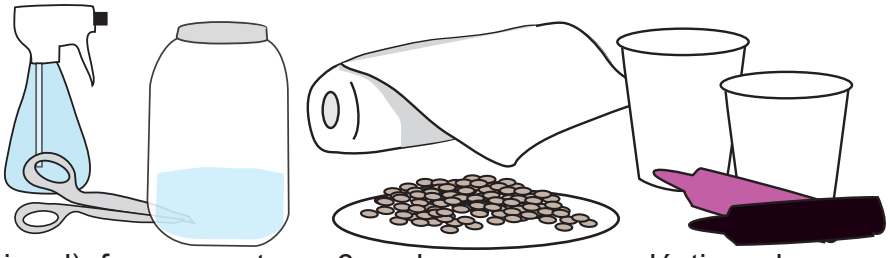
GrowingGreat Verduras & Frutas

Un programa nacional de educación STEM

patrocinado por Del Monte Quality

Desafío con semillas de chía

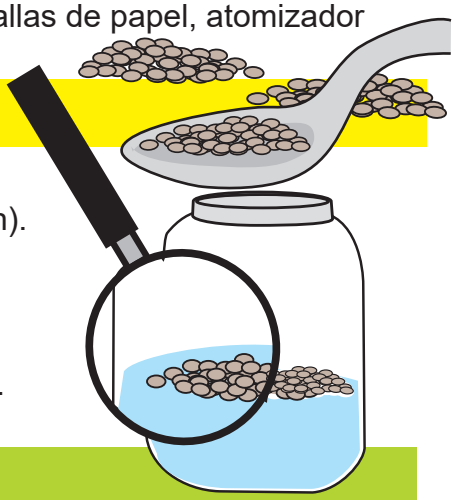


El desafío

Cultivar y cosechar semillas de chía, usándolas para hacer un licuado.

Necesitará:
semillas de chía (1 cda. por niño), lupa (opcional), frasco con tapa, 6 oz de agua, vasos plásticos de 6 oz, calcomanías, marcadores permanentes, bolsas plásticas grandes, toallas de papel, atomizador con agua, tijeras

Exploración dirigida por los maestros



- Dele a cada estudiante 1 cucharada de semillas secas de chía para que practiquen la observación usando todos sus sentidos y una lupa (si la tienen).
- Prediga – ¿Cómo cambiarán las semillas cuando las remoje en agua?
- En un frasco, combine 3 cucharadas de semillas de chía y 1 taza de agua. Cubra firmemente con la tapa.
- Pase el frasco a cada uno y túrnense para esparcir las semillas en el agua. Observen y discutan. ¿Cómo cambian las semillas de chía?

Sembrando un amiguito chía

- Use calcomanías y marcadores para decorar su vaso con ojos, nariz y boca, y así crear su amiguito chía.
- Humedezca la toalla de papel y póngala sobre la boca del vaso. Asegure la toalla con una liga y recorte el exceso con tijeras.
- Uniformemente esparza las semillas de chía sobre la toalla.
- Coloque el vaso dentro de la bolsa de plástico y séllela. Esto ayudará a que las semillas no se sequen mientras crecen.
- Coloque el vaso en la bolsa cerca de una ventana soleada.
- Todos los días rocíe la toalla con agua; después de hacerlo, vuelva a poner el vaso dentro de la bolsa.
- Una vez al día, revise las semillas para observar cómo germinan (brotan).
- Después de cinco días, dele a su amiguito chía un corte de pelo cortando los retoños que apenas están saliendo de la toalla de papel.
- ¡Pruebe los retoños de chía, ya sea solos o úselos para hacer la deliciosa receta en la página #2!

¿Qué opinas?

¿Qué necesitan las semillas para germinar? ¿Cómo se comparan las semillas de chía con otras semillas que ha visto?
¿Cómo cambian las semillas secas de chía cuando están mojadas?
¿Qué notó que estaba sucediendo cuando las semillas empezaron a germinar? A medida que crecen las semillas, ¿qué nota que está pasando dentro de la bolsa?

© 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!

La receta para esta actividad incluye un licuado hecho con mangos. Los mangos son frutas tropicales que crecen de las flores de unos árboles. Están repletos de ácido fólico, vitamina C, vitamina A, potasio, fibra y antioxidantes. Pruébelo recién cortado del árbol, congelado o enlatado. Cómalo sin nada, mezclado en licuados o postres helados, o incluidos en una salsa con tomate, chile jalapeño y chiles dulces.

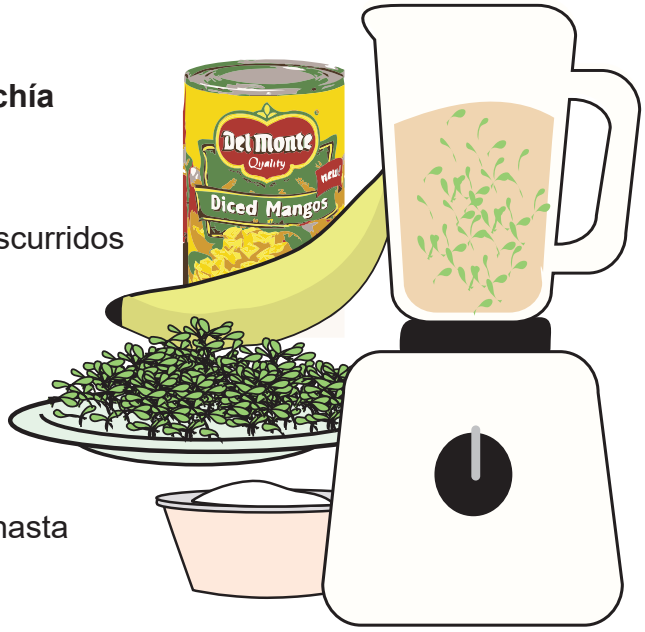
Las semillas de chía son hidrofílicas, lo que significa que «les encanta el agua». En remojo, pueden absorber hasta 12 veces su peso en líquido. Mientras están en remojo, las semillas crean una capa que parece un saco de agua alrededor de la semilla. Este les da a las semillas de chía una textura gelatinosa. ¡El saco de agua también asegura que cada semilla individual contenga suficiente agua para todo el proceso de germinación!

Al igual que las semillas que sembramos, vea como crece su imaginación con estos excelentes cuentos:
Plant the Tiny Seed por Christie Matheson. Greenwillow Books, 2017.
My Hair is a Garden por Cozbi A. Cabrera. Albert Whitman & Company, 2017.

Licuado de celebración de semillas de chía
(2 porciones)

- Licuadora, tazas para medir, 2 vasos
- 1 lata de mangos picados Del Monte®, escurridos
- 1 banano
- ½ taza de yogur sin azúcar
- 1 a 2 tazas de retoños de chía
- 4 a 6 cubitos de hielo
- Agua para hacerlo menos espeso (según sea necesario)

Combine todos los ingredientes y mezcle hasta que quede sin grumos.
¡Sirva y disfrute!



Texto: Mariah Romaninsky y Meghan Nealon
Illustración: Dennis Smith
En asociación con el museo de: The Academy of Natural Sciences of Drexel University

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.

The Academy of Natural Sciences of Drexel University

patrocinado por

© 2020, GrowingGreat