

# HORTALIZAS DE TEMPORADA



Esta actividad trata sobre las hortalizas "de temporada". Reflexiona en grupo y anotad las respuestas:

\* ¿Por qué no se comen albaricoques o cerezas en invierno?

.....

\* ¿Podemos comer siempre, durante todas las temporadas, todas las frutas y verduras que queramos? .....

¿Por qué? .....

*Las verduras de temporada son aquellas que se cosechan en su punto de maduración ideal.*

*Hoy es difícil conocer las temporadas de la frutas y de las verduras porque la comercialización de productos de otros países, nos permiten comer casi todos los productos en todas las temporadas del año.*

*Traer alimentos de otros países conlleva un mayor gasto de energía, más aditivos para conservar los alimentos y se emite más CO<sub>2</sub> en su transporte...*

\* ¿Podemos hacer algo para evitar este gasto de energía y los aditivos?

.....

\* Anotad diez hortalizas de temporada (otoño-invierno):

.....  
.....

\* ¿Todas las hortalizas que habéis anotado son de temporada? Consulta la tabla de la hoja siguiente para comprobar las respuestas

Ahora aprendamos un poco más!

Debéis **construir un mural** sobre una hortaliza. El mural será expuesto en una zona común.

Elige una hortaliza de temporada y sigue las siguientes indicaciones para su elaboración. Podéis consultar internet para buscar información.

Podéis escribir o dibujar en folios aparte (blancos o de colores) y luego recortarlos y pegarlos en el mural.

- **Título:** Elige colores vistosos y escribe el nombre de la hortaliza en castellano, valenciano e inglés.   
- **Dibujo:** realiza un dibujo de la hortaliza y píntalo
- **Descripción de la hortaliza:** observa la hortaliza y realiza una breve descripción
- **Siembra:** indica en qué meses se puede sembrar (ver tabla)
- **Recolección:** indica en qué meses se recolecta (ver tabla)
- **Parte comestible:** Indica si se come la raíz, tallo, hojas o fruto
- **Color de la parte comestible:** indica su color
- **Propiedades nutricionales:** ver información al final del documento
- **Consumo:** indicar si se consume crudo, cocinado, describir algún plato típico...
- **Origen del cultivo:** pinta en el mapa la región de donde procede la hortaliza

## LISTA DE PRODUCTOS DE TEMPORADA DE VALENCIA

# COLORES EN FRUTAS Y VERDURAS: NUTRIENTES Y BENEFICIOS



					
PRESIÓN ARTERIAL	SISTEMA INMUNE	SALUD VISUAL	CORAZÓN SANO	ANTIOXIDANTE	FIBRA
Funcionan como <b>antioxidantes</b> , <b>antimicrobianos</b> y <b>antiinflamatorios</b> .	Ricos en <b>vitamina C</b> , <b>magnesio</b> , <b>ácido fólico</b> y <b>potasio</b> .	Son ricos en <b>carotenos y carotenoides</b> , bases de la <b>vitamina A</b> .	Contienen <b>vitamina C</b> , <b>magnesio</b> y <b>licopeno</b> .	Tienen un alto <b>beneficio antioxidante</b> .	Proporcionan <b>luteína</b> , un potente <b>antioxidante</b> junto al <b>calcio</b> , el <b>magnesio</b> , la <b>fibra</b> y las <b>vitaminas K y C</b> .

 Regulan los niveles de <b>colesterol</b> .	 Ayudan a mejorar la <b>salud cardiovascular</b> .	 Refuerzan las <b>defensas</b> .	 Contribuyen al bienestar del <b>corazón</b> .	 Mejoran la <b>salud mental</b> .	 Protegen contra tipos de <b>cáncer</b> .
 Ajustan la <b>presión arterial</b> .	 Mantienen el <b>sistema inmune</b> .	 Ayudan a una buena <b>salud visual</b> .	 Disminuyen el riesgo de padecer <b>cáncer</b> .	 Protegen el <b>corazón</b> .	 Regulan la <b>presión arterial</b> .
 Disminuyen ciertos tipos de <b>cáncer</b> .	 Protegen la <b>piel</b> .	 Protegen la <b>piel</b> .			 Ayudan a la <b>salud visual</b> .

VARIEDAD	FECHA DE SIEMBRA				FECHA DE RECOLECCIÓN			
	PRIMAV.	VERANO	OTOÑO	INVIERNO	PRIMAV.	VERANO	OTOÑO	INVIERNO
Acelga amarilla	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •	• • •
Acelga verde		• • •	• •	•		•		• • •
Achicoria	• • •	•				•	• • •	• • •
Ajos de siembra		Se plantan de Octubre a Marzo, cubriendolos con 3 cm de tierra en el fondo de surcos						
Alcachofa	• •				• •	• • •	• • •	• • •
Apio	• • •	• •			• •	• •	• • •	•
Berenjena	• •			• • •		• • •	•	
Borraja		• •	•				• • •	• • •
Brócoli		• • •	•			• •		
Cacahuete	•				• •	• •	• •	
Calabacín	• • •	• •		• • •		• • •	• •	
Calabaza	• • •			• •		• • •	•	
Cardo	• • •				•		• • •	• • •
Cebolla	• • •	• • •	• • •	• • •		• • •	• • •	•
Col de Bruselas	• • •	• •					• • •	
Col de China		• • •	•				• • •	• • •
Col Milán	• •	• •	•				• • •	
Col Repollo	• • •	• • •	• •		•	• •		
Col Forrajera	• • •	• •					• • •	
Coliflor		• • •	•				• •	
Colinabo	• • •		• • •				• • •	• • •
Coriandro (Cilantro)	• • •	• • •			• •		• •	
Chirivia	• • •	• • •	•		• •		• • •	• • •
Endivia	• •				• •			• • •
Escarola		• • •	• •				• • •	• • •
Espárrago					• •			•
Espinaca	• •	• •	• •	• •	• •	• •		
Fresones	• •				• • •	• • •		
Garbanzo	• •				•	• •	• •	
Girasol	• •				•	• •	• •	

