

PLAN DE CONSUMO DE FRUTA EN LAS ESCUELAS

Con el fin de promover el consumo de frutas y verduras en la población escolar, la Unión Europea, en el marco de la Organización Común de Mercados, acordó en 2009 cofinanciar con los Estados miembros interesados la distribución de estos productos en centros escolares para promover el consumo y contribuir a la promoción de hábitos saludables, la disminución de la obesidad y enfermedades asociadas.

Por ello, el Plan se inicia en España en el curso escolar 2009-2010, con financiación de la Unión Europea, las CCAA y el MAGRAMA.

Nuestro colegio participa en el
 “PLAN DE CONSUMO DE FRUTA EN LAS ESCUELAS”
 con la ayuda de la Unión Europea.

Frutas y hortalizas que se repartirán en el centro escolar			
Fruta	¿Qué les aporta?	Principales Provincias Productoras	Curiosidades
 Manzana	Fibra, fructosa, aminoácidos esenciales y vitamina C	· Granada · Córdoba	· Las primeras evidencias del consumo de manzana datan del año 6.500 a.c. · 2 manzanas al día pueden reducir hasta un 10% los niveles de colesterol.
 Melón	Fibra, aminoácidos esenciales y vitamina C	· Almería · Córdoba · Sevilla	· Se han encontrado representaciones de melón en tumbas egipcias que datan del año 2.400 a.c. · Ayuda a neutralizar la acidez del estómago, previene las cataratas, combate el resfriado, la migraña, el Parkinson, la obesidad y es un buen agente antiartrítico.
 Naranja	Fibra, minerales y vitamina C	· Huelva · Sevilla · Córdoba	· La diferencia entre fresca y en zumo es que, en este último, se pierde parte de la fibra y del calcio. · La cantidad de azúcar de una naranja depende del clima. Cuanto más cálido, más azúcar contiene.
 Mandarina	Fibra, minerales y vitamina C	· Huelva · Almería · Sevilla	· Tiene un alto poder antioxidante y estimula la formación de anticuerpos. · Muy útil su consumo en caso de anemia ferropénica, pues aumenta la absorción de hierro.
 Pera	Fibra, minerales, antioxidantes, vitaminas C y del grupo B	· Granada · Málaga	· Facilitan una buena digestión. · Por su contenido en azúcar natural es una de las frutas más apropiadas para los diabéticos.
 Uva de mesa apirena (sin semillas)	Minerales, ácido fólico (favorece la absorción de hierro y proporciona mucha energía).	· Sevilla · Cádiz · Huelva	· Usada en el antiguo Egipto como remedio contra el asma. · Por sus propiedades nutricionales es un buen desintoxicante, útil en estados febriles, estomatitis y además reduce los niveles de colesterol.
 Fresa	Fibra, minerales, antioxidantes, vitaminas C y del grupo B.	· Huelva · Cádiz · Sevilla	· Es una planta medicinal en sí gracias a sus efectos antiartríticos, antirreumáticos y antiinflamatorios. · Regulan los niveles de ácido úrico y son potentes astringentes y mineralizantes.
 Sandía	Agua, minerales y antioxidantes.	· Almería · Sevilla · Córdoba	· Se cultivan en Egipto desde hace 5.000 años. · Está especialmente indicada en dietas de adelgazamiento por su gran contenido hídrico.
 Gazpacho Hortalizas que lo componen: Tomate, pimiento, pepino y ajo	Agua, minerales, vitaminas A, E, C y del grupo B y antioxidantes.	Todas las provincias de la Comunidad Andaluza	· Está compuesto de una variedad de hortalizas que aportan agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono y fibra