

LAS MANZANAS



¡QUÉ SANAS!

serunion 
educa

Dossier actividades



Las manzanas QUÉ SANAS!

Manzana

Un poco de historia:

Es la fruta más famosa y una de las más antiguas. Es posible que fuera uno de los primeros frutos en consumir el hombre en forma silvestre y uno de los primeros en cultivarlo. Ya existía en el Paraíso (Eva ofreció a Adán una manzana) el libro del Génesis nos lo cuenta. Sea o no cierta la historia de la manzana de Eva, lo que sí es verdad, es que la manzana es previa al Paleolítico y durante este periodo los movimientos migratorios del hombre la difundió por todos los sitios.

El origen de los manzanos es silvestre pero el hombre pronto lo cultivó, perfeccionándolo y llevándolo consigo en sus migraciones por Europa, Asia y África.

Proviene de las montañas de Tian Shan; una zona límite entre China, Kazajstán y Kirguistán y fue en Europa donde evolucionaron gracias, sobre todo, a la cultura greco-romana.

Fueron los romanos los que consiguieron las mejores manzanas. En los tiempos de Julio César, un injertador llamado Matios o Mato consiguió las mejores manzanas gracias a los injertos. Y fue el que dio el nombre de "manzana" a la fruta del manzano. Es la modificación de la palabra "Manzana", nombre latino del injertador.

Propiedades y beneficios

- Alto contenido en fibras.
- Ricas en antioxidantes.
- Contiene vitaminas del grupo B y C.
- Ricas en minerales como el fósforo, potasio o calcio..
- Facilitan la digestión de alimentos ricos en grasas.
- Ayudan a cuidar los dientes y las encías.
- Ayudan a evitar el estreñimiento.
- Son diuréticas, reducen la acumulación de líquidos.
- Ayudan a regular la función de los intestinos.





Las manzanas QUÉ SANAS!

Manzana

Curiosidades:

1 Ayuda a madurar a otras frutas

Si quieres acelerar el proceso de maduración de un tomate verde, por ejemplo, colócalo en una bolsa junto con manzanas y verás que madura rápidamente. ¿Conocías esta información sobre la manzana?

2 El crecimiento de una manzana

El árbol demora entre 4 y 5 años para producir su primer fruto y, lo más curioso, es que se necesita la energía de 50 hojas trabajando para crear 1 manzana.

3 Ayuda a limpiar los dientes

Debido al ácido contenido en las manzanas y a su interior crujiente, esta fruta es buena para limpiar y aclarar los dientes. Obviamente que comer una manzana ¡no te libera de lavarte los dientes!

4 Los productores más importantes de manzana

Son China, Estados Unidos, Turquía, Polonia e Italia; y juntos representan el 50% de la producción internacional de árboles frutales de hoja caduca.

5 Es mejor guardarlas en el refrigerador

Ya que se conservan mejor, que a temperatura ambiente. Colócalas en una bolsa de papel y llévalas a la nevera. O utiliza una bolsa plástica pero asegúrate de hacerle unos cuantos agujeros antes de guardar las manzanas.

6 Se pueden almacenar durante varios meses

¡Y no pierden su frescura! De hecho, los productores cosechan durante la temporada y luego las almacenan hasta por un año en instalaciones especialmente creadas para evitar el proceso de maduración excesivo.

7 Existen miles y miles de variedades

Se calcula que hay 7500 tipos de manzanas cultivadas en el mundo, de las cuales 2500 se plantan en Estados Unidos. Según este dato, si probaras una nueva cada día, te llevaría 20 años saborear las más de 7 mil variedades.





Las manzanas QUÉ SANAS!

Manzana

5 tipos de manzana

GOLDEN

Manzana de color amarillo. Es una de las variedades de manzana más cultivadas en todo el mundo. En su estado óptimo de maduración tiene una forma redondeada, color de la piel amarillo, carne de consistencia crujiente, jugosa, ligeramente amargo y es rica en fructosa.

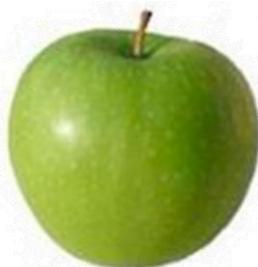
Se cosecha a partir de septiembre, en climas templados del hemisferio norte.



GRANNY SMITH

Presenta un tono verde intenso, también tienen ligeros puntos blancos en la piel externa, conocidos como lenticelas. Son muy utilizadas en ensaladas. Es una manzana muy versátil ya que se puede comer en crudo o cocinada dado el suave toque ácido único. que aporta a multitud de platos.

La manzana de la abuela Smith (Granny Smith). Cuenta la familia en su historia que la manzana se originó junto a un arroyo cercano a su granja de los restos de varias manzanas silvestres donde Maria Ann tiró abono.

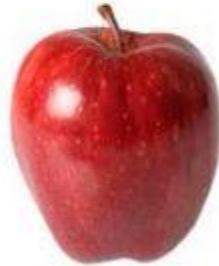




Las manzanas QUÉ SANAS!

RED CHIEF

Esta es una variedad de color rojo intenso, aunque no uniforme, y de piel brillante. Su forma es alargada con lóbulos muy marcados. Es poco aromática pero de sabor dulce y carne tierna y consistente. Se consume en fresco, en compota, cocinada y asada.



FUJI

Suelen ser grandes o muy grandes y redondas, de media del tamaño de una pelota de tenis. Contienen entre un 9 y un 11% de azúcares por peso y tienen una carne densa más dulce y crujiente que las de muchas otras variedades de manzana, lo que las hace popular entre consumidores de todo el mundo.

Procede de un cruce de dos variedades de manzana estadounidenses, la 'Red Delicious' y la antigua 'Ralls Genet' de Virginia.

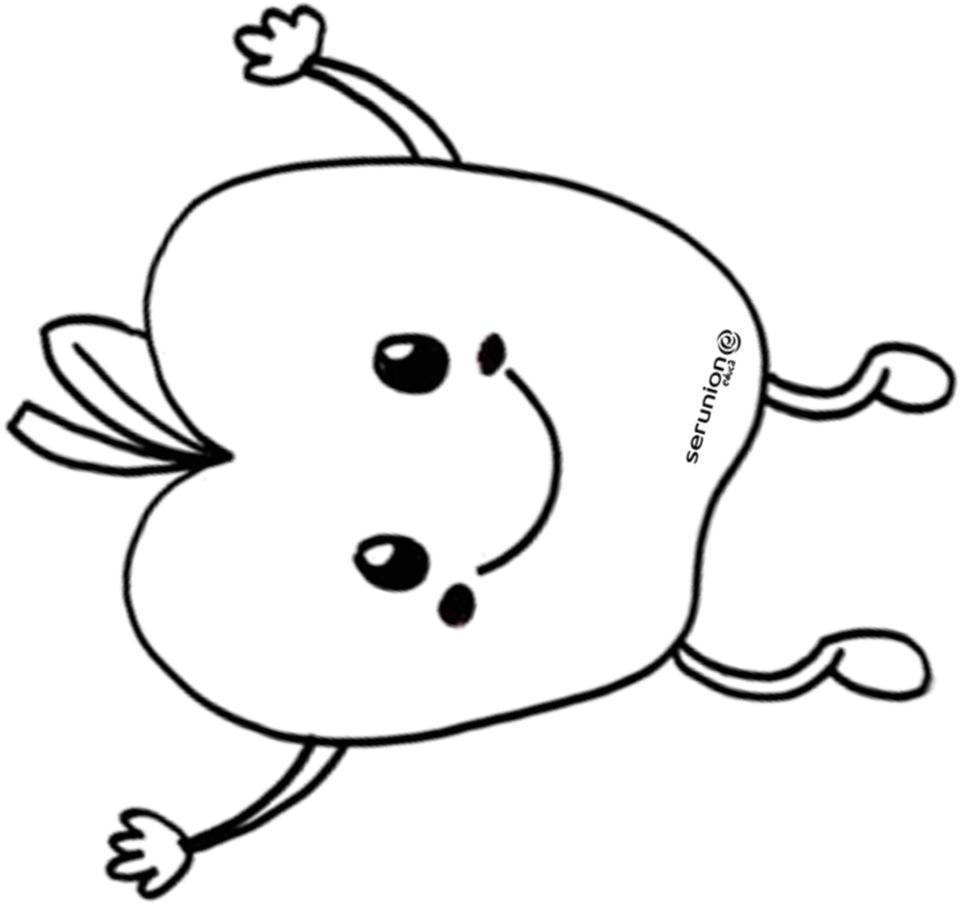
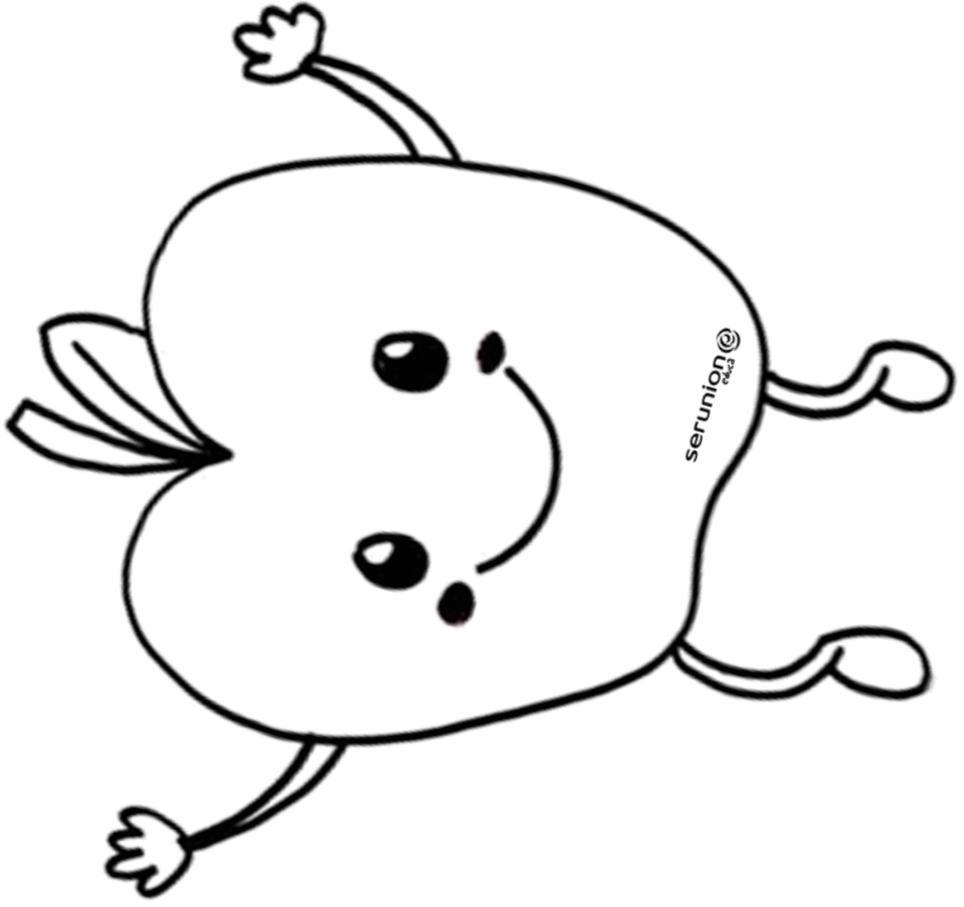


REINETA

Es el nombre dado a un grupo de variedades de manzana, descritas por primera vez en Francia y caracterizadas por un tamaño más bien grande, una forma redondeada y algo achatada, con un intenso sabor agridulce y piel verdosa o amarilla con motas.

La variedad más común es la reineta del Canadá, que a pesar de su nombre, procede de Francia.







Las manzanas QUÉ SANAS!



TALLER DECORACIÓN COMEDOR:

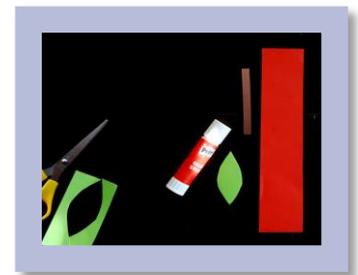
MATERIALES:

Papel de colores
Tijeras
Pegamento barra
Cartulina marrón

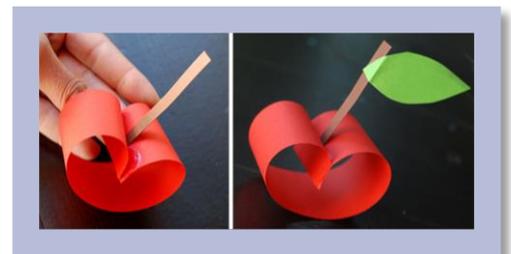
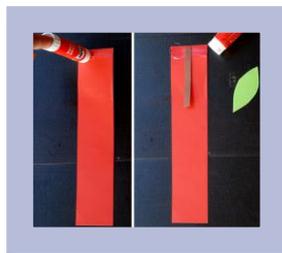


PASOS A SEGUIR:

Recortamos las partes como vemos en la imagen.



Pegamos las partes.



!!!YA TENEMOS NUESTRA MANZANA!!!





Las manzanas QUÉ SANAS!

LA GIMKANA DE LAS MANZANAS (primaria)

Nada más divertido que una gymkana, para conocer las manzanas.

Para empezar dividiremos nuestro grupo en tres equipos:

ROJO – **AZUL** - **AMARILLO**

Realizaremos 5 divertidas pruebas:

1ª Prueba:

Cada equipo debe buscar 6 objetos de material orgánico (hojas, palos, flores, etc..) y ordenarlos de mayor a menor.

2ª Prueba:

Con los miembros del equipo deben escribir la palabra REINETA. (En el caso de no tener suficientes niños para escribir otros tipos de manzanas GOLDEN O FUJI)

3ª Prueba:

Cada equipo debe inventarse un pequeño RAP de las manzanas y el más aplaudido será el ganador.

4ª Prueba:

Subdividimos a los equipos de dos en dos y deben transportar la manzana entre las dos frentes sin que caiga, haciendo relevos.

5ª Prueba:

Colgaremos tantas manzanas como grupos tengamos y el primer grupo que le de tantos mordiscos como participantes, ganará.





Las manzanas QUÉ SANAS!

LA GIMKANA DE LAS MANZANAS (infantil)

Nada más divertido que una **GYMKANA**, para conocer las manzanas.

Realizaremos 4 divertidas pruebas:

1ª Prueba:

“Que no caiga la manzana”

Ponemos a los niños en grupos de dos y deben mantener el globo entre las frentes sin que les caiga, durante 1 minuto. Repetiremos la prueba tantas veces como queramos.

2ª Prueba:

“El gusanito come manzana”

Los niños hacen un corro (la manzana) y uno de ellos se queda fuera (el gusanito). Los niños van dando vueltas y el gusanito intenta entrar. Una vez lo consiga cambiamos al gusanito.

3ª Prueba:

“Pintar la manzana”

Colgamos o dejamos pegados en el suelo, dibujos grandes de manzanas. Y por grupos, haciendo relevos, los niños deben pintar las manzana en menos de 3 minutos, dependiendo de la distancia del dibujo y del número de participantes.

4ª Prueba:

“Llevas la manzana”

Jugaremos a “la llevas” con el título de **LLEVAS LA MANZANA**.





Las manzanas QUÉ SANAS!

LA GIMKANA DE LAS MANZANAS (primaria)

Nada más divertido que una gymkana, para conocer las manzanas.

Para empezar dividiremos nuestro grupo en tres equipos:

ROJO – **AZUL** - **AMARILLO**

Realizaremos 5 divertidas pruebas:

1ª Prueba:

Cada equipo debe buscar 6 objetos de material orgánico (hojas, palos, flores, etc..) y ordenarlos de mayor a menor.

2ª Prueba:

Con los miembros del equipo deben escribir la palabra REINETA. (En el caso de no tener suficientes niños, escribiremos otros tipos de manzanas como GOLDEN O FUJI)

3ª Prueba:

Cada equipo debe inventarse un pequeño RAP de las manzanas y el más aplaudido será el ganador.

4ª Prueba:

Subdividimos a los equipos de dos en dos y deben transportar la manzana entre las dos frentes sin que caiga, haciendo relevos.

5ª Prueba:

Colgaremos tantas manzanas como grupos tengamos y el primer grupo que le de tantos mordiscos como participantes, ganará.





Las manzanas QUÉ SANAS!

TALLER MANZANAS 3D Infantil

Materiales:

Tubos de cartón
Papel seda rojo, amarillo o verde.
Limpiapiipas marrón.
Ojitos
Rotulador negro
Cola blanca
Hojas



1er Paso:

Previamente recogemos hojitas pequeñas del patio y reservamos.
Seguidamente, recortamos el tubo entre 3 o 4cm.



2º Paso:

Lo envolvemos del color de papel seda que hayamos elegido



3er Paso:

Con mucho cuidado introducimos el trocito de limpiapiipas, al que previamente le habremos enganchado la hojita.
Y pegamos con una gotita de cola para que no se suelte.



!!!MANZANA 3D!!!





Las manzanas QUÉ SANAS!

TALLER MANZANAS 3D

Primaria

Materiales:



1er Paso:

Hinchamos globo del tamaño del puño y anudamos como muestra en la imagen.

2º Paso:

Introducimos el nudo hasta la gota, pellizcamos y rodamos para que no se suelte.



3er Paso:

Con ayuda de un compañero, anudamos fuertemente con el globo de agua.



4º Paso:

Finalmente pintamos el rabito con rotulador permanente negro.



!!!MANZANA 3D!!!





Las manzanas QUÉ SANAS!

MENÚ MANZANA

ENSALADA

Lechuga, zanahoria, manzana, maíz

1ER PLATO

Vichyssoise de manzana al curry

2º PLATO

Pollo al horno con chutney

POSTRE

Tarta manzana

