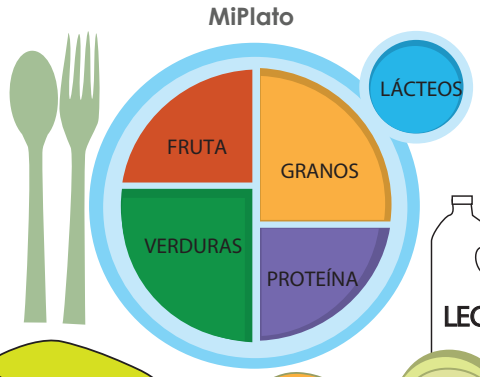
Growing Great Verduras & Frutas

Un programa nacional de educación STEM

patrocinado por Del Monte Quality

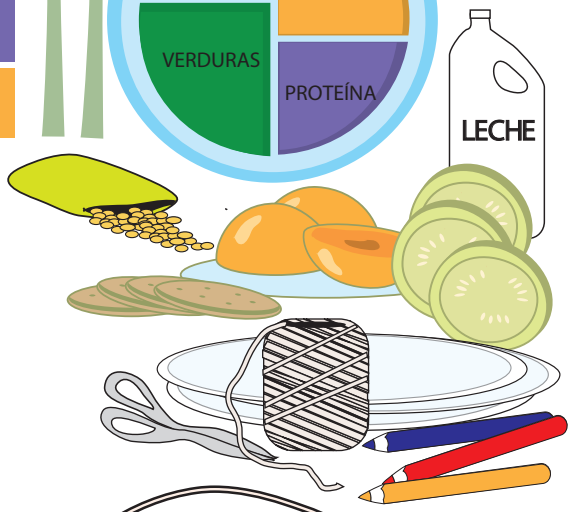
DECORE SU PLATO



El desafío

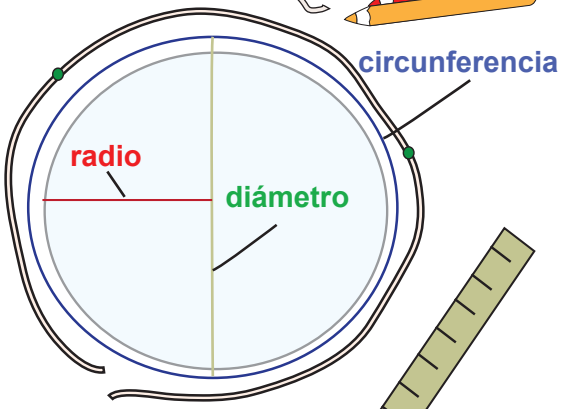
Explorar la geometría de MiPlato y crear un bocadillo balanceado.

Necesitará (suficiente para cada estudiante):
Duraznos en tajadas, pepinos, galletas integrales, garbanzos, leche de soya o de vaca, plato de papel, cuerda, regla, tijeras y lápices de colores.



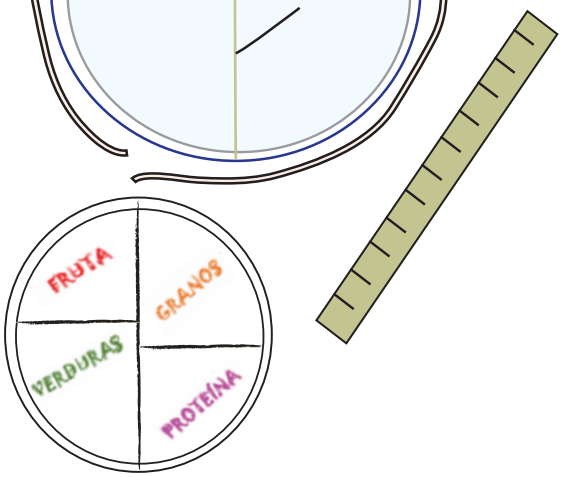
Las apetecibles matemáticas: Encontrando a pi

- Hable sobre las definiciones de circunferencia, diámetro y radio, y márquelos en su plato de cartón.
- Cuidadosamente envuelva la cuerda alrededor de la circunferencia del plato. Corte la cuerda a la exacta medida de la circunferencia del plato.
- Estire esta cuerda que acaba de cortar alrededor del diámetro del plato. Tantas veces como pueda, corte la cuerda de la misma longitud del diámetro.
- ¿Cuántos pedazos cortó del tamaño del diámetro? ¿Cuánta cuerda sobró?
- Analice cómo «pi», o 3.14, representa la relación entre la circunferencia y el diámetro, además del hecho de que es lo mismo para todos los círculos.



Fracciones: Llenando MiPlato

- A lo largo del diámetro, dibuje una línea que divida el plato en dos. Luego dibuje una línea que divida cada mitad en dos secciones, una un poco más pequeña que la otra.
- ¿En cuál sección cree que deberían colocarse las frutas y las verduras? ¿Los granos? ¿Las proteínas?
- Escriba una etiqueta para cada categoría en su MiPlato.
- Decore su MiPlato colocando algo de los bocadillos en la categoría que corresponde. ¡Pruebe y disfrute!



¿Qué opinas?

Si conoce el diámetro de un círculo, y pi = 3.14, ¿cómo podría encontrar la circunferencia de un círculo? ¿Qué tendría que hacer si solo tuviera la longitud del radio y quisiera encontrar la circunferencia?
Recuerde lo que comió para el desayuno. ¿Cuáles de las categorías de MiPlato fueron parte de su desayuno? ¿Qué categorías faltaban? A la hora del desayuno, ¿qué alimentos podría agregar para incluir algo de todas las categorías en su plato? ¿Por qué es importante comer un poco de cada una de las categorías de MiPlato?

© 2020 GrowingGreat

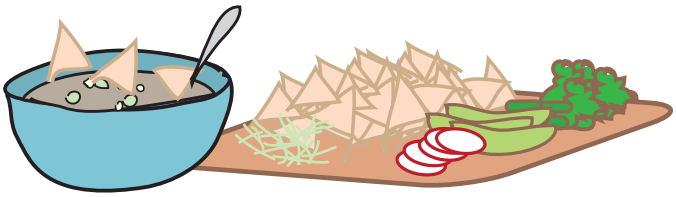
GUÍA PARA LOS PADRES

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

¿Sabía usted que, para cada comida, el objetivo es que la mitad de la comida en su plato esté compuesta por frutas y vegetales? Esta es la recomendación de MiPlato, una guía desarrollada por el Depto. de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) para ayudar a los padres a informarse acerca de cómo alimentar a sus familias con comidas nutritivas y balanceadas. El plato está dividido en secciones para frutas, verduras, granos, proteína y productos lácteos, y reemplaza la pirámide nutricional que una vez se usó para explicar las pautas alimentarias. Trate de incluir algo de cada categoría alimenticia en todas las comidas para garantizar que los miembros de su familia están obteniendo todos los nutrientes que necesitan para crecer fuertes y saludables.

Acortamos pi para que sea igual a 3.14, pero, ¿sabía que la relación de pi es un número infinito? En el 2016, un científico suizo empleó una computadora para calcular pi en más de 22 billones de dígitos, el récord mundial actual para la enumeración de pi.
Si lee un dígito cada segundo, ¡duraría un poco menos de 700 000 años para recitar todos esos dígitos!

¡Deles un vistazo a estos apetecibles cuentos! Sir Cumference And The Dragon Of Pi por Cindy Neuschwander. Turtleback Books; Bound for Schools & Libraries, 1999. Sir Cumference and the off-the-charts dessert: a math adventure por Cindy Neuschwander. Charlesbridge, 2013.



Sopa de tortilla
2 cucharadas de aceite de oliva
1 taza de cebolla picada
2 dientes de ajo, picados
2 cucharaditas de comino
4 tazas de caldo de pollo College Inn®
3 tazas de pavo (o pollo), cocido y picado
1 lata (15 oz) de frijoles negros reducidos en sodio, enjuagados y escurridos
1 lata (14.5 oz) de tomates picados Del Monte®, sin escurrir
1 lata (4 oz) de chiles verdes picados, sin escurrir
chips de tortilla, machacadas; limones verdes, cortados en gajos
Ingredientes opcionales:
cilantro picado, tajadas de cebollas verdes, aguacate, rábanos picados, queso Monterey Jack, rallado; natilla baja en grasa
Preparación

1. Caliente el aceite en una olla grande, a fuego medio alto. Agregue la cebolla y el ajo; cocine por 3 minutos, revolviéndolos constantemente hasta que las cebollas se suavicen. Agregue el comino y cocine por 30 segundos, revolviendo todo constantemente.
2. Agregue el caldo, el pavo, los frijoles, los tomates y chiles. Llevar a hervir; reduzca el fuego y cocine a fuego lento durante 15 minutos.
3. Sirva con *chips* de tortilla, limones verdes y cualquier otro ingrediente que desee.
4. ¡Después de comer su sopa, intente medir el diámetro, el radio y la circunferencia de las latas vacías!

Texto: Meghan Nealon
Ilustración: Dennis Smith

GrowingGreat es una organización sin fines de lucro de California que, mediante la ciencia práctica y la educación en el huerto, tiene como objetivo el empoderar a los niños para que escojan alimentos saludables. ¿Su escuela tiene un programa de capacitación acerca de huertos o de la nutrición? Para más información, envíe un correo electrónico a info@growinggreat.org.

© 2020, GrowingGreat