

RESUMEN PROGRAMA SOBRE HÁBITOS SAUDABLES “SANA EL HOY”

CURSOS: PRIMERO Y SEGUNDO DE PRIMARIA.

“LAS FRUTAS DE LA ABUELA”

En esta charla hemos hablado sobre las frutas de lejanía y las frutas de cercanía.

Primero hemos comentado y nombrado algunos **ejemplos de frutas tropicales** como la papaya, el coco, la piña, la fruta del dragón... Explicamos que este tipo de frutas no las cultivamos en España, ya que necesitan unas condiciones que aquí no tenemos como muchas horas de luz, altas temperaturas, humedad...

Para poder comer estas frutas **deben venir de países muy lejanos**, como Costa Rica, Panamá o Filipinas.

Hablamos sobre las piñas, la cual crece de un árbol llamado Annasa Comosus y cada árbol de piña solo produce una piña al año.

Observamos en el mapa que Costa Rica y Panamá están muy lejos y que cuando las frutas realizan ese trayecto en barco o en avión pueden tardar hasta 3 semanas en llegar a aquí.

Ahora observamos algunos **ejemplos de frutas de cercanía**, las cuales podemos cultivar en nuestros propios huertos como la pera, manzana, mandarina, kiwi, aguacate, fresas, naranja y sandía.

Hablamos de que cada fruta se cultiva y crece en una época del año en concreto, es decir, **cada fruta tiene su temporada**.

Ejemplo: analizamos la etiqueta de una bolsa de naranjas la cual proviene de Sudáfrica. ¿por qué motivo esas naranjas proviene de un país muy lejano cuando la mayor parte de las naranjas provienen de España, en concreto, de la Comunidad Valenciana? Esto sucede cuando queremos comer una fruta fuera de su temporada no la vamos a tener, ya que no se están cultivando y tiene que traerlas de un lugar mucho más lejano.

Las **frutas son como los deportes, es decir, cada deporte tiene su temporada**, como el patinaje sobre hielo, que solo se puede practicar en invierno, pues con las frutas ocurre lo mismo. **Cada fruta tiene su temporada**.

Por otro lado, hablamos sobre **la contaminación** que conlleva el transporte de las frutas de lejanía, por lo que, **siempre será mejor y nos ayudará a cuidar el medio ambiente, consumir fruta de cercanía**.

La fruta puede venir el avión, pero este transporte contaminará mucho y podrá transportar poca cantidad de fruta.

El barco también contaminará mucho; podrá traer gran cantidad de fruta; puede provocar vertidos contaminantes en el mar; y además, tendrá que traer fruta no madura para que cuando llegue a su destino esté madura.

¿Qué conlleva esto? Que **la fruta se recoge de su árbol muy verde, y ésta fruta madurará en las cámaras frigoríficas**.

¿Qué creéis? ¿La fruta es más nutritiva y sabrosa madurando en su árbol o en una cámara frigorífica en un barco? **Estará más rica, con más sabor y más nutrientes si madura en su árbol**.

Éste será otro inconveniente de consumir fruta fuera de su temporada y de lejanía.

Por lo que, es mucho mejor, consumir fruta de temporada y de cercanía.

Por último, el camión, transportará una gran cantidad de fruta; contaminará menos y hará trayectos más cortos. A su vez, **transportará en gran medida, frutas de cercanía, lo cual, contamina menos y serán más nutritivas.**

Ejemplo: comparamos banana y plátano.

Banana proviene de países tropicales, será **fruta de lejanía** y la tienen que recoger verde, por lo que deberá **madurar en las cámaras frigoríficas de los barcos y contaminará mucho más**, al ser un trayecto muy largo.

Sin embargo, el **plátano de Canarias**, se considera **fruta de cercanía**, la cual pueden recoger casi madura de su árbol, **creciendo toda su vida en el árbol** y no en una cámara frigorífica. Y además, el trayecto será mucho más corto, por lo que su transporte, **contaminará mucho menos.**

Por último, mencionamos algunos ejemplos de acciones sostenibles, como ahorrar agua cuando nos cepillamos los dientes; apagar las luces si no las necesitamos; ir caminando a los lugares que podamos; reciclar; consumir la menor cantidad posible de plástico; **consumir fruta de cercanía y de temporada.**

