



Festival de Frutas y verduras



Objetivo: Entender que la fruta y la verdura es una de las tantas cosas que nos entrega la naturaleza y que cuando elegimos la de estación estamos generando menos impacto.

Valores, habilidades, emociones: Análisis, Trabajo en equipo.

Lugar: Casa.

Materiales: Frutas y Verduras

Dinámica:

- Junten **frutas y verduras** que tengan en la casa, de la estación.
- Explícales que la fruta y verdura vienen de la naturaleza, que las personas podemos cultivarlas plantando semillas, regándolas, cuidando su tierra, protegiéndolas de bichitos, para después disfrutar de las vitaminas y minerales que nos entregan al comerlas. **La fruta y verdura es mucho mejor si es de la estación**, ya que es el momento en el que se dan naturalmente y en el que su contenido nutricional está en su máximo punto. Su riqueza en vitaminas, minerales y antioxidantes está en su peak. Y, seguro se han dado cuenta, que su sabor es mucho más rico y agradable cuando son de temporada. Además, al darse naturalmente en esa temporada, no hay necesidad de usar productos químicos para que crezcan, ni transportarlas de lugares lejanos contaminando con el transporte y la mantención (elige lo local).
- Creen un **huerto ficticio por estación**, para jugar a cultivar y después prepárenlas para que las puedan comer, cada una en un plato distinto.
- Por turnos, **prueben, coman, huelan, toquen**, las distintas frutas y verduras con los ojos cerrados para adivinar cuáles son.
- Reflexionen sobre sus **diferencias y qué sienten al comerla**.



Festival de Frutas y verduras

ESTACIONALIDAD DE PRODUCTOS DE LA ZONA NORTE GRANDE
Regiones de Arica y Parinacota, Tarapacá y Antofagasta

Verano: Maracujá, Mango, Guayaba, Limón de pica, Choclo lluseno

Otoño: Poroto verde, Tomate, Pimiento, Zapallo italiano, Pepino, Choclo dulce

Primavera: Melón, Zapallo

Invierno: Aji, Cebolla

Fuente: elaborado por Odepa, Ministerio de Agricultura

ESTACIONALIDAD DE PRODUCTOS DE LA ZONA NORTE CHICO
Regiones de Atacama y Coquimbo

Verano: Uva, Mandarina, Tuna

Otoño: Poroto verde, Ajo, Lechuga costina, Zanahoria, Pimiento, Aji americano, Zapallo italiano, Choclo, Alcachofa, Arveja, Pepino dulce, Naranja, Mandarina, Palta, Cajuil, Limón, Granada

Primavera: Papa, Durazno, Nectarin, Lechuga marina

Invierno: Chirimoya, Repollo, Coliflor, Brócoli, Haba, Betarraga, Aji Inferno, Tuna

Fuente: elaborado por Odepa, Ministerio de Agricultura

ESTACIONALIDAD DE PRODUCTOS DE LA ZONA CENTRAL
Regiones de Valparaíso, Metropolitana, O'Higgins y Maule

Verano: Tomate, Choclo, Poroto granado, Poroto verde, Cebolla, Ajo, Aji, Arándano, Frambuesa, Melón, Sandía, Durazno, Nectarin, Damasco, Palta, Límón

Otoño: Alcachofa, Aceituna, Ajo, Achicoria, Lechuga, Brócoli, Repollo, Coliflor, Cuscuta, Membrillo, Uva, Manzana, Pera, Granada, Kiwi, Tuna, Pepino dulce

Primavera: Papa, Ajo, Cebolla, Pimiento, Pepino ensalada, Zapallo italiano, Zapallo, Frutilla, Cereza

Invierno: Espinaca, Betarraga, Zanahoria, Naranja, Mandarina

Fuente: elaborado por Odepa, Ministerio de Agricultura

ESTACIONALIDAD DE PRODUCTOS DE LA ZONA SUR
Regiones del Biobío, La Araucanía, Los Ríos y Los Lagos

Verano: Ajo Chilote, Frutilla, Frambuesa, Arándano, Lechuga, Tomate, Repollo

Otoño: Poroto, Aceituna, Betarraga, Zanahoria

Primavera: Papa, Grosella

Invierno: Arveja, Manzana

* Las regiones de Aysén y Magallanes no poseen una producción hortofrutícola importante, dado que más del 90% del abastecimiento proviene de otras regiones del país.

Fuente: elaborado por Odepa, Ministerio de Agricultura

