1. Introducción

El propósito de promover el aumento del consumo de frutas y verduras es generar hábitos alimentarios que fomenten la salud de las personas y eviten las enfermedades no transmisibles, a través de la generación de capacidades, infraestructuras, bienes y servicios que permitan la disponibilidad, el acceso, la calidad e inocuidad y consumo de alimentos frescos, sanos y naturales, en el marco de la promoción de alimentación saludable.

1.1 General

Desarrollar una estrategia pedagógica orientada a la promoción del consumo de frutas y verduras, en el ámbito comunitario, mediante el desarrollo de talleres teórico prácticos donde se aborden los principios básicos de los beneficios de consumirlas.

1.2 Específicos

- Incrementar el nivel de conocimiento con relación a los beneficios de consumir frutas y verduras
- Fomentar buenos habitos alimentarios
- Identificar estrategias sencillas para cumplir con las recomendaciones de consumo

2. Glosario

Fruta: La fruta, en términos gastronómicos, es el producto alimenticio comestible que se obtiene de plantas o árboles y que se caracteriza por ser generalmente de sabor dulce. En botánica, se le denomina fruto, es el órgano procedente de la flor o de parte de ella que contiene las semillas y contribuye a diseminarlas.

Vitaminas: Son moléculas orgánicas imprescindibles para los seres vivos en forma de micronutrientes, ya que al ingerirlos en la dieta de forma equilibrada y en dosis esenciales, promueven el correcto funcionamiento fisiológico y del metabolismo. La mayoría de las vitaminas esenciales no pueden ser sintetizadas por el organismo,2 por lo que este no puede obtenerlas más que de manera externa a través de la ingesta equilibrada de alimentos naturales que las contienen.

Nutriente: Es un producto químico procedente de la célula y que esta necesita para realizar sus funciones vitales. Es tomado por la célula y transformado en constituyente celular a través de un proceso metabólico de biosíntesis llamado anabolismo, o bien, es degradado para la obtención de otras moléculas, energía y nutrientes.

Beneficio: Es una mejora que experimenta una persona o una cosa gracias a algo que se le hace o se le da.

3. Descripción

4.1 Marco Teórico

Las frutas y verduras por su alto contenido de micronutrientes (vitaminas, minerales y fi bra) tienen los siguientes benefi cios:

- Reducen los niveles de colesterol
- Mejoran el tránsito intestinal – evitan el estreñimiento
- Disminuyen los niveles de azúcar sanguíneo
- Contribuyen a la eliminación de toxinas
- Aumentan de la sensación de saciedad evitando el consumo exagerado de alimentos que conducen al sobrepeso y la obesidad. El aumento del consumo por persona por día de frutas y verduras a mínimo cinco porciones de frutas y verduras (Mínimo 400 g por día), permite:
- Reducir la probabilidad en 31% y de accidentes cerebrovasculares isquémicos en 19% respectivamente. N Reducir la probabilidad del inicio de cáncer de estómago en un 19%, cáncer de esófago en un 20%, cáncer de pulmón en un 12% y cáncer color rectal en un 2%. (OMS 2005).
- Reducir las alteraciones coronarias, tiene efecto anti cancerígeno por su acción sobre los radicales libres, especialmente en los cánceres que afectan el sistema digestivo, la próstata y los pulmones; estimulan la función inmune; cumplen funciones antivirales y antibacterianas y son destoxifi cantes.
- Favorece el metabolismo de las grasas pues previenen la oxidación del colesterol LDL debido a los aportes elevados de antioxidantes (sustancias capaces de prevenir o retrasar el proceso de oxidación de las células) y vitaminas como los fl avonoides, biofl avonoides, provitamina A, Carotenoides (Betacaroteno, Alfacaroteno, Licopeno, Luteína, Zexantina), Cobre, Manganeso, Vitamina C y Vitamina E. N Proveen la mayoría de micronutrientes, de fi bra dietética y son fuente de agua.

Según la evidencia nacional e internacional se promueve el consumo de frutas y verduras si:

- En los hogares hay disponibilidad, acceso, calidad e inocuidad de frutas y verduras, para aumentar el consumo en niños, jóvenes y sus familias.
- En los hogares y espacios comunes se promueve el desarrollo de Huertas caseras y comunitarias, como parte de fortalecer el autoconsumo a bajo precios.

- En lugares como el contexto barrial donde transcurre la vida cotidiana (Barrios, parques) de las personas se facilita la disponibilidad y acceso a frutas y verduras de calidad e inocuas, tanto en tiendas de barrio y puntos venta pequeños, medianos y grandes de alimentos.
- En los lugares de trabajo, hay oferta de alimentos frescos y sanos (frutas y verduras), y se incluyen dentro de los menús de restaurantes circundantes.

En puntos de venta de alimentos se desarrollan estrategias innovadoras de Información, educación y comunicación alimentaria y nutricional sobre los beneficios del consumo de frutas y verduras.

- Si en todo el sistema educativo se promueven las huertas escolares, y estrategias de información, educación y comunicación sobre alimentación saludable con énfasis en los benefi cios de consumir frutas y verduras en la escuela, como parte de sus proyectos pedagógicos.
- Si en el entorno educativo (público y privado) se reglamenta que las frutas y verduras hagan parte de las minutas en cada tiempo de comida ofrecido allí.

¿Cómo movilizar a las personas en torno a la promoción del consumo de frutas y verduras?

Si se divulga la información sobre los beneficios para la salud integral del consumo de frutas y verduras en los entornos donde transcurre la vida cotidiana a través de medios de comunicación masivos locales, territoriales y nacionales.

Si se trabaja en equipo para que la promoción del consumo de frutas y verduras no solo sea un tema de salud sino un tema social porque la alimentación es un hecho social que incide en el desarrollo humano sostenible de las comunidades.

- Si se trabaja para favorecer la disponibilidad y acceso de las frutas y verduras a todas las personas por medio de oferta a precio justo, divulgación, innovación e investigación, estrategias de información, educación y comunicación.
- Si se documentan y divulgan las experiencias exitosas sobre la promoción del consumo de frutas y verduras en toda la población que habita los entornos de vida cotidiana.
- Si se promueve la iniciativa de implementación de puntos de distribución de frutas y verduras en los entornos de vida cotidiana.

4.2 Metodología

4.2.1 Número de Integrantes.

El taller se realizará con un grupo de 7 a 15 personas, las cuales serán citadas con 15 días de antelación, previa confirmación de horario y espacio (preferiblemente en un espacio al aire libre).

4.2.2 Tiempo.

La sesión tendrá una duración de 2 horas.

No.	Tiempo	Descripción
0	10 minutos	Introducción al taller.
1	20 minutos	Explicación de beneficios de consumo de frutas y verduras.
2	15 minutos	Entrega de material
3	30 minutos	Explicación de actividad
4	15 minutos	Apoyo en la elaboración de la fruta en origami
5	20 minutos	Explicación de variedad de frutas y verduras
6	10 minutos	Actividades de Cierre.
TOTAL	2 horas	

4.2.3 Desarrollo del Taller.

Introducción al taller (10 minutos).

- Realizar la bienvenida al grupo, utilizando un lenguaje claro y efusivo para motivar al auditorio.
- Presentarse con nombre y apellido, indicar el tiempo que durará el taller y ser lo más puntual en llevar a cabo dicho horario.
- Explicar la importancia del tema y cuáles son los resultados esperados al finalizar la jornada educativa.
- Hacer entrega del material
- Brindar las indicaciones correspondientes para su realización
- Dar el tiempo estimado para que lo respondan.
- Recoger material.

Tema 1: Explicación de la importancia de frutas y verduras. (20 minutos).

Explicación de la temática expuesta en el marco teórico.

Tema 2: Entrega de material (15 minutos).

Se realiza la entrega correspondiente del material de hojas iris, para la elaboración del origami.

Tema 3: Explicación de la actividad

Se realiza la explicación de cómo armar las frutas en el papel iris entregado a cada persona mayor, realizando acompañamiento a cada uno de ellos en el proceso.

Tema 4: Apoyo en la elaboración de las frutas en origami (15 minutos).

Se realiza el respectivo apoyo al proceso.

Tema 5: Explicación de la variedad del consumo de frutas y verduras (15 minutos).

Se realiza la respectiva explicación de varios tipos de frutas, las cosechas en el año, y las principales vitaminas que aportan las frutas que se ofrecen por medio de la minuta institucional

Tema No. 6: Cierre (10 minutos).

- Cerrar la sesión educativa y agradecer la participación.

5. Administración de la guía.

Basado en el abc de frutas y verduras del ministerio de protección social.

6. Aprobación del documento.

	Elaboró	Revisó	
Nombre	Mónica Salgado Sabogal		Rubiela Giraldo
Cargo/Rol	Nutricionista Dietista Comunidad de Cuidado, Hogar Nazareth Chinauta.		