



Glosario "Frutas y Verduras"



Agroindustria: La agroindustria es una rama de la industria que a su vez se encuentra dividida en dos actividades, por un lado, alimentaria, que se encarga de la transformación de los productos provenientes de la agricultura, ganadería, pesca, riqueza forestal, entre otros, en productos elaborados para el consumo. Y por otra parte, la no alimentaria se ocupa de la transformación de las materias primas usando sus recursos naturales para la realización de diferentes productos.

Alimentación Orgánica: Se consideran "orgánicos" los alimentos que en su etapa de producción no utilizan fertilizantes, herbicidas o pesticidas químicos, como tampoco en los suelos donde son cultivados.

Barbecho: se conoce como aquella superficie o terreno que se deja descansar dos o tres años para que recupere sus nutrientes y pueda volver a dar los mejores frutos en la próxima siembra y cultivo. El barbecho es lo que se obtiene a partir de la práctica de la rotación de cultivos mediante la cual los terrenos utilizados y cultivados se van rotando para no desgastar el suelo de manera excesiva.

Cambio Climático: es un cambio estable y durable en la distribución de los patrones del clima en periodos de tiempo que van desde décadas hasta millones de años. Pudiera ser un cambio en las condiciones climáticas promedio o la distribución de eventos en torno a ese promedio. El cambio climático puede estar limitado a una región específica, como puede abarcar toda la superficie terrestre.

Continente: es una gran extensión de tierra, mucho más amplia y extensa que la de un país, que precisamente se diferencia de estas porciones menores, por algunas cuestiones específicas como ser geográficas, culturales, oceánicas y etnográficas.

Cultivo Extensivo: (en contraposición a la agricultura intensiva) es un sistema de producción agrícola que utiliza poco trabajo, fertilizantes y capital, en relación con el área de tierra cultivada, que es mayor.

Cultivo Hidropónico: (hidro: agua / ponía: trabajo) es un sistema de cultivo en el cual se logra el desarrollo de las plantas en medios acuosos sin la necesidad del suelo. Esta técnica si bien tiene un gran auge en la actualidad data desde épocas antiguas, los aztecas la empleaban de forma exitosa en algunos de sus cultivos, también hay evidencia de que los romanos las pusieron en práctica para obtener varios alimentos.

Cultivo Intensivo: Este tipo de agricultura es el que produce la comida de la mayoría de la población en todo el mundo. Usa intensivamente la tierra porque la cultiva dos veces al año: en primavera-verano y en otoño-invierno, y como emplea fertilizantes y pesticidas químicos, así como maquinaria y sistemas de riego, necesita de menos tierra para producir una misma cantidad de alimento que el obtenido en la agricultura extensiva.



Desertificación: es una degradación persistente de los ecosistemas de las tierras secas producida por las variaciones climáticas y la actividad del hombre. Está presente en todos los continentes (salvo en la Antártida) y afecta al medio de vida de millones de personas, entre los que se encuentran buena parte de los pobres que viven en las tierras secas.

Erosión del suelo: es el proceso de sustracción o desgaste de la roca del suelo intacto (roca madre), por acción de procesos geológicos exógenos como las corrientes superficiales de agua o hielo glacial, el viento, o los cambios de temperatura. A estos se le agregan los antrópicos (producidos por el hombre) que degradan considerablemente el suelo, como deforestación, sobrepastoreo, etc.

Fertilizantes: son aquellos productos que de un modo u otro sirven para dar fertilidad a algún compuesto vivo, normalmente la tierra o alguna otra superficie orgánica. Los fertilizantes pueden ser naturales o artificiales, es decir creados por el hombre a través de compuestos químicos. En cualquiera de los dos casos, la función principal de estos elementos es otorgar el carácter de fértil a la tierra para que la misma permita una mayor y mejor producción o crecimiento de las plantas.

Frutas: Entendemos por fruta a todos aquellos productos comestibles que se obtienen de plantas cultivadas o de árboles silvestres, que se caracterizan por ser extremadamente dulces y por contar con una variedad importante de colores, sabores, tamaños y texturas.

Fumigar: es la práctica que consiste en echar humo o productos químicos sobre los campos de cultivo para combatir las plagas de insectos u organismos que pueden dañarlas.

Heladas: es un fenómeno climático que consiste en un descenso de la temperatura ambiente a niveles inferiores al punto de congelación del agua y hace que el agua o el vapor que está en el aire se congele depositándose en forma de hielo en las superficies. Estas causan gran daño a las plantaciones y siembras de los agricultores.

Kilocalorías: Las kilocalorías (1.000 calorías) se usan para informar sobre el poder energético de los alimentos.

Plaga de Lombrices: son consideradas beneficiosas para el jardín, oxigenan el suelo y descomponen la materia orgánica convirtiéndola en humus, pero, cuando su número es considerable, se transforman en una plaga.

Plaga de Mosca Blanca: Son pequeñas moscas blancas de 3 milímetros que, al igual que Pulgones y Cochinillas, clavan un pico en las hojas y chupan la savia. El daño lo producen tanto las larvas como los adultos chupando savia. Esto origina una pérdida de vigor de la planta, puesto que está sufriendo daños en sus hojas.



Plaga de Pulgones: El pulgón es un insecto que chupa la savia de la plantas, y normalmente tiene una actividad social intensa, es decir, nunca está solo, sino que convive con auténticas colonias que, si no se previenen a tiempo, pueden acabar arruinando una cosecha. Su tamaño es de aproximadamente 1 a 4 mm de longitud, pueden presentar distintos colores como negro, verde, amarillo, etc. El pulgón no solo es “social” entre los de su misma especie, sino que además se lleva muy bien con las hormigas, una combinación realmente amenazadora para un huerto.

Sequía: La sequía supone una anomalía transitoria, más o menos prolongada, caracterizada por un periodo de tiempo con valores de las precipitaciones inferiores a los normales en un área. La causa inicial de toda sequía es la escasez de precipitaciones (sequía meteorológica) lo que deriva en una insuficiencia de recursos hídricos (sequía hidrológica) necesarios para abastecer la demanda existente.

Slow Food: Es un movimiento internacional que nace en Italia en 1986 y se extiende de forma rápida por todo el mundo. Opuesto sustancialmente al término Fast food (comida rápida), Slow Food significa comida lenta, más precisamente se refiere a una lucha en contra de los hábitos de la vida moderna, donde la velocidad es la premisa básica, que afecta la manera de vivir y la salud de las personas. El símbolo que lo caracteriza es el diseño de un caracol, que hace referencia a la lentitud de este pequeño animal, como una figura que simboliza la lucha en contra de la prisa y la velocidad.

Este movimiento defiende diversas causas, como la denuncia sobre diferentes variedades vegetales y animales que se encuentran en peligro de desaparecer y también, provee información sobre lugares denominados “Eco-gastronomía”, que representan la unión entre el placer de comer y la ética, poniendo énfasis en la marcada diferencia de sabores, producción artesanal de alimentos, además de diferentes técnicas tanto de pesca como de ganadería sustentables.

Temporera/o: todos aquellas(os) trabajadores que desempeñen faenas transitorias o de temporada en actividades de cultivo de la tierra, comerciales o industriales derivadas de la agricultura y en aserraderos y plantas de explotación de madera y otras afines (Código del Trabajo de Chile, artículo N°93).

Verduras: En general puede decirse que las verduras son aquellas plantas comestibles cuyas hojas tienen color verde. En este sentido pueden incluirse en el grupo a diversas partes de las plantas según lo que forme parte de la alimentación humana: semillas como los guisantes o arvejas, tallos como los espárragos, frutos como los pepinos u hojas como la acelga.

Algunos alimentos que suelen considerarse como verduras no se caracterizan, por su color verde, como la zanahoria, las papas o patatas, las cebollas o la berenjena. El verde está dado por un pigmento natural denominado clorofila, que varía de acuerdo a diversas características y explica por qué los tonos verdosos pueden variar incluso entre plantas de la misma especie.

Vitaminas: Las vitaminas son sustancias químicas no sintetizables por el organismo, presentes en pequeñas cantidades en los alimentos y son indispensables para la vida, la salud, la actividad física y cotidiana. Las vitaminas son sustancias indispensables para los procesos metabólicos del organismo. Hay distintos tipos que cumplen funciones diferenciadas. Ingresan al organismo mediante una dieta equilibrada y variada. El cuerpo no produce por sí mismo estas sustancias, por lo que la carencia en la alimentación se traduce siempre en una alteración en el metabolismo corporal.

Las vitaminas se dividen en dos grupos dependientes de su forma de absorción en el organismo: las vitaminas hidrosolubles y liposolubles.

- A) Las hidrosolubles se disuelven en agua. Esta característica hace que el consumo diario sea más estricto, ya que el lavado y la cocción de los alimentos produce la pérdida de las vitaminas, siendo inferior la cantidad consumida de lo que popularmente se cree.

Las vitaminas hidrosolubles son:

Vitamina C Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B3 Vitamina B5 Vitamina B6
Vitamina B8 Vitamina B9 Vitamina B12

- B) Las liposolubles se disuelven en grasas y aceites. Suelen encontrarse en alimentos grasos y son almacenados en los tejidos adiposos del cuerpo. También se acumulan en el hígado, es decir que existe una reserva vitamínica corporal que permite periodos de tiempo sin ingreso de las vitaminas.

Las Vitaminas Liposolubles son:

Vitamina A Vitamina D Vitamina E Vitamina K

Funciones de las Vitaminas

- La **Vitamina A** es antioxidante y participa en la formación de hormonas entre las que se encuentran las segregadas por las glándulas suprarrenales.
- La **Vitamina B1** regula el sistema nervioso y las funciones cardíacas. También contribuye al crecimiento.
- La **Vitamina B2** contribuye al mantenimiento de las membranas mucosas, la piel y el transporte de oxígeno.
- La **Vitamina B3** mejora la circulación de la sangre y la producción de neurotransmisores.
- La **Vitamina B5** contribuye a la desintoxicación del cuerpo.



- La **Vitamina B6** forma los glóbulos rojos indispensables para el transporte de oxígeno por el cuerpo.
- La **Vitamina B8** interviene en la formación de glándulas que generan las hormonas y en la formación de la dermis.
- La **Vitamina B9** permite la multiplicación celular, por lo que interviene en el desarrollo del sistema nervioso.
- La **Vitamina B12** interviene en la síntesis de ADN y ARN, por lo que se relaciona con el sistema nervioso y la genética.
- La **Vitamina C** produce colágeno, proteínas necesarias para la cicatrización y formación de los tejidos.
- La **Vitamina D** permite la absorción intestinal de proteínas y calcio.
- La **Vitamina E** interviene en la formación de tejidos y en la fertilidad.
- La **Vitamina K** se relaciona, principalmente, con la regulación de la coagulación sanguínea.





Para conocer sobre algunos temas, ingresa a estos links

Sobre los problemas cardiovasculares

http://www.who.int/cardiovascular_diseases/es/

Sobre el Cáncer

<http://www.who.int/topics/cancer/es/>

Sobre el Cáncer y sus tipos

<http://www.cancer.gov/espanol/tipos>

Sobre las enfermedades inmunológicas

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/immunesystemanddisorders.html>

Sobre la Diabetes, tipos y tratamiento

<http://www.diabetes.org/es/informacion-basica-de-la-diabetes/sintomas-de-la-diabetes/?referrer=https://www.google.cl/>

Sobre la Presión Arterial

<http://www.dmedicina.com/enfermedades/enfermedades-vasculares-y-del-corazon/hipertension-arterial/2015/08/07/tension-arterial-necesitas-88696.html>

Sobre el Colesterol

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/colesterol.html>

Sobre problemas oculares u oftalmológicos

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003029.htm>

Para saber sobre los problemas neurológicos

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/neurologicdiseases.html>

Sobre problemas óseos y articulares

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/bonediseases.html>

Sobre problemas al Sistema Nervioso

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/autonomicnervoussystemdisorders.html>

Sobre Alimentación Orgánica

<http://argentinaorganica.blogspot.cl/>

Sobre las Vitaminas

<http://vitaminas.org.es/que-son-las-vitaminas>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002399.htm>

<http://kidshealth.org/es/teens/vitamins-minerals-esp.html>

Sobre Hortalizas y Huertas

<http://www.fao.org/3/a-i3846s.pdf>

Sobre la Horticultura

<http://www.inia.cl/investigacion-y-desarrollo/programas-nacionales-de-investigacion/horticultura/>

Sobre el Slow Food

<http://www.slowfood.com/>

<https://slowfoodenchile.wordpress.com/organizacion-de-slow-food-en-chile/>



Guía Rápida

1. Se barajan las cartas Labores del Día, Granero y Huerta, y se les sitúa boca abajo en medio de los jugadores.
2. Se reparten 5 cartas de la **Huerta** a cada jugador.
3. Se le asigna a cada uno un **Contador de Puntaje**, una **ficha** de diferente color y los ubican en la partida.
4. Se decide el orden de la partida en base al mes de nacimiento o día en caso de igualdad.
5. Los jugadores al inicio de cada partida toman una carta de **Labores del Día**.
6. Si cumplen los objetivos de la carta **Labores del Día**, obtienen los puntos que esta señala y los marcan en el contador de puntaje. Además roban una carta **Granero**.
7. Las cartas de **Labores del Día** que fuesen cumplidas se retiran de la partida, lo mismo en el caso de utilizar las cartas **Granero**. Las cartas de **Huerta**, ya utilizadas, se barajan y vuelven a ser utilizadas en el transcurso de la partida.
8. El jugador que primero logre obtener los **10 puntos** es el **¡Ganador!**

