



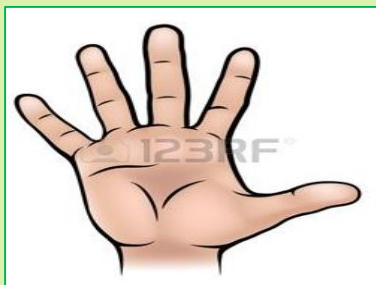
Manual práctico para realizar taller sensorial

Antes de empezar...

Me sentí feliz de poder compartir estos talleres con la gente ya que gracias a esto se puede ayudar a familias del campo que cultivan estos productos, y también se mejora la calidad de vida en cuanto a la salud, porque la elección de los alimentos es muy importante para gozar de buena salud. Es por ello fundamental una alimentación equilibrada para gozar de una vida más saludable.



- **TALLER DEL TACTO**



Dar la Bienvenida a la Campaña QUE RICO ES



Se debe tener una caja con tres agujeros donde se pueda introducir la mano

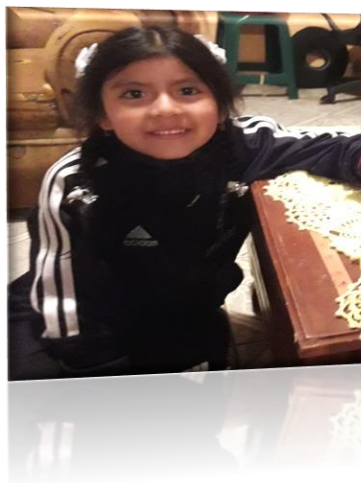


Tres o más productos agroecológicos



Solicitar un voluntario entre los asistentes presentes

VOLUNTARIA



El voluntario debe introducir la mano en los tres orificios de la caja, puede ser la misma persona o diferentes personas



El voluntario debe describir lo que siente, la forma, la textura, dureza para que él o sus amigos puedan descubrir el alimento.

REMOLACHA

Dura

Redonda

Con pelitos

SAL EN GRANO

Dura

Rota como
pedazos de
diferentes
formas

Una vez que se diga el nombre del producto se lo debe sacar y mostrar para ver si se acertó o no.



Cuando el mismo adivine el producto, se le debe explicar sus beneficios y en que platos se los puede emplear.



La remolacha es una de las hortalizas más dulces y llenas de energía. Consumirla te ayuda a controlar la tensión y proteger el corazón.

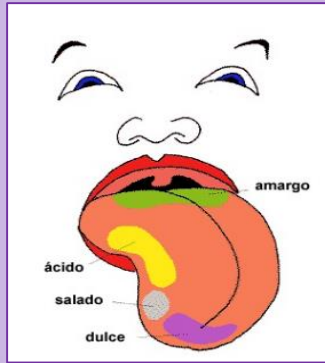


Se considera que
la **sal** de **grano** natural es uno de
los condimentos más antiguo del
mundo usado desde hace miles

Realizar el mismo procedimiento con 3 personas por lo menos y con diferentes
productos agroecológicos.



• TALLER DEL GUSTO



Explicar en qué consiste el taller



Se debe tener un vaso con jugo de limón natural.



Otro vaso con jugo de limos artificial.



Pasar los 2 vasos por el público presente



Con ayuda de un sorbete dar a probar los dos vasos que tienen los distintos jugos



Cuando todos hayan probado de los dos vasos, el público debe describir el sabor que degustaron de cada uno de los dos vasos.

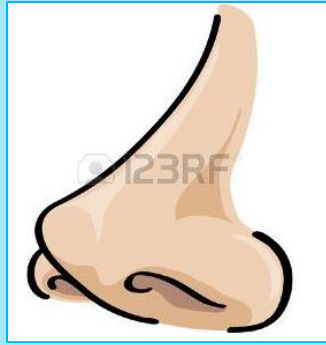


AMARGO



DULCE

• TALLER DEL OLFATO



Se deben tener recipientes oscuros o que no se pueda ver su contenido



Colocar hierbas aromáticas en cada uno de los vasos.



ROMERO



RUDA

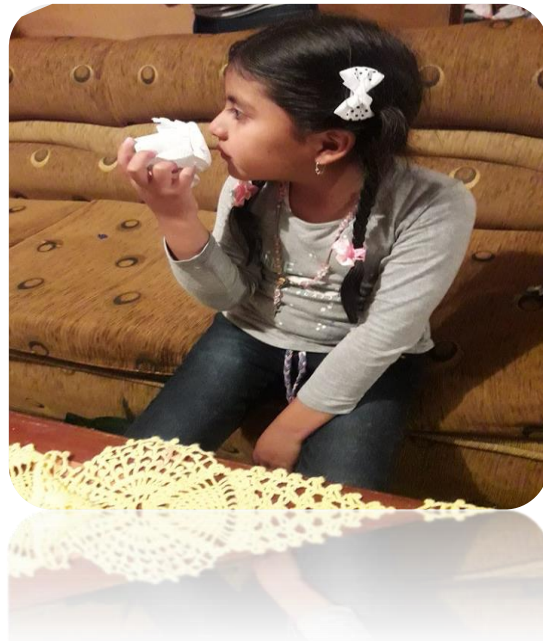


OREGANO

Taparlos con una telita por donde se pueda apercebir su olor.



Pasar los vasos por los participantes para que estos puedan apercebir su olor, y así acierten lo que los mismos contiene.



Describir cada olor

RUDA
AMARGO
INSOPORTABLE

ROMERO
FUERTE
OLOR FRESCO

OREGANO
AGRADABLE
DULCE

Hablar acerca de cada una de las hierbas o producto que se utilizó para este taller

LA RUDA es un género de subarbustos fuertemente aromatizados de 20-60 cm de altura, , nativas de la región del Mediterráneo, la ruda común *Ruta graveolens*. Si bien es usada "desde siempre" como una planta medicinal, tiene una muy fuerte toxicidad, según los usos y dosis.

EL ORÉGANO es una hierba aromática muy apreciada gastronómicamente, ya que aporta una intensa personalidad a las elaboraciones en las que participa como condimento, llegando a influir incluso en el lenguaje, como con la expresión No todo el monte es orégano que alude tanto a la cocina como a su origen

ROMERO

Se utiliza en fricciones como estimulante del cuero cabelludo (alopecia).

La infusión de hojas de romero alivia la tos y es buena para el hígado y para atajar los espasmos intestinales. Debe tomarse antes o después de las comidas.

El humo de romero sirve como tratamiento para el asma.

Por sus propiedades antisépticas, se puede aplicar por decocción sobre llagas