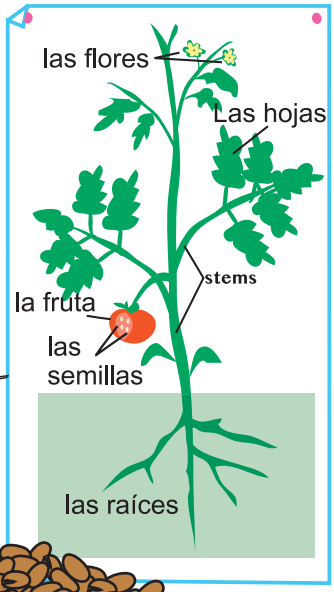
patrocinado por

GrowingGreat Verduras y Frutas

Un programa nacional de educación STEM



El desafío

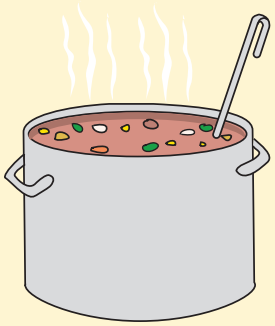
Usar definiciones científicas para clasificar una fruta o una verdura.

Necesitará: Frutas y verduras (enlatadas, frescas, congeladas, alimentos plásticos de juguete), una planta modelo

1. Haga que los estudiantes usen sus cinco sentidos para estudiar las similitudes y las diferencias entre las frutas y las verduras. Agrúpenlas como se clasifican en la cocina: las frutas son dulces y las verduras son saladas.
2. Usando la planta modelo, haga que los estudiantes identifiquen sus partes (las raíces, los tallos, las hojas, las flores) y discutan la clasificación científica. Las frutas vienen de la flor de la planta y tienen semillas. Las verduras pueden ser cualquier otra parte comestible de la planta.
3. Después, pida a los estudiantes que ordenen las frutas y las verduras según su clasificación científica, basada en la parte de la planta de la que provienen.
4. ¿Sabía que un plato colorido es lo mejor (y lo más saludable) de los refrigerios y las comidas? Use frutas y verduras para hacer una rueda de color clasificándolas en grupos: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta. ¡Pruebe, discuta y disfrute!

PRUEBA ESTA RECETA

Sopa del huerto norteamericana



- 2 latas de Del Monte® No Salt Added Diced Tomatoes with Basil, Garlic & Oregano (tomates en cubitos sin sal añadida con albahaca, ajo y orégano)
- 2 latas de Del Monte® Diced New Potatoes (papas en cubos), drenadas
- 1 lata de Del Monte® No Salt Added Cut Green Beans (frijoles verdes cortados sin sal añadida), drenada
- 1 lata de Del Monte® No Salt Added Whole Kernel Corn (maíz de grano entero sin sal añadida), drenada
- 1 lata de Del Monte® Zucchini with Italian Style Tomato Sauce (calabacín con salsa de tomate estilo italiano)
- 1 lata de Del Monte® Sliced Carrots (zanahorias rebanadas), drenada
- 3 tazas de College Inn® Fat Free & Lower Sodium Chicken Broth (caldo de pollo de bajo sodio y sin grasa)
- ¾ de taza de perejil fresco picado
- ½ cucharadita copos de pimienta roja secos
- Mezcle todos los ingredientes(excepto la sal, la pimienta y el perejil) en una olla de 5 cuartos (4.7 litros).
- Lleve a punto de ebullición. Reduzca el calor y hierva a fuego lento por 15 minutos.
- Sazone con sal y pimienta al gusto, si lo desea. Sirva la sopa rociada con perejil.

¿Qué opinas?

¿Cuáles son algunas maneras como podrías determinar si un alimento desconocido es una fruta o una verdura?
¿Cuáles son las similitudes entre las frutas y las verduras?
¿En qué se diferencian?
¿Cómo podrían las semillas volver a la tierra para que otra planta pueda crecer?
Al clasificar las frutas y verduras por color en grupos, ¿por qué algunos grupos tenían más que otros?
¿Por qué es importante comer una variedad arco iris de frutas y verduras?

Del Monte® KITCHENS

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!

¿Sabía que la nueva recomendación es llenar la mitad de su plato con frutas y verduras en cada comida? Esto se debe a que las frutas y verduras están llenas de vitaminas y minerales, son naturalmente bajas en calorías y contienen fibra y antioxidantes, que ayudan a promover la salud y prevenir enfermedades. Para una nutrición óptima, sirva una variedad de alimentos a su familia, incluyendo frutas y verduras frescas, congeladas y enlatadas.
-- Sarah Minkow, MS Nutricionista Registrada

En la cocina, nos centramos en el gusto y categorizamos las plantas que tienen sabor dulce como frutas. La fructosa es el tipo de azúcar natural que da a las frutas su dulzura. Los tomates tienen menos fructosa que frutas más dulces como las fresas. Pero, aunque un alimento no sea demasiado dulce, si contiene semillas, los científicos todavía lo clasifican como una fruta. Esto significa que los tomates, los aguacates y los calabacines son en realidad frutas.

Obtenga más información sobre frutas y verduras en estos libros:
The Vegetables We Eat de Gail Gibbons. Holiday House, 2007.
How Does My Fruit Grow de Gerda Muller. Floris Books, 2018.

Aquí hay algunos consejos para aumentar la ingesta de frutas y verduras de su familia:

- Mantenga frutas y verduras frescas lavadas, cortadas y a la vista en el refrigerador, ya que estos son refrigerios listos para consumir.
- A la hora de la cena sirva siempre una ensalada de acompañamiento. Para hacerlo más divertido, ponga en un tazón una gran cantidad de verduras diferentes y coloridas y deje que cada miembro de la familia prepare su propia ensalada.
- Agregue verduras a platos como batidos, lasañas, cazuelas, pizzas, sopas, chiles, salteados en wok, sánduches y pastas.
- ¡Cultive frutas y verduras en casa! Los niños tienden a comer algo que ellos mismos han sembrado.

Texto: Gabor Zsuppan y Meghan Nealon
Ilustración: Dennis Smith
Con la colaboración del museo: Discovery Place

DISCOVERY PLACE

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

© 2020, GrowingGreat