

- **Escuela: CENS Tamberías.**
 - **Docente: Carina Flores**
 - **Ciclo: 2°**
 - **Nivel: Secundario**
 - **Turno: Noche**
 - **Área Curricular: Producción Vegetal.**
 - **Título de la propuesta: “Nos quedamos en casa”**
 - **Contenido seleccionado: clasificación de cultivos: hortalizas.**
-
- **Desarrollo de actividades:**
 - 1) **Lee con mucha atención el texto**

CONSUMO DIARIO

Hay ciertos alimentos que deberíamos consumir diariamente. Seguro que todos estás pensando en las frutas y verduras y no te equivocás. Pero no debemos olvidarnos de la pasta, el pan, las harinas, el arroz, los cereales. ¿verdad?

Hidratos de carbono: Pan (integral), pasta, arroz, cereales (no azucarados), legumbres, frutos secos, patatas, etc. ... Estos alimentos deben formar parte de nuestro menú diario. Por supuesto, no hace falta que te comás todo lo que contenga hidratos de carbono. Lo más importante es el equilibrio y, por tanto, debés adaptar las cantidades a vuestra actividad física y alternar el tipo de alimento en tu menú.

Frutas, verduras, hortalizas y aceite de oliva. Entre todos los alimentos citados en la lista anterior, las frutas, las verduras y las hortalizas deben consumirse a diario.

Es importante tomar al menos 3 piezas de fruta diaria. Para ello, podés incorporarlas a distintas horas del día, por ejemplo: 1 pieza en el desayuno, 1 pieza a media mañana y 1 pieza de fruta por la tarde.

Consumir un mínimo de 2 raciones de verduras y hortalizas diarias es algo fundamental para nuestra salud. Algunas ideas para que puedas elaborar un rico menú serían: lasaña de verduras y hortalizas, tortilla de

calabacín, judías verdes con patata y zanahoria cocinadas al vapor (aliñadas con un chorro de aceite de oliva), cremas y purés de hortalizas y verduras.

Un buen desayuno con pan y aceite de oliva, una pieza de fruta y un yogur, os darán la energía que necesitáis para empezar el día con buen pie.

2)De acuerdo a lo leído.

Responde:

- ¿Qué alimentos se deben consumir a diario?**
- Según el texto, ¿Qué alimentos debo consumir con mayor frecuencia?**
- ¿Es importante consumir hortalizas con mayor reiteración? ¿Por qué?**
- ¿En tu casa, consumen hortalizas? ¿Cuáles?**
- Teniendo en cuenta la estación del año que te encuentras, has un listado de los productos de temporada que hay en tu casa, barrio o localidad.**

2)Para informarnos:

¿Qué son las hortalizas?

- Las hortalizas son aquellas verduras y demás plantaciones comestibles que se cultivan generalmente en huertas y que mayormente se las consume como alimentos, ya sea de manera cruda o bien cocinada.



3)Las hortalizas se clasifican en: hojas, tallo, bulbo, vainas, flores, tubérculos, raíces y frutos.

HORTALIZAS: CLASIFICACIÓN

- | | | |
|--|---|--|
| 1. HORTALIZAS DE HOJA: <ul style="list-style-type: none">• ESPINACAS• GRELO Y NABIZA• ACELGA• REPOLLO• LOMBARDA• COL DE BRUSELAS• LECHUGA• ACHICORIA• ENDIBIA | 3. TALLOS Y PECIOLOS: <ul style="list-style-type: none">• ESPÁRRAGOS• CARDO• BORRAJA• APIO | 6. BULBOS: <ul style="list-style-type: none">• CEBOLLA• CEBOLLETA• CHALOTA• PUERRO• AJO |
| 2. VAINAS: <ul style="list-style-type: none">• GUISANTES Y TIRABEQUES• HABAS• JUDÍAS VERDES | 4. FLORES: <ul style="list-style-type: none">• COLIFLOR• BRÉCOL• ROMANESCU• ALCACHOFA | 7. TUBÉRCULOS: <ul style="list-style-type: none">• PATATA• BATATA |
| | 5. FRUTOS: <ul style="list-style-type: none">• TOMATE• PIMIENTO• BERENJENA• CALABACÍN• PEPINO• AGUACATE | 8. RAÍCES: <ul style="list-style-type: none">• ZANAHORIA• NABO• REMOLACHA |

4)Teniendo en cuenta la tabla de clasificación, di cuál vegetales consumen a menudo en tu hogar.

CENS TAMBERÍAS

2° CICLO

ÁREA CURRICULAR: Producción Vegetal

5) Redacta un consejo de la importancia de incluir hortalizas en nuestro menú diario.

Director: Prof. Mario Herrera

Profesor/a: