

1 Tomate, morrón, repollo: requieren de la realización de un
para la siembra y luego se deben transplantar.

2 Zapallo, melón, zanahoria: se hace siembra

.....





actividad

15

Algo más de la Siembra

Además de la forma o método de siembra, ¿qué otras cosas hay que tener en cuenta para que la semilla germine y de una planta sana?

Te ayudamos con este texto, lo que pasó es que algunas palabras se salieron del lugar. Las palabras que se nos escaparon fueron: **profundidad / suelo / densidad**

¿Te animas a ubicarlas?

“Al sembrar tenemos que prestar mucha atención a la de siembra. Si la semilla queda muy enterrada le será muy difícil germinar y corremos peligro de que se pudra. También tenemos que prestar atención a la distancia que dejamos entre una semilla y otra, si la de plantación es muy alta (las plantas quedan muy juntas) luego tendremos problemas de plagas y enfermedades en nuestro cultivo. Y por último debemos plantar en un que sea de color negro, suelto, sin yuyos y profundo.”

También es importante que decidan cuánto van a plantar. Con la información que te damos en este cuadro, decide qué es lo mejor.

	DESVENTAJAS	VENTAJAS
A El mismo cultivo en toda la huerta.	• No hay variedad de cultivos. • Es perjudicial para el manejo de plagas y enfermedades. • Voy a tener excesiva cosecha de un solo alimento.	• Me ocupo sólo de una cosa.
B Un cantero o unos pocos canteros.	• Tengo menos cantidad para cosechar que en el caso anterior.	• Tengo espacio para plantar otras verduras. • Es mejor para el manejo sanitario.
C En un balde.	• Tengo muy poca producción de un mismo cultivo que me dio trabajo plantarlo.	• Puede ser mas fácil de cuidar porque lo puedo cambiar de lugar.

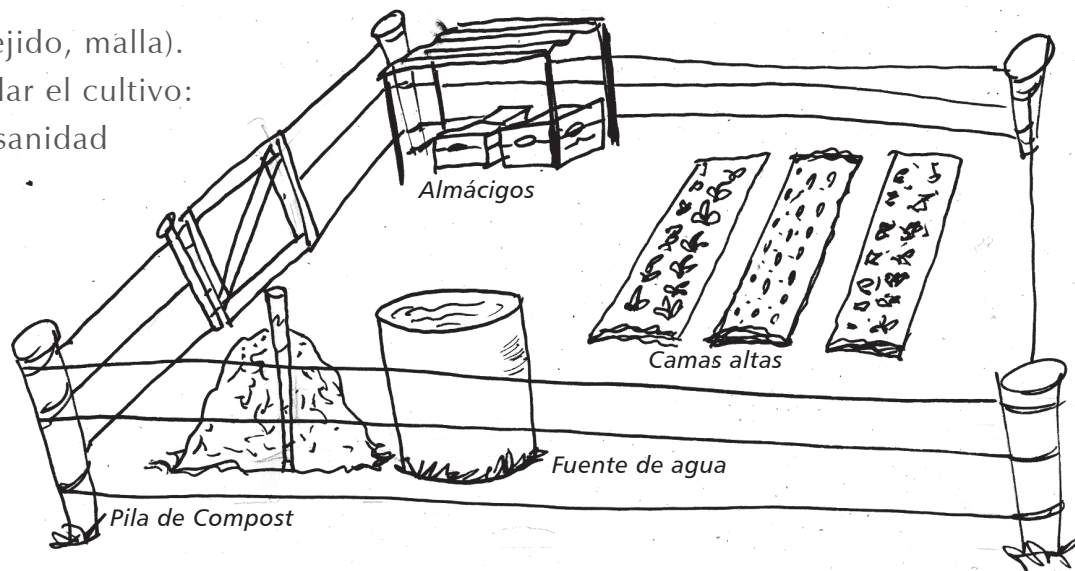
Elijo el

Tareas para hacer en la huerta

Ahora que tenemos plantados nuestros cultivos, tenemos que ver cómo mantenerlos y cuidarlos para que se desarrollen sanamente.

Algunas tareas que siempre tenemos que hacer en la huerta son:

- **Limpiar** el lugar donde vamos a plantar (sacar nailon, cascotes, ramas).
- **Cercar** el lugar (con alambre, cañas, tejido, malla).
- **Construir los canteros, sembrar;** cuidar el cultivo: regar, sacar las malezas, **observar** la sanidad del cultivo y **cosechar**.





continúa actividad

16

¡A dibujar!

Escribe cuáles son las tareas que más te gusta hacer en la huerta.

Dibújate realizando una de ellas.





Manejo de cultivos

Responde estas preguntas en equipo, solo o con tu familia. Revisa bibliografía para hacerlo.

1- ¿Qué tendrías que hacer para mantener tu huerta creciendo adecuadamente?

2- Si aparecen bichitos en tu huerta, ¿cuáles te parece que tendrían que ser las tareas a llevar adelante para cuidar tus plantas sin dañar el ambiente?

3- Un temporal nos tiró una cantidad de plantas que ya estaban casi prontas para cosechar. ¿Podríamos haberlo previsto? ¿Qué hacemos ahora?



actividad **18**

Verdadero o Falso

Bueno, ha llegado el momento de cosechar las verduras que plantamos y cuidamos durante todo este tiempo. Antes de salir corriendo a sacar las plantas del cantero, piensa en qué tienes que tener en cuenta para realizar una cosecha adecuadamente.

Marca con "V" lo que creas que es verdadero para alcanzar tu objetivo y con "F" lo que te parece que es falso. Explica por qué.

- Cosechar en el momento indicado.
.....
- Cosechar todas las plantas sin pensar en la cantidad que vamos a consumir.
.....
- No dañar la planta porque es vía de entrada de microbios.
.....
- Cortar las hojas, frutos, o la parte que corresponda sin tener mucho cuidado.
.....
- No dejar restos de cultivos enfermos en los canteros, sacarlos de la huerta.
.....

Recuerda que lo que tú cosechas puede tener varios destinos: se puede consumir fresco o se pueden elaborar conservas. También puedes dárselo a alguien que lo necesite.





actividad 19

Imagina junto a tus compañeros del grupo que estás frente a alguien con quien quisieras compartir lo que cosechaste en tu huerta.

Ponte de acuerdo con un compañero para que actúe como si fuera un vecino y practica cómo le hablarías y qué le dirías para ofrecerle lo que cosechaste y explicarle lo importante que es comer verduras.

¿Sabes de alguien con quien puedas compartir lo que cosechaste?



actividad 20 Las Semillas

Además, puedes producir semillas con algunas de los cultivos que plantaste en la huerta.

Investiga cómo producir semillas de los cultivos que describiste en la Actividad 8.

Recordemos qué tenemos que hacer para conservar las semillas luego de cosechadas.

Tacha la palabra que no corresponde.

- 1 Las semillas se deben almacenar en un ambiente seco, FRÍO / CALUROSO y limpio.
- 2 Colocarlas en bollones TAPADOS / DESTAPADOS y con etiqueta identificando la variedad, la fecha de producción y el origen..

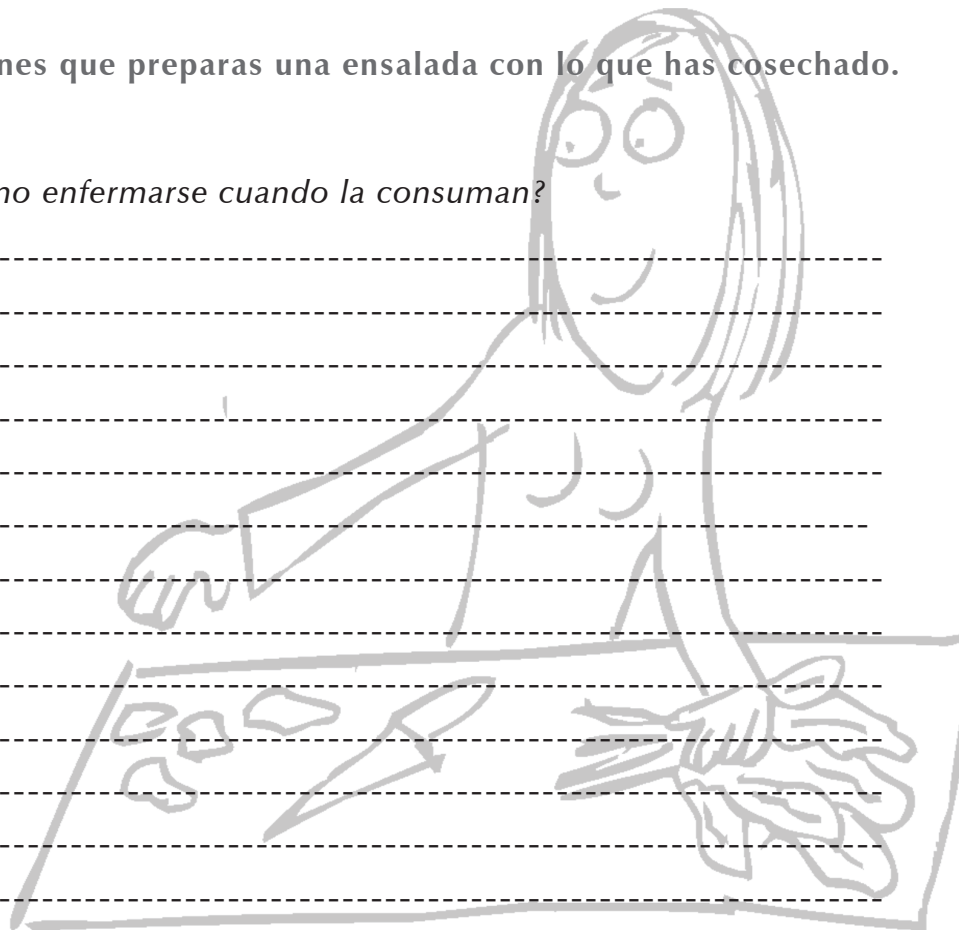


Cuidados con nuestra cosecha

Ahora te proponemos que te imagines que preparas una ensalada con lo que has cosechado.

Piensa junto a tu familia,

¿Qué cuidados deberían tener para no enfermarse cuando la consuman?





actividad

22

Limpieza y desinfección de los alimentos

Es importante resaltar que es necesaria la limpieza y desinfección de los alimentos que vas a comer crudos. Aquí aparecen una serie de pasos que se desordenaron, ¿Te animas a ponerlos en orden y numerarlos?

N°

- Dejar en remojo 15 minutos en un recipiente con un litro de agua y una cucharada sopera de hipoclorito;

N°

- Lavar con abundante agua potable hasta eliminar todos los restos de tierra;

N°

- Sacar las partes en mal estado;

N°

- enjuagarlo nuevamente con abundante agua potable.



actividad

23

Pasos a seguir en casa

Escribe en una cartulina los pasos a seguir para la desinfección de vegetales que se consumirán crudos.

Llévala a tu casa para compartirlo con tu familia.

Invítalos a hacer una ensalada juntos para enseñarles estos pasos.



...actividad...

24

Valores nutritivos



Junto al educador, calcula la cantidad de energía, de macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas) y de fibra para completar los lugares vacíos de la tabla. Suma los valores de cada columna y completa los totales.

Menú 1

Ingredientes de las comidas (por persona):

**Hamburguesas de lentejas con
ensalada de espinaca, morrón y papas.**

Hamburguesas de lentejas:

- 50 gramos de lentejas (1/3 taza)
- 15 gramos de cebolla (1/6 unidad)
- 20 gramos de morrón (1/8 unidad)
- 25 gramos de huevo (1/2 unidad)

Ensalada de espinaca, morrón y papas:

- 50 gramos de espinaca (1 taza)
- 20 gramos de morrón rojo (1/8 unidad)
- 100 gramos de papas (1 unidad pequeña)
- 15 centímetros cúbicos de aceite crudo (1 Cda.)

Total de valores:

Menú 2

Ingredientes de las comidas (por persona):

**Churrasco,
fideos con manteca y queso.**

Churrasco, fideos con manteca y queso:

- 120 gramos de carne vacuna
(1 bife mediano, como palma de mano)
- 60 gramos de fideos (1 taza)
- 12 gramos de manteca (2 Cucharadas)
- 10 gramos de queso rallado (1 Cucharada)

Total de valores:

Para poder realizar estos cálculos, utiliza las tablas que se encuentran a continuación y las dos tablas que hemos elaborado para ayudarte con los cálculos.



continúa actividad..

24

Contenido nutricional de los alimentos

Grupos de alimentos Contenido c/ 100 grs.	Kilo calorías	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (mg)
Leche fluida entera	55	4,7	3,4	2,6	0
Quesos	338,6	0	26	25,8	0
Queso rallado	427	0	42,5	28,5	
Carne vacuna	249	0	18,4	18,8	0
Pescado	87,6	0	19	1,4	0
Pollo	146	0	20,2	7,2	0
Huevo de gallina	163	0,9	12,9	11,5	0
Frutos secos	612	17,6	18	57	2,6
Leguminosas	343,6	60,2	23,3	2,1	3,9
Lentejas	340	60,1	24,7	1,1	3,9
Cereales	349	75,5	7	2	0,3
Almidón de maíz	355	88,2	0,3	0,1	0
Panes	264	55	8,7	1,6	0,2
Galletas	441	69	11,7	12,8	0,2
Galletitas dulces	458	71	10	15	0,2
Pastas o fideos	369	75,2	12,5	1,2	0,3
Aceites	908,6	0	0	99,9	0
Grasas	790	<1	<1	88	0
Manteca	716	0,4	0,6	81,0	0
Mayonesas	721	1,4	1	7,9	0
Mermeladas	272	70	0,6	0,1	2

Fuente:
Tabla de composición química de
alimentos. 2ª Ed. 1995. CENEXA.



continúa actividad..

24

Contenido nutricional de los alimentos

Frutas y Hortalizas Contenido c/ 100 g	Kilo calorías	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (mg)
Acelga	25	46	2,4	0,3	0,8
Berenjena	25	5,6	1,2	0,2	0,9
Boniato	114	26,3	1,7	0,4	0,7
Brócoli	32	5,9	3,6	0,3	1,5
Cebolla	38	8,7	1,5	0,1	0,6
Chaucha	32	7,1	1,9	0,2	1,0
Coliflor	27	5,2	2,7	0,2	1,0
Espinaca	26	4,3	3,2	0,3	0,6
Lechuga	18	3,5	1,3	0,3	0,7
Morrón	24	5,1	0,8	0,2	1,1
Papa	76	17,1	2,1	0,1	0,5
Remolacha	43	9,9	43	9,9	0,8
Repollo	24	5,4	1,3	0,2	0,8
Tomate	22	4,7	1,1	0,2	0,5
Zanahoria	42	9,7	1,1	0,2	1,0
Zapallito	1	3,6	1,2	0,1	0,4
Zapallo	50	12,4	1,4	0,3	1,4
Banana	85	22,2	1,1	0,2	0,5
Ciruela	48	12,3	0,5	0,2	0,6
Durazno	38	9,7	0,6	0,1	0,6
Frutilla	37	8,4	0,7	0,5	1,3
Higo	80	20,3	1,2	0,3	1,2
Kiwi	53	10,8	0,8	0,6	2,4
Mandarina	46	11,6	0,8	0,2	0,5
Manzana	58	14,5	0,2	0,6	1,0
Melón	30	7,5	0,7	0,1	0,3
Naranja	49	12,2	1,0	0,2	0,5
Pera	61	15,3	0,7	0,4	1,4
Sandía	26	6,4	0,5	0,2	0,3

Fuente:

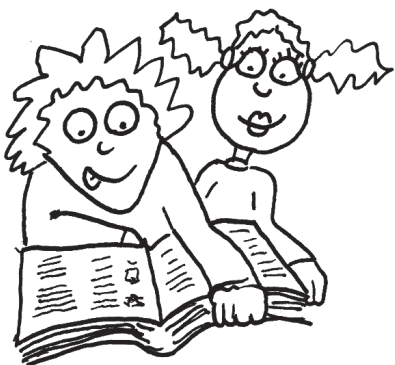
Tabla de composición química de alimentos.
2ª Ed. 1995. CENEXA.



continúa actividad. 24

Haciendo los cálculos

1. Hamburguesas de lentejas con ensalada de espinaca, morrón y papas.



Alimento	Cantidad g/cc	Kilo calorías	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (mg)
Huevo	25	38,8	0,2	3,2	2,8	0
Cebolla	30	-----	2,6	0,4	0	0,2
Espinaca	50	15,7	2,1	-----	0,1	0,3
Morrón	40	10,1	2	0,3	-----	0,4
Papa	100	77,2	-----	2,1	0,1	0,5
Lentejas	60	209,9	36,1	-----	0,7	2,3
Aceite	15	-----	0	0	14,9	0
TOTAL	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2. Churrasco, fideos con manteca y queso.

Alimento	Cantidad g/cc	Kilo calorías	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Fibra (mg)
Queso rallado	10	42	0	4,2	2,8	0
Carne vacuna	120	-----	0	-----	22,6	0
Fideos	60	216,7	46,1	-----	0,7	0,2
Manteca	12	88,1	0,1	0,1	-----	-----
TOTAL	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Compara la cantidad de calorías, hidratos de carbono, proteínas, grasas y fibra de las dos recetas y reflexiona acerca de cuál de las dos es más saludable.

[illegible]



Bibliografía



bibliografía

Para confeccionar este material utilizamos varios libros y documentos. Algunos de ellos son:

1. Acosta, M.; Bandeira, E.; Briozzo, A.; Cartolano, Ch.; Etulain, A.; Martínez, C.; Romanutti, G.; Parao, E.; Pessio, M.J. La Huerta y la Nutrición. Manual elaborado para la implementación de huertas orgánicas familiares y el adecuado procesamiento y consumo de alimentos. Montevideo-Uruguay. Ed. Frontera. 2005.
2. Aldabe, L. Producción de hortalizas en el Uruguay. Montevideo–Uruguay. Ed Epsilon. 2000.
3. Bravo, A. y Martínez, V. Habilidades para la Vida. Una propuesta educativa para convivir mejor. Aprendiendo a relacionarnos asertivamente. Fe y Alegría. Bogotá. 2003.
4. Chahín, I; Mantilla, L. Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas. Bilbao. Ed. Edex. 2006.
5. Contreras, J. Alimentación y cultura. Barcelona. Ed. Universidad de Barcelona. 1995.
6. Ettinger, S. Macronutrientes: carbohidratos, proteínas y lípidos. En: Nutrición y dietoterapia de Krause. México. 10ª ed. Mc. Graw-Hill-Interamericana. 2002.
7. GRUPO INTERDISCIPLINARIO DE TRABAJO PARA LAS GUÍAS ALIMENTARIAS DE URUGUAY. Manual para la promoción de prácticas saludables de alimentación en la población uruguaya. Montevideo-Uruguay. Ed. Ministerio de Salud Pública. 2005.
8. GTZ; PREDEG; MUO. Producción Orgánica. Aportes para el manejo de sistemas ecológicos en Uruguay. Montevideo-Uruguay. Ed. Medios. Diciembre 2003.
9. Mcinicke, A.C. Las lombrices. Montevideo-Uruguay. Ed. Hemisferio Sur. s/f.
10. ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD. Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools. Programme on Mental Health. Ginebra. 1993.

Anota los libros que tu leíste para informarte sobre estos temas



**Soluciones de las
actividades planteadas**

..... actividad 01

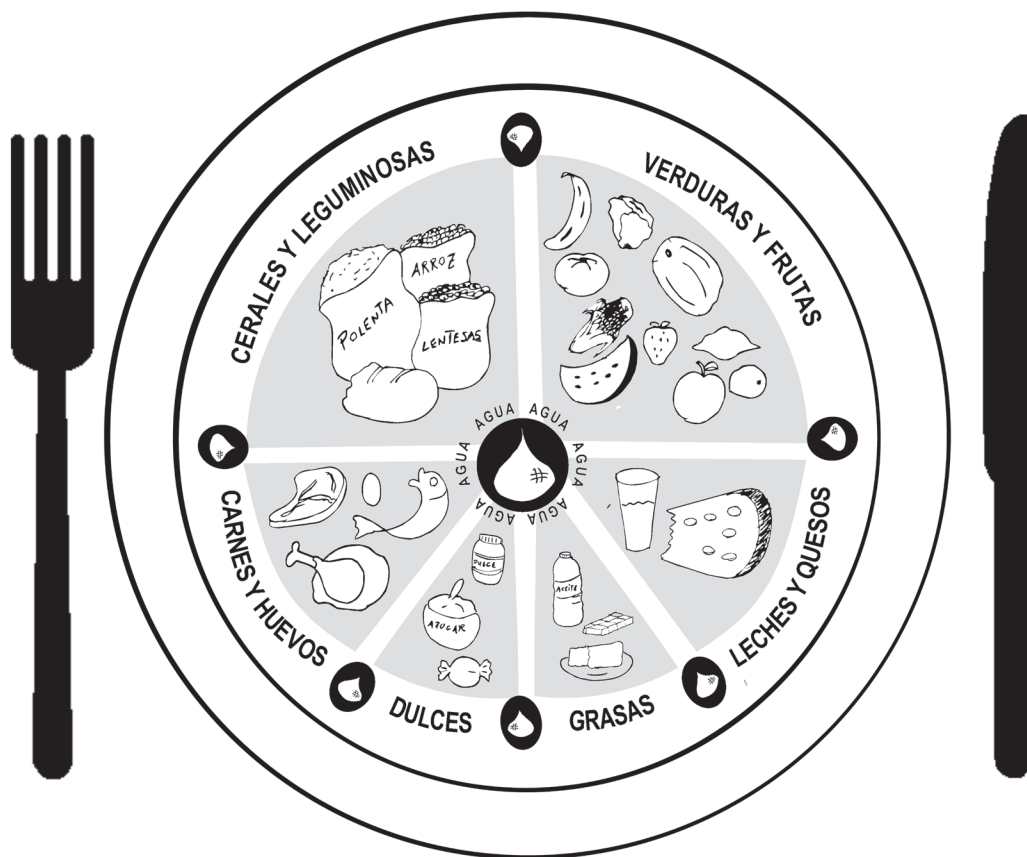
E	R	S	M	B	E	L	E	C	H	U	G	A	E	O	N	M	S	F
E	L	O	S	T	O	M	A	T	E	L	M	S	O	V	U	E	N	H
S	L	O	A	P	L	M	S	O	T	E	B	Z	A	P	A	L	L	O
P	H	A	Q	P	M	Y	E	I	N	O	A	T	S	L	O	A	T	P
I	M	A	L	P	S	O	P	R	I	N	A	M	O	E	T	M	L	K
N	A	L	A	P	O	E	A	A	L	A	P	S	O	E	R	N	S	U
A	L	A	P	E	O	P	P	A	L	O	S	P	A	R	O	N	A	P
C	O	A	P	E	R	T	A	A	O	P	E	R	T	O	N	S	U	L
A	A	L	P	S	R	T	E	O	N	M	I	S	O	A	L	N	A	D

..... actividad 02

La parte de la planta que se come se llama	Las verduras son
RAIZ	Zanahoria, boniato, Remolacha
HOJAS	Cebolla, puerro, lechuga, espinaca, acelga, repollo
TALLO	Papa
FLORES	Brócoli, coliflor
FRUTO	Zapallo, zapallito, tomate, berenjena

..... actividad 03

La realiza cada niño.



Cereales y leguminosas

Arroz, fideos, polenta, pan y galletas. Lentejas, porotos, garbanzos.

Frutas y verduras

Naranja, banana, manzana, durazno, melón, frutilla. Cebolla, puerro, lechuga, espinaca, acelga, repollo, brócoli, coliflor, zapallo, zapallito, boniato, zanahoria, remolacha, papa, tomate, morrón, berenjena.

Lácteos

Leche, yogur, quesos.

Carnes y huevos

Carne de pollo, pescado, vaca, oveja, chancho y huevos.

Grasas y aceites

Aceite de soja, girasol, maíz, arroz, manteca, semillas, maní y nueces.

Azúcares y dulces

Azúcar de mesa, mermeladas y dulce de membrillo.

..... actividad 05

GRUPO DE ALIMENTOS
Cereales y leguminosas

FUNCIONES EN EL CUERPO

Aportan la energía que nos permite realizar las actividades durante el día.
Aportan fibra y vitaminas.

Frutas y verduras

El consumo de fibra es importante para el normal funcionamiento del tubo digestivo, previene enfermedades cardiovasculares y la obesidad. Las vitaminas ayudan a que nuestro cuerpo utilice los nutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas).

Lácteos

Aportan gran cantidad de calcio. Ayudan a prevenir enfermedades de los huesos, como la osteoporosis.

Carnes y huevo

Aportan proteínas de buena calidad que nos permiten el mantenimiento y la formación de los músculos. También aportan hierro (mineral que distribuye el oxígeno por todo el organismo).

Grasas y aceites

Nos aportan mucha cantidad de energía. Hay que consumirlos en poca cantidad. Es preferible consumirlos crudos.

Azúcares y dulces

Nos aportan energía de forma rápida pero debemos consumirlos en poca cantidad.

..... actividad 06

La solución depende de lo que haya puesto cada niño.

..... actividad 07

Las soluciones pueden ser varias.

La siguiente puede servir de ejemplo.

Desayuno: Leche, pan y una fruta.

Almuerzo: Churrasco, arroz y ensalada de lechuga, zanahoria y tomate. Postre: manzana.

Merienda: Yogur y galletitas con dulce.

Cena: Fideos con salsa de tomate y queso. Postre: durazno.

actividad 08

La solución depende de los cultivos que se hayan elegido. Presentamos un ejemplo:

	LECHUGA	ARVEJAS	TOMATE
LA SIEMBRA			
Fecha	Todo el año	Principios de agosto a setiembre	Principios de agosto a diciembre.
Forma de siembra	Directa o por almácigo	Directa	Se hacen almácigos y a las 8 semanas se transplanta
Distancias	25 cm alrededor de cada planta	20 cm entre plantas y 70 cm entre filas	30 cm entre plantas y 80 cm entre filas
Cantidad de semillas para plantar 10 m ²	0,5 gramos para obtener unas 100 plantas	40 gramos	1 gramo dará unas 30 plantas
RESISTENCIA A LAS HELADAS			
Sí	X (la variedad de invierno)		
No	X (la variedad de verano)	X (es sensible la etapa de floración)	X
A COSECHA			
Fecha	A los 60 días de realizada la siembra	A los 2,5 meses de la siembra.	A los 75 días del transplante. y se cosecha escalonado
Características de la planta cuando está pronta para cosechar	Hojas grandes, formó la cabeza y está bien arrellada.	Cuando la chaucha cambia a color verde claro y tiene granos grandes.	Tomates pintones en verano (en otoño, más maduros).
FORMA DE CONSUMIR ESTE CULTIVO	Fresco.	fresco (se puede conservar congelado).	Fresco o en conserva (salsa dulce).

..... actividad 09

Es muy importante la elección del lugar en el que vamos a realizar la huerta. Algunos de las consideraciones que hay que tener son:

- a. La nivelación del terreno: no puede ser una pendiente pronunciada y se debe cuidar que no sea una zona inundable.
- b. El tipo de suelo: buen contenido de materia orgánica, de color negro, profundo, permeable.
- c. Debe haber alguna fuente de agua cercana.
- d. Se debe tener cuidado en no ubicar la huerta en lugares sombreados y buscar que los canteros queden expuestos al sol (orientación Norte-Sur) y un lugar protegido del viento.

También es importante delimitar el lugar y que sea cerrado para evitar daño de la huerta por animales. Se puede delimitar con tejido, costaneros, tacuaras. Contar con las herramientas necesarias: pala ancha, pala de dientes, rastrillo, escardillo, azada y una regadera.

..... actividad 10



..... actividad 11

Construir el cantero a campo.

..... actividad 12

Los materiales que se utilizan pueden ser:

- * de rápida descomposición (hojas de árboles, yuyos, pastos, estiércol de chanchos, vaca, caballo, gallinas y otros).
- * de muy lenta descomposición (hojas secas de los árboles, restos viejos de poda, aserrín y virutas).
- * se pueden combinar con restos de cocina (frutas y verduras), restos de plantas, paja, té, café, yerba y otros productos como cartones, toallas y bolsas de papel.

Se debe evitar el uso de carnes, pescado, periódicos y comida cocida y no usar para compostar los excrementos de gatos y perros, revistas de papel satinado, vidrios, metales y plásticos y plantas tóxicas como eucaliptos, pinos y nogal.

..... actividad 13

Siembra Directa y en almácigo.

..... actividad 14

1. almácigo.
2. directa.

..... actividad 15

1. profundidad / 2. densidad / 3. suelo
- Opción 3

Es importante tomar la decisión de cuanto voy a plantar teniendo en cuenta para que lo planto, cuanto lugar tengo en la huerta para plantar varios cultivos, fomentar la diversidad de plantas, fomentar el control preventivo teniendo plantas de diferente especie y no plantar en lugares demasiados pequeños porque cosecharé demasiado poca cantidad y da trabajo de todas maneras.

..... actividad 16

Depende de lo que pone cada niño.

..... actividad 17

Pregunta 1

En los cuidados básicos de la huerta es muy importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones y sugerencias:

- Regar en forma suave y en una cantidad de agua optima, determinada por lo que la tierra puede absorber. El mejor momento para el riego es en la mañana temprano o al atardecer.
- El suelo se debe tener cubierto con vegetación o con una cubierta de pasto u hojas, se deben revisar las canaletas y si se ha caído tierra mejorada devolverla a la cama.
- En la cama alta, si se realiza un adecuado manejo de las malezas al comienzo luego no son problema ya que al no dar vuelta el suelo no aparecen nuevamente.
- Las camas altas se pueden proteger del frío en invierno con la realización de invernáculos caseros y del sol en verano construyendo sombráculos.
- Se pueden producir semillas de muchas hortalizas.

Pregunta 2

Primero para pensar en soluciones tenemos que conocer y entender qué son las plagas y enfermedades.

Luego que se de que se trata tengo varios tipos de control: manual y cultural (eliminar insectos que se vean, plantas u hojas, también es importante haber plantado en forma adecuada y regar bien); control biológico permitiendo que existan gran variedad de animalitos buenos en la huerta como por ejemplo cuidar a Cururú y a los San Antonio colorados; usar plantas trampa o repelentes de insecto como la ruda o las flores amarillas y finalmente usar medidas de emergencia como la de la aplicación de algún preparado casero si es necesario.

Evita el uso de agroquímicos

Pregunta 3

Hay situaciones adversas ambientales que no se pueden prever. Tendríamos que ver como quedaron las plantas, cosechar lo que sirve; sacar los restos de lo que no sirve y preparar el lugar para plantar nuevamente.

..... actividad 18

- Cosechar en el momento indicado. **V**
- Cosechar todas las plantas sin pensar en la cantidad que vamos a consumir. **F.**
Tenemos que tener en cuenta lo que vamos a comer ya que en la planta perdura por más tiempo.
- No dañar la planta porque es vía de entrada de patógenos. **V**
- Cortar las hojas, frutos, o la parte que corresponda sin tener ningún cuidado. **F.**
Cortar con tijeras que se limpiaron previamente.
- No dejar restos de cultivos enfermos en los canteros, sacarlos de la huerta. **V**

..... actividad 19

Depende de lo que escriba cada niño.

..... actividad 20

Para el caso del ejemplo que se presenta la producción de semillas de los siguientes cultivos se realiza de la siguiente manera:

Lechuga: dejar una planta sana y vigorosa para que de flor y así poder cosechar las semillas.

Arvejas: elegir plantas sanas, fuertes y con vainas grandes, se dejan madurar las vainas en la planta y luego se sacan los granos que se usan como semillas.

Tomate: Dejar que el fruto madure en la planta. Elegir aquel que este sano, que sea de buen color, precoz (que haya aparecido temprano) y de una planta vigorosa (grande y sana). Sacar la semilla del fruto, lavarlas y dejarlas secar extendidas sobre un papel, plato o asadera.

Las semillas se deben almacenar en un ambiente seco, ~~frio~~ /caluroso y limpio.

Colocarlas en bollones ~~tapados~~/destapados y con etiqueta identificando la variedad, la fecha de producción y el origen.

..... actividad 21

- Lavarnos las manos antes de preparar la comida y durante la preparación.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y utensilios usados en la preparación de alimentos.
- Elegir los alimentos cuidadosamente y tomar medidas simples como lavar y pelar las frutas, esto disminuye el riesgo de enfermarse.
- Evitar el contacto de alimentos y utensilios de la cocina con insectos, mascotas y otros.
- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Separar siempre los alimentos crudos de los cocidos.

..... actividad 22

Para consumir crudos los alimentos cosechados debemos desinfectarlos:

1. sacar las partes en mal estado;
2. lavar con abundante agua potable hasta eliminar todos los restos de tierra;
3. dejar en remojo 15 minutos en un recipiente con un litro de agua y una cucharada sopera de hipoclorito;
4. enjuagarlo nuevamente con abundante agua potable.

..... actividad 23

Lo realiza cada niño.

actividad 24 y 25

Calcular realizando regla de tres.

1. Hamburguesas de lentejas con ensalada de espinaca, morrón y papas.

Alimento	Cantidad g/cc	Kilo calorías	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra
Huevo	25	38,8	0,2	3,2	2,8	0
Cebolla	30	12	2,6	0,4	0	0,2
Espinaca	50	15,7	2,1	1,6	0,1	0,3
Morrón	40	10,1	2	0,3	0,1	0,4
Papa	100	77,2	17,1	2,1	0,1	0,5
Lentejas	60	209,9	36,1	14,8	0,7	2,3
Aceite	15	134,1	0	0	14,9	0
TOTAL		498	60,1	22,4	18,7	3,7

2. Churrasco, fideos con manteca y queso.

Alimento	Cantidad g/cc	Kilo calorías	Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas	Fibra
Queso rallado	10	42	0	4,2	2,8	0
Carne vacuna	120	291,8	0	22,1	22,6	0
Fideos	60	216,7	45,1	7,5	0,7	0
Manteca	12	88,1	0,1	0,1	9,7	0
TOTAL		638,6	45,1	33,9	35,8	0

La receta más saludable es hamburguesas de lentejas con ensalada porque tiene mayor cantidad de fibra y menor contenido en grasas.