

# Octubre

## Cosechas del mes

Primeras dos semanas: Pimientos

Segundas dos semanas: Manzanas

Si estos no están disponibles en los jardines de la escuela, estarán disponibles en el mercado de granjeros del condado de Boulder. Las tiendas de hortalizas frecuentemente tienen productos locales en estación.

Por favor escoja por lo menos una actividad de cada semana a la par de su tiempo de jardinería semanal. Podría crear su propio plan.



Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
ACTIVIDADES CON LA PIMIENTA	Libro – <i>La pimienta Roja, Calabaza amarilla, Un libro de Colores</i> , de Scholastic, pág. 2	La Bolsa misteriosa de las pimientas y la degustación, pág. 3	Las Pimientas...Una vista al interior, pág. 4	Receta – Acumulando pieles de pimienta, pág. 4	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON LA PIMIENTA	Libro – <i>La basura ayuda a nuestros jardines a crecer; Una historia del fertilizante</i> , de Linda Glaser, pág. 4	Paseo: Visita a la granja o al jardín, pág. 5	La pimienta, ¿De dónde viene? pág. 5	Receta – Semáforos de sabor, pág. 5	¡Jardinería!
ACTIVIDADES CON LAS MANZANAS	Libro – <i>¡Arriba, arriba, arriba! Es el tiempo de recolectar las manzanas</i> , de Jody Fickes Shapiro, pág. 7	La bolsa misteriosa de manzanas, pág. 8	La degustación de manzanas y la tabla gráfica, pág. 8	Receta – magdalenas integrales de manzanas, pág. 9	¡Jardinería!

ACTIVIDADES CON LAS MANZANAS	Libro – <i>Manzanas para todos</i> , de Jill Esbaum, pág. 9	Paseo: Visita a una huerta de manzanas, pág. 9	Manzana...Una vista al interior, pág 10	Receta – Caretas de manzana, pág. 10	¡Jardinería!
------------------------------------	--	--	---	--------------------------------------	--------------

Nota: Por favor siéntase libre de adaptar estas actividades como sea necesario. Los niños más jóvenes pueden requerir una ayuda adicional con algunas de las actividades requeridas.

## Las Pimientas

### Datos divertidos

- **Botánica**

- La planta de la pimienta es un miembro de las Solanáceas o la familia de “sombra de noche”, la que también incluye a los tomates y las patatas.
- Las pimientas son botánicamente una fruta de las plantas *Capsocum*. Sin embargo, en el mundo culinario, la gente reconoce a las pimientas como una hortaliza.
- Las pimientas son cultivos de estación cálida, sensible a congelarse, y no crecen bien en el frío, y la tierra húmeda. Es mejor germinar las semillas en el interior a fines del invierno y luego trasplantarlas al jardín a fines de la primavera.
- Cerca de 2,000 variedades de pimientos son cultivados alrededor del mundo. Ellos son comúnmente agrupados en dos categorías: picantes (chili) y los pimientos dulces.
  - Los pimientos picantes son nombrados por su gusto picante, ardiente. Ellos contienen capsaicinoides, sustancias naturales que pican en la boca. Capsaicina, el capsaicinoide primario, es insípido, sustancia inodora que actúa en receptores de dolor de la boca y la garganta. Los pimientos picantes pueden recolectarse en cualquier etapa, pero son más picantes cuando están completamente maduros. Ellos maduran a un amarillo, naranja, morado, rojo, e inclusive marrón. Cada variedad difiere en sabor e intensidad picante dependiendo en el número de capsaicinoides en la pimienta, lo cual esta influenciado por la variedad, el suelo, el clima, el tamaño y otras condiciones.
  - Cuando se dejan madurar, el dulce pimiento verde madura en un pimiento rojo, amarillo, naranja o morado. Cuando el pimiento madura, su sabor se pone mas dulce y mas suave. El pimiento dulce casi siempre se cosecha cuando esta verde (inmaduro), pero mas recientemente, se cosechan cuando se ponen rojos, naranja, amarillo o morado.

- **Historia**

- El pimiento silvestre esta originado cerca de Bolivia y Perú acerca de 9,000 años atrás. Mas tarde fue cultivado por sus frutos por los Olmecas, Toltecas y Aztecas.
- Las semillas rápidamente se expandieron a lo largo de América Central por el viento y el movimiento migratorio.
- Colon descubrió los pimientos en las Indias Orientales y las confundió por especias. El las trajo a Europa de donde se expandieron a lo largo de Europa, África y Asia.
- El Pueblo de Indias del Sudoeste Americano adquirió un chili silvestre llamado chiltepín a través del intercambio con los nativos mexicanos.
- Juan de Oñate (fundador de Nuevo México) y los exploradores españoles son acreditados por traer los pimientos a los estados unidos en 1583.
- Los pimientos dulces no son cosechados ampliamente hasta después de la Segunda Guerra Mundial. Hoy en día, hay más de 200 variedades.

- **Nutrición**

- Por peso, Los pimientos verdes tienen el doble de vitamina C que una fruta cítrica. Los pimientos rojos tienen tres veces más. Los pimientos picantes contienen inclusive más – 375% más vitamina C que una naranja.

- Media taza de pimientos picantes (rojos y verdes) es una excelente fuente de vitamina C y una buena fuente de vitamina A, vitamina K, y vitamina B6\*.
- Media taza de pimientos verdes dulces son una excelente fuente de vitamina C.
- Media taza de pimientos rojos es una excelente fuente de vitamina A y vitamina C y una buena fuente de vitamina B6.

\*B6 s una vitamina que se disuelve en agua, esencial para el crecimiento, el desarrollo, y una variedad de otras funciones del cuerpo. Ellas ayudan al cuerpo a descomponer la proteína, forma las células rojas, mantiene el normal *funcionamiento* del cerebro y produce los anticuerpos.

Adaptado de:

[http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/021712/ED\\_Peppers\\_Newsletter\\_Final.pdf](http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/021712/ED_Peppers_Newsletter_Final.pdf)

Libro – *El pimiento Rojo, La calabaza amarilla: Un libro de colores*, de Scholastic

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivos:

- A los niños se les presentaran los pimientos como un vegetal.
- A los niños se les presentaran diferentes variedades y colores de pimientos.
- Los niños identificarán las frutas y los vegetales de la historia y compararan que es lo que saben de ellos.

Materiales: *El pimiento Rojo, La calabaza amarilla: Un libro de colores*, de Scholastic, imágenes de diferentes variedades de pimientos (ver <http://growinginthegarden.com/types-of-peppers-pepper-varieties/>) o diferentes pimientos del mercado de los granjeros o su jardín (incluya tantos colores como sea posible)

Preparación:

1. Reunir materiales

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en un círculo en el piso.
2. Leer *El pimiento Rojo, La calabaza amarilla: Un libro de colores*, por Scholastic. Pida a los niños que identifiquen las frutas y los vegetales de la historia y compartir lo que conocen acerca de cada uno. Si es una fruta o un vegetal Ud. Ha hablado de ellos y su sabor, recuerde a los niños de las actividades que hizo. Y si es una nueva fruta o vegetal, pida a los niños que identifiquen una fruta o vegetal que sea similar al que hayan aprendido y hagan una hipótesis acerca de una nueva fruta o vegetal. Comparta la información correcta que sea necesaria. Ud. Podría hacer una pequeña investigación de su historia con anticipación y si Ud. no está familiarizado con ninguna de las frutas o vegetales en el libro.
3. Hablar acerca de los pimientos:
  - a. Los pimientos crecen en una planta de pimiento.
  - b. Los mayores tipos de plantas de pimientos son pequeñas, las flores blancas que florecen donde el pimiento crecerá.
  - c. Los pimientos son huecos excepto por los pequeños, semillas redondas están dentro.
  - d. Hay muchos tipos diferentes de pimientos. ¿Puede alguien nombrar un tipo de pimiento (jalapeño, chili, habanero, poblano, serrano, etc.)?
  - e. ¿De qué color son los pimientos (la mayoría de los pimientos empiezan verdes, pero muchos cambian a diferente color cuando maduran: rojo, amarillo, naranja y morado)?

Actividad: La bolsa misteriosa de los pimientos y la degustación

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Los niños identificarán a los pimientos como ligero de peso, un vegetal ahuecado.
- Los niños describirán la experiencia exterior y el olor del pimiento

Materiales: La bolsa/caja misteriosa, cuchillo de chef, tabla de cortar, pimientos frescos (incluya tantos tipos y colores como quiera, pero asegúrese de incluir pimientos, pues estos son los mejores para degustar), platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Reunir los materiales.
2. Cortar los pimientos en tiras asegurándose que tenga por lo menos una tajada de un pimiento pre cortado/niño para saborear
3. Ponga un pimiento entero en la bolsa/caja misteriosa

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en círculo en el piso
2. Hay que explicar que debemos siempre lavar nuestras manos antes de preparar o consumir alimentos. Haga que los niños se laven las manos.
3. La bolsa/caja misteriosa
  - a. Presente o vuelva a presentar la bolsa/caja misteriosa, si Ud. la ha usado anteriormente. Uno a la vez, pregunte a cada niño que venga y sienta el interior de la caja o bolsa sin mirar. Si el niño parece temeroso, sienta dentro de la bolsa/caja con el niño. Pregunte a cada niño que le describa con calma que siente. Después cada uno tiene que adivinar, revelar el pimiento. Muestre el pimiento a los niños. Anote las suposiciones de los niños que estuvieron cerca (suave, vegetal, alimento) o correcto (pimiento). Ofrezca a cada niño una tajada limpia del pimiento en una servilleta para verlo, tocarlo y olerlo. Hable acerca de los pimientos. Pregunte a los niños:
    - i. ¿Es el pimiento una fruta o un vegetal? (Vegetal)
    - ii. ¿De que forma es? (Redondo/alargado. Si tiene variedades diferentes, compare sus formas.)
    - iii. ¿De qué color es el pimiento? (Verde/rojo/amarillo/naranja/morado)
    - iv. ¿Cómo se siente su exterior? (Suave)
    - v. ¿Tiene olor? (Puede no tener olor u oler dulce)
    - vi. ¿Es ligero o pesado? (Ligero de peso)
    - vii. ¿Qué pasa cuando lo agitas? (Agite el pimiento para que los niños escuchen las semillas moverse dentro de él. Pregunte a los niños si saben que hace el sonido. Recuerde a los niños que los pimientos son hechos, o vacíos por dentro, excepto por sus semillas, por las cuales se produce el sonido cuando se agitan.)
    - viii. ¿Alguien ha probado el pimiento? (Si o no)
4. Degustación
  - a. Hay que explicar que debemos siempre lavar nuestras manos antes de preparar o consumir alimentos. Haga que los niños se laven las manos.
  - b. Dele a cada niño un pedazo de pimiento. Invite a los niños a probar el pimiento. Es necesario, recordar a los niños como el grupo siguen los modales de degustación educada:
    - i. “¡No critiques mi gusto!” Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
    - ii. Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
    - iii. Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como “No me importa”.
    - iv. Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
  - c. Pregunte a los niños:
    - i. ¿Son los pimientos suaves/ chiclosos/carnoso/crujiente? (Crujiente)
    - ii. ¿Cómo es el sabor del pimiento? (Dulce, leve, amargo, dependiendo en la variedad)
5. Opcional: Crear una etiqueta engomada para que los niños documenten si a ellos “les gusta” el pimiento o “noles gusta todavía”. Un ejemplo de etiqueta esta incluido al final de este documento.

Actividad: Pimientos... Una mirada al interior

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivos:

- Los niños describirán la apariencia, olor, y sabor de un pimiento.
- Los niños entenderán que todo el pimiento puede ser comestible excepto el tallo y las semillas.

Materiales: Pimientos frescos (suficiente para por lo menos una tajada/niño), cuchillo de chef, tabla de cortar, platos(1/niño) y servilletas(1/niño)

Preparación:

1. Lavar los pimientos por adelantado y pre-cortar varios para que los niños los prueben. Ponga los trozos en platos.

Procedimiento:

1. Haga que los niños se laven las manos.
2. Junte a los niños alrededor de una tabla de cortar, recordándoles cómo usar de manera segura un cuchillo afilado. Revise las partes de la pimienta (vea [http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/021712/ED\\_Peppers\\_Newsletter\\_Final.pdf](http://harvestofthemonth.cdph.ca.gov/documents/Summer/021712/ED_Peppers_Newsletter_Final.pdf)), agitando los pimientos recuerde a los niños que los pimientos son huecos por dentro excepto por sus semillas.
3. Corte un pimiento entero por la mitad, póngalo en platos, y distribúyalo a cada niño para que pueda ver. Pase los pedazos de pimientos pre-cortados a cada niño. Instruya a los niños que observen las mitades del pimiento y digan:
  - a) ¿De que color es por dentro el pimiento? (Rojo/verde/amarillo, etc., el mismo que por fuera)
  - b) ¿Qué es lo que los niños ven dentro del pimiento? (Semillas. Puede dejar a los niños sostener o contar algunas semillas en sus manos)
  - c) ¿Cómo se siente por dentro? (Frio y desigual)
  - d) ¿A que huelen los pimientos? (Dulces o no huelen)
4. Permita a los niños probar unas rodajas de pimiento, pregúnteles como lo sienten en su boca (crocante) y a que sabe. Explique que todo el pimiento puede comerse excepto el tallo y la semillas.

Actividad: Receta – Piel de pimentas cargadas

Edades: 6 meses - 5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños ayudes a preparar un refrigerio saludable con pimientos
- Que los niños prueben pimientos de un modo nuevo

Materiales: cuchillo de Chef, tabla de cortar, horno, fuente de hornear, papel aluminio, tazones (1/adición), cucharas para servir (por adición y rellenos), platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: Varía dependiendo del numero de niños en su clase

Ingredientes:

- Pimientos (de cualquier color, suficientes para que cada niño tenga varias tajadas)
- Rellenos (chili, frijoles, queso rallado, aceitunas)
- Adiciones (tomates, cebollín, salsa, crema agria)

Procedimientos:

1. Lavar y cortar los pimientos con anticipación. Diga a los niños que cada cual hará su propia Piel de pimentas cargadas.
2. Haga que los niños se laven las manos. Dele a cada niño varias tajadas de pimienta para preparar. Ponga los tazones con chili, frijoles, queso rallado, aceitunas, etc. en la mesa. Instruya a los niños a seleccionar sus adiciones deseadas y ponga una cucharada de cada adición en cada tajada de pimiento.
3. Encienda el horno para asar a baja temperatura. Cubra la fuente de hornear con papel aluminio y coloque las tajadas de pimiento en ella. Áselos de 8 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita, revisando frecuentemente para prevenir que se quemen. Sírvalos con las adiciones.

Actividad: Libro – *La basura ayuda a hacer crecer nuestro jardín: Una historia del compost*, de Linda Glaser

Edades: 6 meses - 5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños aprendan que los restos de las frutas y hortalizas que comen pueden usarse para hacer compost.
- Que los niños identifiquen las especies de plantas que pueden usar en un compost.

Materiales: *La basura ayuda a hacer crecer nuestro jardín: Una historia del compost*, de Linda Glaser

Preparación:

1. Reunir materiales.

Procedimientos:

1. Reunir a los niños en un círculo en el piso.
2. Preguntar a los niños si ellos alguna vez escucharon hablar acerca del compost. Permitir a los niños compartir sus ideas.
3. Leer el libro con ellos. Hablar acerca de que los restos de comida podrían ser usados para hacer compost. Preguntar a los niños si en sus familias alguien hace compost en casa. Revise las frutas y hortalizas que los niños han aprendido e identifique que partes pueden ser usadas en un compost (corteza de melón, hojas de fresas, tallos de pimientos, etc.)

Actividad: Paseo de campo: Visita a una Granja o jardín

Edades: 3-5 años

Tiempo: ½ día

Objetivo(s):

- Que los niños experimenten una huerta de manzanas o cosecha de manzanas

Materiales: Una tabla de papel, marcadores, papel (1pieza/niño)

Preparación:

1. ¡Planee con anticipación! Contacte a una granja o jardín local para hacer la visita. Organizar a los padres voluntarios y el transporte, como sea necesario. Programe su paseo a una Granja local. (Vea <https://bcfm.org/our-vendors/por> una lista de las granjas en el Condado de Boulder para visitar).
2. Permita a los niños hacer las preguntas que tengan a las granjero o jardinero anticipadamente. Usando una tabla de papel, haga la lista de preguntas para llevar.

Procedimiento:

1. ¡Visite la Granja!
2. Pregunte al granjero las preguntas ya preparadas.
3. Después de la visita, haga que los niños dibujen o escriban acerca de sus experiencias (por ejemplo, algo que aprendieron, la respuesta a sus preguntas, o su recuerdo favorito)

Actividad: Pimientos, ¿de dónde vienen?

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños describan como los pimientos crecen de una semilla a una planta que produce pimientos.
- Que los niños describan acerca de los recursos necesarios para crecer pimientos
- Materiales: semillas secas de pimiento o un paquete de semillas de pimiento, regla, una imagen de la planta de pimiento con un pimiento maduro - <http://www.coloradobackyardgardener.com/2015/04/09/growing-peppers-in-colorado/o> una planta real si la tiene)

Preparación:

1. Reúna materiales.

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en un círculo en el piso.
2. Dígales a los niños que van a aprender acerca de cómo los pimientos crecen. Muestre a los niños las semillas de los pimientos. Si Ud. esta usando las semillas de un paquete, dígales a los niños que las semillas son justo como las que están dentro de un pimiento. La gente compra los paquetes de semillas para sembrarlas en sus jardines.
3. Pase las semillas. Deje que los niños las toquen y las cuenten.
4. Explique que las semillas de los pimientos son plantadas en la tierra a por lo menos 12-18 pulgadas aparte. Las plantas de los pimientos necesitan suficiente espacio para extenderse cuando crecen. Tenga a dos niños que sostengan una regla entre ellos para mostrar un pie de largo.
5. Explique que las semillas de los pimientos son plantadas en la tierra en primavera. El sol y la lluvia les ayuda a crecer en plantas sobre la superficie. Flores blancas florecen en los tallos. Donde las flores florecen, los pimientos crecerán durante el verano.
6. Explique que cuando los pimientos son cosechados dependerá de su variedad. Muestre la imagen de una planta de pimienta con un fruto maduro.
7. Explique que los pimientos maduros se cosechan y llegan a la verdulería o al Mercado de agricultores. Ahí es donde la gente compra los pimientos y los lleva a casa para comer.

Actividad: Receta – Semáforos sabrosos

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños prueben los pimientos de una nueva manera
- Que los niños describan diferentes maneras de comer los pimientos

Materiales: cuchillo de chef, tabla de cortar, cucharas de servir, punta de glaseado, palillo de paleta (1/niño), platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: varias dependiendo en el numero de niños de su clase

Ingredientes:

- Tallos de apio, cortarlos en piezas de 3-4 pulgadas
- Pimientos rojos, verdes, amarillos
- 1-2 cucharada de crema de queso/niño

Procedimientos:

1. Por anticipado: lavar y preparar los trozos de apio (suficiente para cada niño tenga varios). Lavar y cortar tajadas de pimientos en cuartos. Usando la parte trasera de una punta de glaseado (o círculo similar en tamaño), cortar círculos de los pimientos. (Cada niño necesitara un círculo de cada color de pimiento/tajada de apio).
2. Haga que los niños se laven las manos. Revise los diferentes colores de pimientos. Pregunte a los niños que describan a un semáforo, enfatizando los tres colores de luces y revise sus significados. Explique a los niños que ellos van a hacer sus propios semáforos de pimientos.
3. De a cada niño varios trozos de apio, 1-2 cucharadas de queso crema, un círculo verde, amarillo y rojo por cada trozo de apio. Usando los palillos de paleta, haga que los niños esparzan el queso crema en sus trozos. Permita que los niños usen los círculos de pimientos para crear su propio semáforo.
4. Mientras los niños están preparando sus semáforos, pregúnteles de que otra manera pueden ellos comer los pimientos (en ensalada, saltadas con otros vegetales, añadidos a la pasta, rellenos con arroz/frijoles/queso, cortados en tajadas y con aderezos, etc.). Pregunte a los niños cual es su manera favorita de comer los pimientos.

## Manzanas

### Datos divertidos

- **Botánica**

- Las manzanas son una fruta de la planta de genus Malus en la familia Rosácea (familia rosa).
- Las manzanas de mesa o domesticas son uno de los más ampliamente cultivados árboles frutales.
- Las manzanas silvestres y sus árboles pueden todavía encontrarse en las montañas del Asia Central. De hecho, la actual capital de Kazakstán, Almaty, significa “padre de la manzana”. Las manzanas silvestres resisten muchas enfermedades y pestes que afectan a las manzanas domésticas, y ellas son frecuentemente investigadas y usadas en el desarrollo de nuevas manzanas resistentes a enfermedades.
- Los arboles de manzana crecen las regiones templadas del mundo. Los arboles de manzana están mejores adaptados a los lugares donde el promedio de la temperatura invernal esta cercana a la congelación por lo menos dos meses, aunque muchas variedades puedan resistir temperaturas invernales tan bajas como -40 grados Fahrenheit.
- Los arboles de manzana son deciuos (bota sus hojas cada año). Al final de la primavera, las flores blancas aparecen de unos bulbos diminutos de las ramas del árbol de manzano por cerca de nueve días y producen polen y néctar. Las abejas ayudan a polinizar las flores, el primer paso para formar una manzana.
- Las semillas se distribuyen a lo largo de las cinco cámaras de semilla de la manzana. Llamadas cárpelas, que se encuentran cerca del centro. Las semillas desarrollan estimulantes que desarrollan la piel de las manzanas. Las manzanas continúan creciendo hasta finales del verano cuando están listas para cosecharlas y comerlas.
- Hoy, cerca de 2,500 variedades de manzana crecen en los Estados Unidos y mas de 7,500 alrededor del mundo.

- **Historia**

- Las manzanas han existido a lo largo de la historia redactada y se cree que fue originaria del Cáucaso, un área montañosa entre los mares Negro y Caspio. A través del surgimiento de Grecia, la caída de Persia y las migraciones a Roma y Europa, las manzanas fueron cultivadas y – a través de un proceso llamado injerto, lo que produce nuevas variedades – fue diseminada a lo largo de varias culturas.
- Las manzanas experimentaron auges de popularidad y, en un punto, algunas variedades casi se perdieron, pero fueron salvadas debido a una huerta tradicional por la iglesia inglesa. Las manzanas crecieron nuevamente en el siglo 15vo en Italia. Eventualmente, Francia e Inglaterra siguieron sus pasos, y el fruto permanece siendo popular en Europa bien entrados los 1800s, cuando los colonos trajeron las manzanas con ellos a las Américas para compartir su cultivo y tradiciones.

- **Nutrición**

- Una ½ taza de manzanas en tajadas es una fuente de fibra. Vea abajo algunas notas sobre fibra, carbohidratos y azúcar
  - La fibra dietética es un carbohidrato complejo) la principal fuente de energía del cuerpo). Hay tres tipos de carbohidratos importantes: almidón, fibras y azúcar.
  - El azúcar se encuentra solo en comidas de origen vegetal. En comidas, el azúcar es clasificada como de forma natural o añadida.
  - Los azucares de forma natural, incluyen a la lactosa en la leche y fructosa en la fruta, miel y vegetales.
  - Azucares añadidas (blanca, morena, en polvo y almíbar de maíz) son originalmente hechas del azúcar del betabel, el azúcar de cania, maíz y uvas.
  - Los azucares de forma natural (excepto la miel y el almíbar de arce, entre otros) son usualmente encontrados en comidas junto con las vitaminas y los minerales, mientras que los azucares añadidos proveen calorías y muy pocas vitaminas y minerales. Es ase, que los azucares añadidos son frecuentemente llamados calorías vacías.



- Las manzanas son mejores cuando se comen con cascara, porque es ahí donde la mayor parte de la fibra y antioxidantes se encuentran.
- Casi la mitad de todas las manzanas consumidas no lo son en su mejor forma, pero mas como pure de manzana, jugo de manzana, y jaleas y mermeladas.
- Las manzanas pueden ser usadas para reemplazar la grasa y la mantequilla en productos horneados. (Reemplace las grasas o aceites en el horneado con igual volumen de pure de manzana mas un tercio del aceite solicitado en la receta).

Adaptado de: [http://harvestofthemoth.ccdph.ca.gov/documents/Fall/21712/Ed\\_News\\_Apples.pdf](http://harvestofthemoth.ccdph.ca.gov/documents/Fall/21712/Ed_News_Apples.pdf)

Actividad: Libro: *¡Arriba, arriba, arriba! Es el tiempo de recolectar manzanas*, de Jody Fickes Shapiro

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños aprendan que las manzanas crecen en los árboles.
- Que los niños describan el proceso de la recolección de las manzanas

Materiales: *¡Arriba, arriba, arriba! Es el tiempo de recolectar manzanas*, de Jody Fickes Shapiro

Preparación:

1. Reunir los materiales.

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en circulo en el piso.
2. Preguntar a los niños si ellos saben donde crecen las manzanas. ¿Alguno alguna vez recolecto manzanas?
3. Lea el libro con los niños. Revise con los niños donde crecen las manzanas y como son cosechados para ser vendidas.

Actividad: La bolsa misteriosa de las manzanas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños identificaran manzanas como una fruta suave, y redonda.
- Que los niños describirán la apariencia externa y sentirán las manzanas.

Materiales: Manzanas frescas, caja/bolsa misteriosa.

Preparación:

1. Reunir los materiales.
2. Sin que los niños vean, ponga una manzana entera en la caja/bolsa misteriosa.

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en circulo en el piso.
2. Presente o vuelva a presentas la caja/bolsa misteriosa, si Ud. la ha usado antes. Uno a uno, pida a los niños que se acerquen y sientan lo que hay dentro de la caja/bolsa sin mirar. Y si el niño tiene miedo, sienta el interior de la caja/bolsa con el niño. Pida a cada niño que le describa en voz baja lo que el/ella siente. Luego que todos hayan adivinado, revele la manzana. Muestre la manzana a los niños. Anote las conjeturas de los niños que se acercaron (redondo, fruta) o correcta (manzana). Pase la manzana por los niños para observarla, tocarla y olerla. Hable acerca de las manzanas. Haga preguntas siguientes y otras parecidas:
  - a) ¿Es una manzana una fruta o un vegetal? (Fruta)
  - b) ¿De que forma es? (Redonda)
  - c) ¿De que color es? (Verde o roja, dependiendo de la variedad)
  - d) ¿Cómo se siente? (Suave, pesada)
  - e) ¿Tiene olor? (Puede no tener olor u oler dulce)

Actividad: La prueba y grafico de la degustación de las manzanas

Edades: 3-5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños probaran manzanas
- Que los niños describirán el gusto y la textura de las manzanas (dulce/agria, dependiendo de la variedad, crocante).

Materiales: Manzanas frescas (suficientes para 1 tajada/niño, cuchillos de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Reunir a los niños en un círculo en el piso.
2. Hay que explicar que siempre debemos lavarnos las manos antes de preparar o comer alimentos. Haga que los niños se laven las manos.
3. Provea a cada niño una tajada de manzana. Invite a los niños a probar la manzana. Si es necesario, recuerde a los niños como el grupo sigue las buenas maneras en la degustación:
  - a) “¡No critiques mi gusto!” Recordar a los niños que no decimos cosas negativas acerca de cómo algunas cosas saben, porque podría ofender a alguien y desalentarlos de probar algo nuevo.
  - b) Si un niño prueba algo que no le gusta, pídale calladamente que la escupa en una servilleta para que los otros niños tengan la oportunidad de probarlo y formar sus propias opiniones.
  - c) Alentar a los niños a usar un lenguaje respetuoso como “No me importa”.
  - d) Recordar a los niños que algunas veces toma probar algo nuevo 10-20 veces antes que comience a gustarnos.
4. Pregunte a los niños:
  - a) ¿Son las manzanas suaves/masticables/crocantes? (Crocantes)
  - b) ¿A que saben las manzanas? (Dulces o agrias, dependiendo de la variedad)
5. Opcional: Cree una tabla para pegatinas que para los niños documenten si ellos “gustan” de la manzana o “no les gusta aun”. Un ejemplo de esta tabla esta incluida al final de este documento.
6. Opcional: Haga una comparación de gustos. Provea a los niños con una taja de diferentes variedades de manzana. Discuta sobre las diferencias en gusto y textura. ¿Los niños prefieren una variedad sobre las otras?

Actividad: Receta – Magdalenas de manzana con harina integral

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 45-60 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños probaran manzanas preparadas en una nueva manera

Materiales: cuchillo de chef, y tabla de cortar o rallador, tazones para mezclar (1grande y 1 mediano), cuchara mezcladora, tazas de medida, cucharas de medida, batido de mano, moldes para hornear magdalenas, pirotines para las magdalenas, horno, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones; ~15 magdalenas

Ingredientes:

- 2 tazas de harina integral
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 2 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de pimienta de Jamaica
- ½ cucharadita de sal
- 3 huevos (Nota: Si los niños participan en la preparación, considerar el uso de huevos pasteurizados).
- ½ taza de jarabe puro de arce (o miel)
- 1/3 de taza de aceite a escoger (vegetal, canola, coco) y mas para engrasar los moldes de las magdalenas ( si no esta usando pirotines de magdalenas)
- 1/3 de taza de pure de manzana sin endulzar

- 1 ½ cucharadita de extracto de vainilla
- 2 tazas de manzanas en cubitos o ralladas (cerca de 2 manzanas)

Procedimiento:

1. Con anticipación: engrase los moldes de las magdalenas. Lave y pique o ralle las manzanas. Precaliente el horno a 425 grados Fahrenheit.
2. Haga que los niños se laven las manos. Permita a los niños que tomen turnos midiendo, espolvoreando y mezclando los ingredientes.
3. En un tazón grande, bata la harina, el polvo de hornear, la canela, la pimienta de Jamaica y la sal juntos hasta combinarlos bien y ponga a un lado.
4. En un tazón mediano, bata los huevos, el jarabe de arce, el aceite, el pure de manzana, y la vainilla juntos hasta mezclarlos bien.
5. Heche los ingredientes húmedos a los ingredientes secos, remueva por algún tiempo, luego añada las manzanas. Mezcle las manzanas en la masa suavemente hasta que se combinen y la harina este completamente mezclada.
6. Llene a cucharadas los moldes de las magdalenas/pirotines (si usa), llénelos hasta el borde. Hornee por 5 minutos a 425 grados Fahrenheit, luego reduzca la temperatura a 350 grados Fahrenheit. Hornee otros 18 minutos, hasta que un palillo de dientes insertado en el centro salga limpio. Enfríe las magdalenas por 10 minutos, luego transfíeralos a una malla metálica y enfríelos completamente. ¡Sirva y disfrute!

Actividad: Libro – *Manzanas para todos*, de Jill Esbaum

Edades: 6 meses -5 años

Tiempo: 15 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños describan como las manzanas crecen en los manzanos.
- Que los niños identifiquen que las manzanas crecen en una huerta.

Materiales: *Manzanas para todos*, de Jill Esbaum

Preparación:

1. Reunir los materiales

Procedimiento:

1. Reunir a los niños en círculo en el piso.
2. Leer el libro con los niños. Discutir como las manzanas crecen de las flores que florecen en los árboles. Pregunte a los niños donde los manzanos crecen a las manzanas para ser cosechadas (en una huerta de manzanas). Discuta sobre las diferentes variedades de manzana.

Actividad: Paseo: Visite una huerta de manzanas

Edades: 3-5 años

Tiempo: ½ día

Objetivo(s):

- Que los niños experimenten una huerta de manzanas y una cosecha de manzanas.

Materiales: ninguno

Preparación:

1. ¡Planee anticipadamente! Programe su visita a una huerta local de manzanas que tenga arboles de manzano. (vea <https://bcfm.org/ooour-vendors/> para una lista de granjas a considerar).

Procedimientos:

1. ¡Visite la huerta y coseche algunas manzanas!

Actividad: Manzanas...Una vista a su interior

Edades: 3-5 años

Tiempo: 30 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños puedan describir su apariencia, olor, y el sabor de una manzana.
- Que los niños digan que todo de la manzana puede comerse excepto su corazón y semillas.

Materiales: Manzanas (suficiente para que cada niño tenga una tajada), cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Preparación:

1. Reunir los materiales
2. Lavar las manzanas.

Procedimientos:

1. Haga que los niños se reúnan alrededor del área con la manzana y la tabla de cortar. Revise con los niños el como estar seguro alrededor de cuchillos. Solamente los adultos los usan, Los niños mantiene sus manos lejos, y no tocan los cuchillos afilados.
2. Revise con los niños lo que aprendieron sobre las manzanas. Diga a los niños que Ud. tiene una manzana para compartir con ellos hoy.
3. Diga a los niños que debemos lavar el exterior de la manzana con mucha agua para remover la suciedad y los gérmenes antes de cortarlas. Diga a los niños que ya se lavaron las manzanas.
4. Corte la manzana a la mitad para revelar su interior. Deje saber a los niños que ellos podrán tocar la manzana en unos minutos más. Corte la mitad de la manzana en trozos pequeños con la cascara intacta; haga suficientes trozos para que cada niño presente reciba uno.
5. En un plato, de a cada niño un pequeño trozo para observar, tocar y oler.
6. Hable a los niños acerca del interior de la manzana. Guíe a los niños a través de las siguientes preguntas y haga otras adicionales si gusta:
  - a) ¿Cómo se siente el exterior de la manzana? (Liso)
  - b) ¿De que color es el interior de la manzana? (Blanco)
  - c) ¿Qué había en el centro de la manzana? (Algunas semillas pequeñas y negras)
  - d) ¿Cómo se siente su interior? (Frio y rugoso)
  - e) ¿A que huele la manzana? (Dulce)
  - f) Invite a los niños a probar una manzana (Nota: Si desea haga tajadas adicionales de manzana disponibles para una segunda prueba).
  - g) ¿Cómo se siente la manzana dentro de la boca? (rugosa, crujiente)
  - h) ¿A que sabe la manzana? (Dulce/agria)

Actividad: Receta – Caras de manzanas

Edades: 6 meses-5 años

Tiempo: 20 minutos

Objetivo(s):

- Que los niños preparen las manzanas en una nueva manera.

Materiales: Cuchillo de chef, tabla de cortar, platos (1/niño), servilletas (1/niño)

Porciones: Varía dependiendo del numero de niños en su clase.

Ingredientes:

- 1-2 tajadas circulares de manzana/niño.
- 1-2 cucharada de nuez o mantequilla de semillas/niño. Si Ud. esta en un centro libre de semillas y nueces, substituya queso crema por la mantequilla de cacahuete.
- Pasa, nueces, bayas, Cherrios, etc., para hacer las “caras” de manzana

Procedimiento:

1. Lave y corte las manzanas en círculos.
2. Haga que los niños se laven las manos.
3. Provea a los niños con 1-2 tajadas de manzana y 1-2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.
4. Instruya a los niños de untar la mantequilla de cacahuete en las manzanas. Provea a cada niño con un surtido de elementos adicionales haga que los niños hagan “caras” en sus manzanas. ¡Disfrute!

**Nombre su Prueba de Gusto aquí**

“ME GUSTA”

“AUN NO ME GUSTA”