

La Verdulería

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

Al finalizar la lección, los participantes podrán:

- Identificar la disponibilidad de frutas y vegetales según las estaciones del año.
- Entender los beneficios económicos de comprar frutas y vegetales de la temporada.
- Seleccionar, almacenar y manejar una variedad de frutas y vegetales.
- Distinguir las frutas y los vegetales de buena calidad de los de baja calidad.
- Utilizar la experiencia del personal del departamento de frutas y vegetales de los supermercados.

MATERIALES

- La *“Guía sobre Productos Frescos del Dr. Richter”*
- El folleto *“Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada”* (pág. H – 18)
- Trozos de frutas y vegetales maduros y no maduros
- Trozos de frutas y vegetales de alta y baja calidad
- Platos pequeños y servilletas
- Un cuchillo



PREPARACIÓN

1. Disponga un día, hora y lugar para que un experto en frutas y vegetales (el encargado de un supermercado, el encargado de frutas y vegetales de un supermercado o representante de la industria de frutas y vegetales) asista a la clase. Dígale al experto qué es lo que quieren aprender de la lección.
2. Compre las muestras de productos, o pídale a su supermercado local o mercado sobre ruedas que los donen.
3. Fotocopie las secciones de la *“Guía sobre Productos Frescos del Dr. Richter”* que describen las frutas y los vegetales de los que hablará en la clase.
4. Fotocopie el folleto *“Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada”* para todos los participantes y familiarícese con su contenido antes de dar la lección.



INSTRUCCIONES

1. Presente a la clase al especialista en frutas y vegetales. Pida al especialista que describa su trabajo y que hable sobre los recursos que están disponibles para los consumidores para ayudarles a elegir frutas y vegetales en el mercado, como por ejemplo: el personal del departamento de frutas y vegetales, carteles, recetas y otras ayudas.
2. Distribuya las copias de la “Guía sobre Productos Frescos del Dr. Richter” y la “Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada” entre los participantes.
3. Pida al experto que hable de las temporadas de diferentes frutas y vegetales. Por ejemplo, ¿por qué algunas frutas y vegetales están disponibles todo el año mientras otras sólo en invierno? Consulte el folleto “Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada” para poder platicar y aclarar conceptos.
4. Pida al especialista que comente las ventajas económicas de comprar frutas y vegetales de temporada y de comprarlos congelados y enlatados cuando los productos frescos están fuera de temporada. Por ejemplo, ¿por qué algunas frutas y vegetales son más caros en ciertas épocas del año? ¿Son las frutas y los vegetales congelados y enlatados tan nutritivos como los productos frescos? ¿Cuándo es la mejor época para elegir diferentes frutas y vegetales? Utilice nuevamente la “Tabla de Frutas y Vegetales por Temporada” para el estudio y aclaración de conceptos.
5. Pida al especialista que explique cómo escoger y almacenar frutas y vegetales. Por ejemplo, ¿Cómo elijo un melón? ¿Una papa? ¿Una lechuga? ¿Cómo debo almacenar en mi casa las frutas y los vegetales para mantenerlos frescos? Consulte las copias de la “Guía sobre Productos Frescos del Dr. Richter” para discutir el tema con la clase y ofrecer otros ejemplos.
6. Pida al especialista que hable sobre las características de las frutas y los vegetales maduros y no maduros y que describa cómo se pueden madurar diferentes frutas y vegetales en casa. Invite a los participantes a probar frutas y vegetales maduros y sin madurar.
7. Pida al especialista que hable de las características de las frutas y los vegetales de alta y baja calidad. Permita que los participantes vean ejemplos de ambos tipos.

Consejo

Si el representante del departamento de frutas y vegetales de una tienda de comida no puede hablar a la clase, comuníquese con el nutricionista de un supermercado o con un mayorista local de frutas y vegetales e invítelo a que venga a platicar.

8. Concluya la lección resumiendo de qué medios se pueden valer los consumidores en las tiendas de comida de su localidad (por ejemplo, recetas, sugerencias sobre almacenamiento y selección, personal del departamento de frutas y vegetales). Anime a los participantes a compartir cualquier consejo que conozcan para seleccionar, almacenar y madurar las frutas y los vegetales. También, sugiera al grupo que haga más preguntas al especialista.

Más Ideas

1. Póngase en contacto con una tienda local y organice una visita guiada al lugar y una presentación por parte de un representante del departamento de frutas y vegetales.
2. Si realiza una visita guiada al mercado, aproveche la ocasión para incluir la lección *“Camine 30 Minutos al Día de Manera Segura”*. Haga que la clase camine hasta el mercado y visite el departamento de frutas y vegetales antes de encontrarse con el especialista.
3. Utilice una de las recetas de la lección *“Demostraciones Culinarias y Degustación de Recetas Saludables”* para poner como ejemplo una comida sabrosa, de preparación rápida y divertida, que se pueda hacer con frutas y vegetales de temporada.

