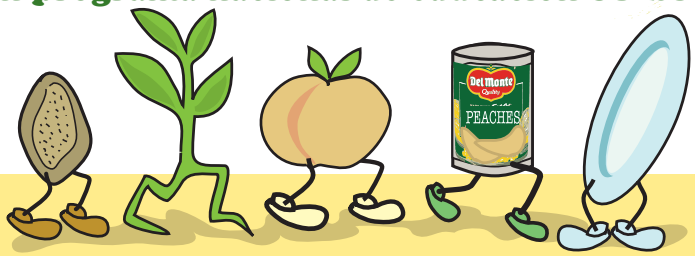
# GrowingGreat Verduras y Frutas

## Un programa nacional de educación STEM

patrocinado por



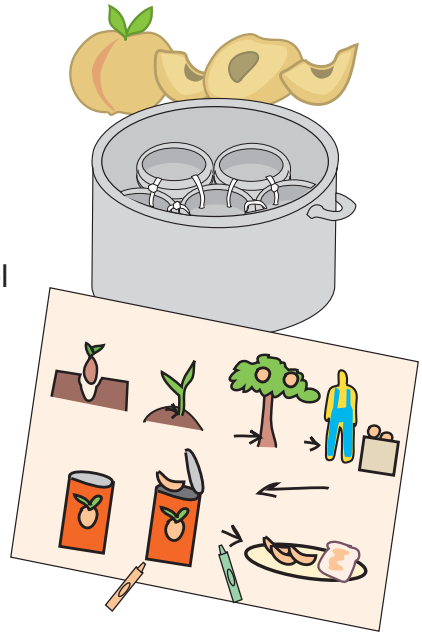

# DE LA SEMILLA AL ENLATADO: LA TRAVESÍA DE LOS ALIMENTOS

## El desafío:

Explorar la ciencia de enlatar o envasar frutas

**Necesitará:**
placa caliente, olla grande, agua, de 10 a 14 anillos para frascos Mason y de 15 a 20 abrazaderas, tazón grande con 5 tazas de agua tibia, 1 par de guantes para horno, pinzas, 1 frasco Mason nuevo con tapa y anillo de goma (12 a 16 onzas), tabla de cortar, cuchillos para niños, peladores, 3 cucharadas de miel, 1 cucharada de jugo de limón, 4 melocotones, papel, marcadores, lata de Del Monte® peaches in 100% juice (melocotones en jugo 100 % natural), semillas de melocotón, tazas y cucharas pequeñas

1. **Preparación por parte del profesor:** Llene la olla con agua y sumerja el frasco Mason, la tapa y el anillo de goma. Ponga la olla en la placa caliente y deje que hierva el agua.
2. **Grupo de estudiantes núm. 1:** Pele los melocotones, remueva sus semillas y rebánelos. Disuelva la miel en el agua tibia.
3. **Grupo de estudiantes núm. 2:** Coloque los anillos para frascos Mason en un círculo que sea lo suficientemente grande y que cubra el fondo de la olla. Una los anillos utilizando las abrazaderas y deje un pequeño espacio entre ellos.
4. **Profesor:** Con las pinzas y los guantes para horno retire el frasco, la tapa y el anillo del agua caliente. Llene el frasco con las rebanadas de melocotón, la mezcla de miel y agua y una cucharada de jugo de limón. Asegúrese de sumergir toda la fruta y dejar 1/2 pulgada de espacio vacío. Después enrosque la tapa del frasco Mason.
5. **Profesor:** Con las pinzas coloque la rejilla para enlatar en el fondo de la olla y el frasco encima de ella y sumérjalo completamente. Una vez que el agua hierva, cocine por 15 minutos. Luego remueva el frasco de la olla y déjelo enfriar. Este atento al sonido "pop" que hará la tapa.
6. **Estudiantes:** Mientras espera dibuje un árbol de melocotón. Para demostrar el trayecto "de la granja a la mesa", organice en el orden correspondiente su dibujo, la lata de melocotones y la semilla de melocotón. Dibuje la línea de tiempo que demuestre lo que sucede entre esos 3 pasos. Deguste y compare los melocotones frescos y los melocotones enlatados que provienen de la tienda.



## ¿Qué opinas?

Predice de qué manera van a cambiar los melocotones luego de ser envasados.
¿Cómo cambia la forma del agua a medida que hierve? ¿Qué observas salir de la olla?
¿Por qué escuchaste esos dos sonidos, el del agua hirviendo y el de las tapas de los frascos cuando hicieron "pop"?
¿Por qué envasar alimentos puede ser un método de almacenamiento útil?

# GUÍA PARA PADRES

Su hijo se convirtió en un científico por un día. ¡Formuló hipótesis, resolvió problemas, hizo cálculos, registró datos, aprendió sobre frutas y verduras y hasta disfrutó comiendo sus experimentos!

¡Hacer uso de alimentos enlatados es una manera conveniente y económica para incorporar más frutas y verduras a la dieta de su familia, y pueden ser igual de deliciosos y nutritivos a los productos frescos! Las frutas y verduras que se utilizan en enlatados se cosechan en su máxima madurez y este proceso preserva su sabor y valor nutricional. Al comprar fruta enlatada escoja aquella que contenga agua o jugo 100 % natural. En cuanto a los vegetales, prefiera aquellos que tienen la leyenda "bajo en sodio" en la etiqueta. Drenar y enjuagar los alimentos enlatados puede reducir el contenido de azúcar y sodio.
-- Sarah Minkow, MS Nutricionista Registrada

El proceso de enlatado o envasado se inventó en Francia en 1809 e implica colocar alimentos en frascos u otros contenedores y calentarlos a una temperatura que destruye los microorganismos que podrían causar que los alimentos se echen a perder. Estudios recientes han demostrado que los productos enlatados retienen todo su contenido nutricional. ¡De hecho, el proceso de enlatado mejora el contenido de proteína y fibra de múltiples variedades de fríjoles! Además del gran valor nutricional, los productos enlatados son una manera rápida, fácil y barata de incorporar más variedad de frutas y verduras a su dieta.

¡La combinación de aventura, ciencia e información sobre los alimentos hacen estas lecturas muy emocionantes!
Stir It Up de Ramin Ganeshram. Scholastic Press, 2011.
The Science Chef: 100 Fun Food Experiments and Recipes for Kids de Joan D'Amico and Karen E Drummond. Wiley & Sons, Incorporated, John, 1994.

**Batido de fruta rápido de hacer**
Ingredientes: licuadora, taza, 1 taza de Del Monte® Mango Pineapple Fruit Cup® Snacks (tazas de frutas con mango y piña) sin drenar, 1/2 taza de yogur griego natural, 1/2 taza de cubos de hielo, 3 hojas de menta.
Para hacer el batido combine todos los ingredientes en la licuadora y tritúrelos de 15 a 30 segundos hasta que la mezcla sea homogénea. ¡Sirva y disfrute!
Para más recetas con frutas y verduras consulte delmonte.com/recipes.

Texto: Christina Soff, Emily Bierer y Meghan Nealon
Ilustración: Dennis Smith
Con la colaboración del museo: Carnegie Science Center

**GrowingGreat** es una organización californiana sin ánimo de lucro que tiene como misión capacitar a los niños para que elijan alimentos saludables a través de la ciencia práctica y actividades educativas en el huerto. ¿Cuenta su escuela con un huerto o un programa de educación nutricional? Para más información envíe un correo electrónico a info@growinggreat.org.

© 2020, GrowingGreat