

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Las partes de la
planta que comemos

Grados 1-2

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.

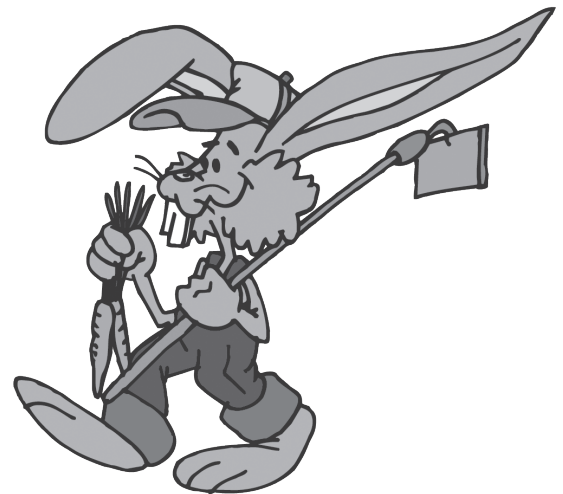
Vegetales fáciles de cultivar

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



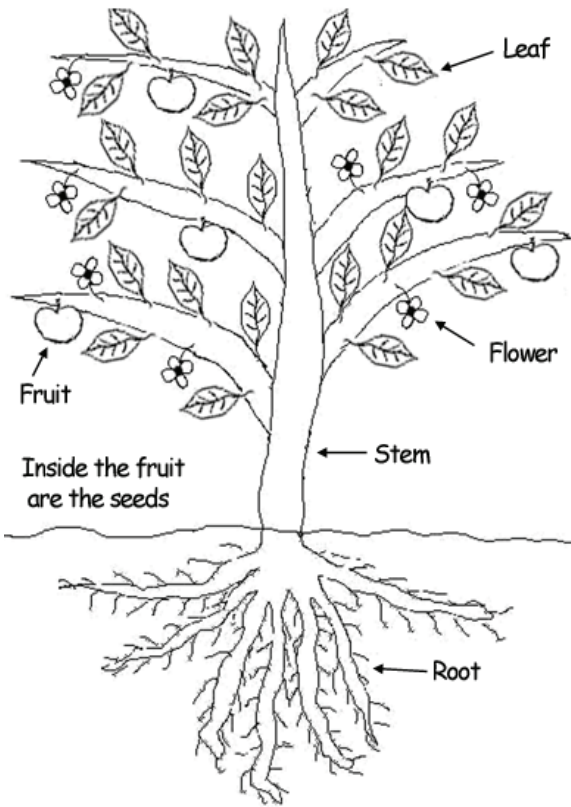
Otras formas de consumir más vegetales

- * 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 y niños,

Nosotros comemos diferentes partes de las plantas. Algunos vegetales son la raíz de la planta. Algunos vegetales son las hojas de la planta. Otros vegetales son el tallo, la flor o la fruta de la planta.

Circulen la parte de la planta de donde vienen los vegetales. Ya le hicimos la primera.



Brócoli	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
coliflor	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
Sandía	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
Lechuga	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
Zanahoria	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
Maíz o elote	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
Espárrago	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
Espinaca	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
calabaza	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
Tomate	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla
Rábano	hoja	tallo	raíz	flor	fruta	semilla

Aquí están las contestaciones.
 Hoja: lechuga, espinaca Tallo: espárrago Raíz: zanahoria, rában
 Flor: brócoli, coliflor. Fruta: sandía, cala-
 baza, tomate. Semilla: Maíz o elote

