

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Las partes de la
planta que comemos

Grados 3-4

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



Queridos padre,

Su hijo/a ha estado aprendiendo más sobre vegetales. Estos son una parte importante dentro de los alimentos que consumimos. Suplen agua, vitaminas y minerales como el potasio y el calcio a nuestro cuerpo. Los vegetales también son una gran fuente de fibra, la cual nos ayuda a mantener nuestro sistema digestivo saludable

Partes de la planta que comemos

Comemos diferentes partes de una planta. Algunos vegetales son la raíz de la planta, otro son las hojas, y otros la fruta de la planta. Alimentos que son semillas, como los guisantes, maíz o elote y los frijoles o habichuelas pinto, almacenan la energía de la planta. Estos alimentos tienden a ser alto en carbohidratos y calorías. Los alimentos que son hojas como la lechuga o la espinaca, son bajos en calorías.

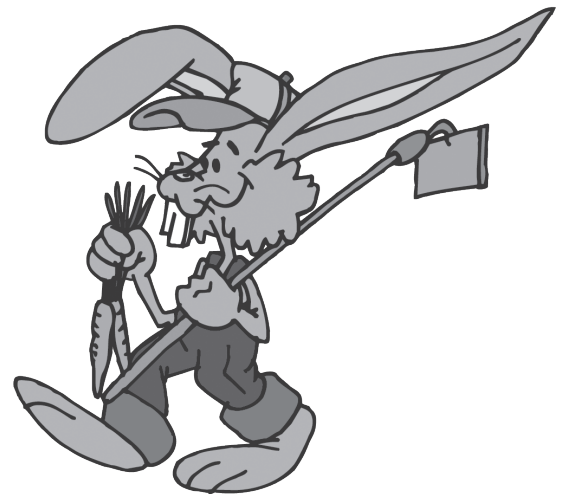
Vegetales fáciles de cultivar

Muchos vegetales son fáciles de cultivar en Kansas. Si no tiene espacio para hacer su huerto, o no tiene patio, considere sembrar algún vegetal en un contenedor o recipiente que tenga agujeros en el fondo para que salga el agua. Llene el recipiente con tierra para sembrar. Los vegetales crecen mejor si están en área donde el sol le da directamente por lo menos 6 horas diario. Aquí hay una lista de algunos vegetales que pueden sembrarse en un recipiente:

- Lechuga
- Espinaca
- Rábano
- Pimiento
- Tomates
- Hierbas

¿Cuánto necesitamos?

Niños de 2-3 años necesitan 1 taza de vegetales diario; niños de 4 a 8 necesitan 1 ½ taza de vegetales diariamente. Adultos deben consumir cerca de 3 tazas todos los días



Otras formas de consumir más vegetales

- * Añada apio o celery picado a los macarrones con queso
- * Para merienda, ofrezca chips de tortilla horneada con salsa
- * Añada más vegetales a las sopas, guisados y al chili.

Padres e Hijos,

Nosotros comemos diferentes partes de la planta. Algunos vegetales son la raíz de la planta. Algunos vegetales son la hoja de la planta. Otros vegetales son el tallo, la flor o la fruta de la planta. Aquí hay unos vegetales en una lista. Trabajen juntos para contestar las siguientes preguntas.

1. ¿Cuántos vegetales son la hoja de la planta? _____

2. Encuentra dos vegetales que sean el tallo de la planta.

_____ y _____

3. ¿Cuántos vegetales son la fruta de la planta? _____

4. ¿Cuáles dos vegetales son la flor de la planta?

_____ y _____

5. ¿Cuáles dos vegetales son la semilla de la planta?

_____ y _____

6. Nombra tres vegetales que sean raíces. (Mira este dato interesante. La papa no es raíz, sino un tallo especial llamado tubérculo. En los hoyitos de la papa crecen puntitas donde nuevos tallos van a crecer.)

_____, _____, y _____.

espárragos

maíz o elote

guisantes

remolacha o betabel

pepinos

calabaza

brócoli

berenjena

espinaca

repollo

col

calabacín

zanahorias

quingombó (okra)

acelga

coliflor

chirivía

tomate

col rizada

guisantes

nabo

respuestas: 1. Seis - repollo, collard greens, col, lettuce, espinaca, swiss chard
2. espárragos, col rizada 3. Seis - pepinos, berenjena, quingombó, calabaza, squash, tomate
4. brócoli, coliflor 5. maíz, guisantes 6. remolacha o betabel, zanahorias, chirivías, nabo

