







Preparación, conservación y consumo de frutas y verduras

Sesión 6 – Guía metodológica

ND – Laura Ximena Vásquez Cárdenas

AQUÍ SÍ PASA BOGOTÁ MI CIUDAD MI CASA

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ

OBJETIVOS

- Promover el reconocimiento sensorial, la conservación adecuada y la preparación saludable de frutas y verduras en personas con discapacidad, mediante actividades lúdicas, visuales y participativas.

Actividad 1 – Detectives del sabor

Objetivo: Estimular el reconocimiento sensorial de frutas y verduras usando el tacto, olfato y gusto.

Materiales:

- Frutas variadas (plátano, manzana, fresa, papaya, etc.)
- Pañuelos para cubrir ojos

Paso a paso:

- Cubrir los ojos de los participantes.
- Entregar una fruta para explorar con tacto y olfato.
- Dar pistas: "Soy rojo, redondo y jugoso..."
- Adivinar y mostrar la fruta.
- Conversar sobre sabor, textura y beneficios.

ACTIVIDAD 2 - ¿Dónde las guardo?

Objetivo: Enseñar dónde conservar frutas y verduras para mantener su frescura y evitar desperdicio.

Materiales:

- Tarjetas con imágenes de alimentos
- Pancartas rotuladas: Frutero, Refrigerador, Congelador

Paso a paso:

1. Explicar los tres espacios con colores:

- Verde = Frutero
- Azul = Refrigerador
- Blanco = Congelador

ACTIVIDAD 2 - ¿Dónde las guardo?

Paso a paso:

2. Entregar una tarjeta de alimento a cada participante.
3. Ellos deciden dónde guardarlo y lo colocan en la caja correspondiente.
4. Revisar en grupo y corregir con apoyo visual.
5. Cierre con preguntas rápidas: "¿Dónde va la espinaca?"



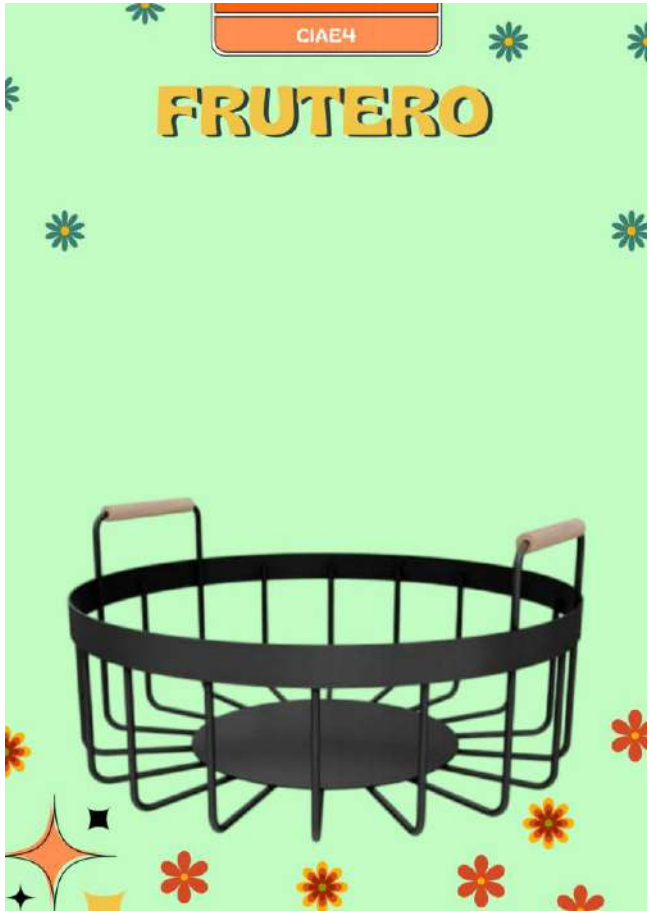
ACTIVIDAD 2 - ¿Dónde las guardo?

Alimento	¿Dónde lo guardo?	Explicación sencilla para participantes
Plátano	Frutero (ambiente)	Se daña en la nevera, mejor en frutero.
Manzana	Refrigerador o frutero	En frutero dura pocos días, en nevera más tiempo.
Mango	Frutero (maduración) → Refrigerador (ya maduro)	Primero afuera para que madure, luego en nevera.
Aguacate	Frutero (verde) → Refrigerador (maduro)	Igual que el mango, afuera hasta que ablande.
Uvas	Refrigerador	Se conservan frescas y dulces en frío.
Fresas	Refrigerador	Son delicadas, necesitan frío.
Papaya	Frutero (entera) → Refrigerador (cortada)	Entera afuera, cortada en nevera tapada.
Sandía	Frutero (entera) → Refrigerador (cortada)	Igual que la papaya.
Zanahoria	Refrigerador	Se mantiene crocante en frío.
Tomate	Frutero (mejor)	En nevera pierde sabor, mejor afuera.
Cebolla	Frutero (ambiente, seco)	No necesita frío, solo lugar seco.
Ajo	Frutero (ambiente, seco)	Igual que la cebolla.
Espinaca	Refrigerador	Se marchita rápido, necesita frío.
Lechuga	Refrigerador	Guardar en bolsa o recipiente para que dure más.
Brócoli	Refrigerador	Mantener en frío para conservar textura.

ACTIVIDAD 2 - ¿Dónde las guardo?

Alimento	¿Dónde lo guardo?	Explicación sencilla para participantes
Maíz	Refrigerador (fresco) → Congelador (desgranado)	Se puede congelar para que dure meses.
Arvejas	Congelador	Se conservan mejor congeladas.
Frutas para jugo (guayaba, maracuyá)	Congelador (pulpa)	Se congelan en bolsitas para usar después.
Adobo ajo	Refrigerador	Guardar en empaque original en la puerta de la nevera. Revisar fecha de caducidad
Adobo natural	Refrigerador	

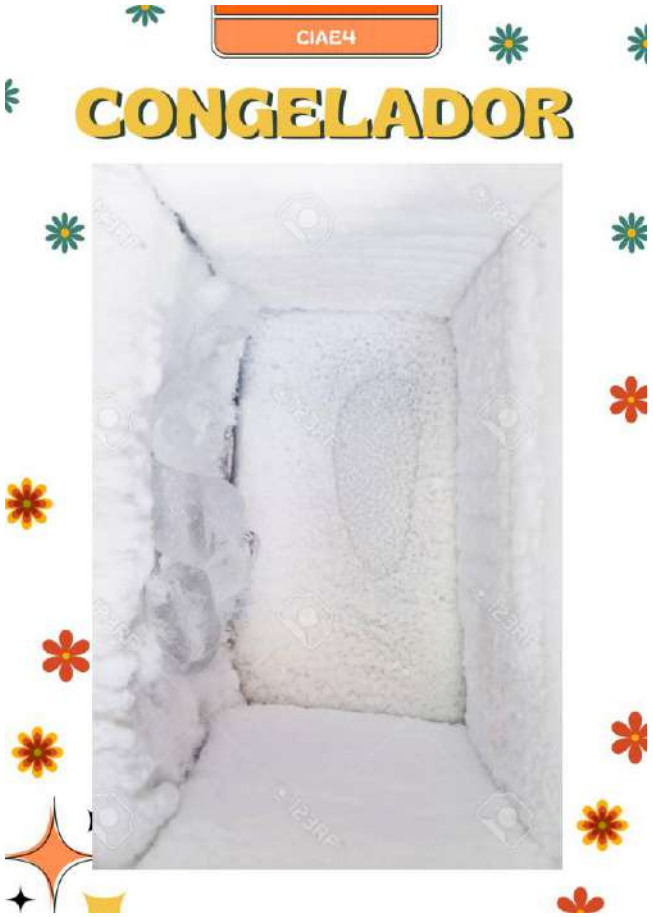
ACTIVIDAD 2 - ¿Dónde las guardo?







ACTIVIDAD 2 - ¿Dónde las guardo?





ACTIVIDAD 3 - Preparación de ensalada de frutas

Objetivo: Practicar higiene alimentaria básica y preparar una receta saludable, colorida y económica.

Ingredientes (peso en bruto) por porción: Melón: 100 g, Fresa: 52 g, Manzana: 53 g, crema de leche: 5 g, Galleta wafer: 24 g

Paso a paso:

- Higiene: Lavado de manos, limpieza de superficies y utensilios.
- Lavado y desinfección: Enjuagar frutas, aplicar desinfectante apto para alimentos (1 ml de hipoclorito al 5.25% en 1 Litro de agua por 5 minutos), escurrir.
- Corte: Pelar y cortar frutas en cubos medianos.
- Mezcla: Integrar frutas con yogur en bowl grande.
- Montaje: Servir en vasos/copas, añadir galleta wafer al final.
- **Tip:** Usar pictogramas para cada paso y adaptar tareas según habilidades (ej. romper galleta, mezclar con espátula).

REGISTRO Y EVALUACIÓN

- Tomar fotos del proceso y los roles.
- Observar participación, comprensión y disfrute.
- Recolectar evidencia como “pasaportes de colores” o menús creados.









GRACIAS

ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.
SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL
BOGOTÁ