GrowingGreat Verduras y Frutas

Un programa nacional de educación STEM

patrocinado por Del Monte Quality

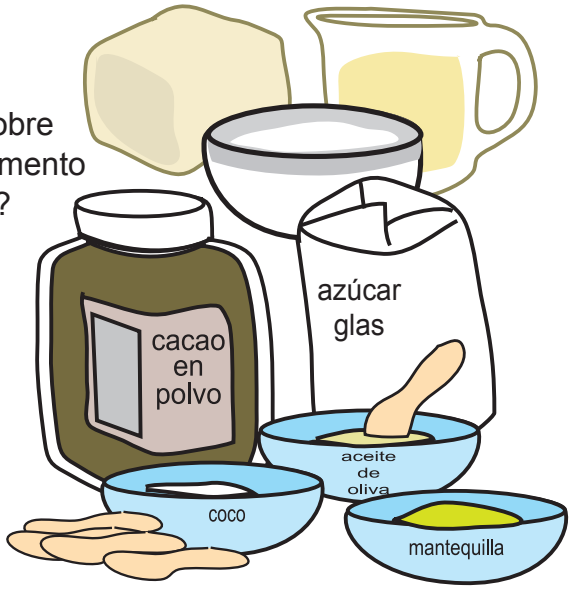
LAS GRASAS: EN NUESTRO ORGANISMO Y EN LA COCINA

El desafío

Tener una idea clara sobre los diferentes tipos de grasas

Necesitará: (suficiente para que cada grupo tenga sus propios materiales)
3 tazones, tazas de medir, cucharas de medir, un tenedor, 3 cucharas de degustación para cada niño, 3 cucharaditas de cacao en polvo, 4.5 cucharaditas de azúcar en polvo, 2 cucharaditas de aceite de oliva, 2 cucharaditas de aceite de coco y una cucharada de mantequilla o mantequilla a base de plantas alternativa.

Antes de empezar
Discutan sobre los diferentes tipos de grasa sólida (saturada) y líquida (insaturada); animal y vegetal. Formulen una hipótesis sobre lo que pasará cuando mezclemos los ingredientes. ¿Qué experimento sabrá mejor? ¿Por qué? ¿Cuál tendrá la mejor o la peor textura? ¿Por qué?



1. Etiquete cada recipiente con el nombre de la grasa o el aceite (p. ej. “aceite de oliva”)
2. Con el tenedor mezcle 1 cucharadita de cacao y 1.5 cucharadita de azúcar en polvo en cada recipiente.
3. Añada los aceites y grasas elegidos a sus tazones correspondientes. Mezcle hasta que todos los ingredientes se combinen.
4. Con las cucharas de degustación pruebe cada uno de las tres ganaches.

.

¿Qué opinas?

¿Qué ganache sabía mejor? ¿Crees que las diferentes grasas condujeron a diferentes sabores?
Según los resultados de este experimento, si alguien desea hacer ganache, pero no tiene ninguna de las grasas o aceites que usamos hoy, ¿qué podrías recomendar?
¿Cómo ayudan los otros dos componentes básicos de alimentos, proteínas y carbohidratos, a nuestros cuerpos?

© 2020 GrowingGreat

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

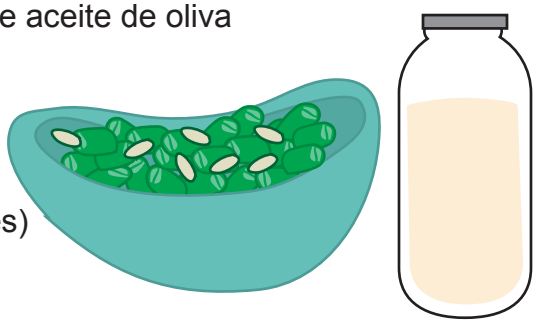
Las grasas a menudo reciben una mala reputación, pero la verdad es que las necesitamos para sobrevivir. Hay diferentes tipos de grasas y algunas son más saludables que otras. Al decidir qué alimentar a su familia, opte principalmente por grasas no saturadas como aceite de oliva, aceite de canola, nueces, semillas, aguacate y pescado. La grasa saturada se encuentra en la carne, los productos lácteos, la mantequilla, la manteca y la manteca de cerdo.
-- Sarah Minkow, MS Nutricionista Registrada

La grasa es una fuente importante de energía que ayuda a su organismo a absorber algunas vitaminas y minerales, y a construir membranas celulares y proteger los nervios. Las grasas saturadas, como la mantequilla, son sólidas a temperatura ambiente. Estas provienen principalmente de animales, pero también pueden ser hechas de plantas. Las grasas no saturadas, como el aceite de oliva, son líquidas a temperatura ambiente.

Echa un vistazo a estas lecturas que te harán agua la boca:
Bliss de Kathryn Littlewood. Katherine Tegen Books, 2013.
Auntie Yang's Great Soybean Picnic de Ginnie Lo. Lee & Low Books, 2017.

¡Añada un poco de sabor a sus verduras con este aceite de oliva infusionado hecho en casa!

Necesitará:
Una cacerola, estufa y un colador
2 tazas de aceite de oliva extra virgen
2-3 ramitas de su hierba favorita
1 lata de Del Monte® Green Beans (judías verdes)
2 cucharadas de almendras tostadas picadas
1/4 cucharaditas de sal marina
1/8 cucharaditas de pimienta negra



Triture las hierbas para liberar aceites y luego déjelas a un lado. Vierta aceite de oliva en la cacerola y ponga la estufa a fuego medio. Añada las hierbas y hierva a fuego lento por 2 minutos. Apague la estufa y cubra la cacerola con una tapa. Deje la mezcla en remojo durante 2 horas. Cuele las hierbas y guarde el aceite en un frasco. Caliente las judías verdes de acuerdo con las instrucciones de la etiqueta, drénelas y mezcle con la cantidad deseada de aceite. Termine con sal, pimienta y almendras. ¡Sirva y disfrute!

Texto: Rachel Stolfe y Meghan Nealon
Ilustración: Dennis Smith
Con la colaboración del museo: Oregon Museum of Science and Industry

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 electrónicoa info@growinggreat.org.

© 2020, GrowingGreat