



# FARM to Early Care and Education

Boulder County Public Health

January 2023



## Verduras de raíz de invierno

¡Las verduras de raíz de invierno son las cosechas del mes de enero! Como su nombre lo indica, las verduras de raíz son las raíces de las plantas que se comen como verduras. Estas raíces sostienen la planta, absorben agua y nutrientes y almacenan energía. Las verduras de raíz, ricas en vitamina C, han sido una parte esencial de la dieta desde los inicios de la civilización humana. Los colonos estadounidenses confiaban en las verduras de raíz porque podían almacenarse durante meses en invierno.



## La Petite Academy

¿Alguna vez un niño de 4 años le pidió la receta de sopa de lentejas o curry de berenjena? ¡Cuando los preescolares de La Petite Academy comen con la Sra. Anu, la cocinera, las comidas y los refrigerios son tan deliciosos que piden la receta! Los padres y madres de La Petite cuentan que sus hijos comen una variedad de verduras mucho mayor en el preescolar que en sus casas. La Sra. Anu dice que su truco es usar las verduras frescas de las bolsas de productos de Farm to ECE, dejar que los niños vean y exploren los vegetales en el salón de clases y, al cocinar, agregar solo una pequeña pizca de alguna especia que aporte calor, como comino, curry, ajo y cúrcuma, entre muchas otras.

La Sra. Anu cree también que la presión positiva de los pares anima a los niños a probar comidas que por lo general no probarían en sus casas. Por ejemplo, una niña muy selectiva para comer no quería probar las remolachas. ¡Sin embargo, cuando vio que a los otros niños se les ponía la lengua de un "color rojo genial" después de comerlas, también quiso probarlas!

¡Gracias, Sra. Anu y La Petite, por usar técnicas innovadoras para animar a los niños a probar nuevas frutas y verduras!



## Actividades divertidas para niños



### Muñeco de nieve de banana

¿Quiere un refrigerio divertido y delicioso para la tarde? ¡Prepare esta golosina festiva con frutas y verduras, y obtenga la energía que necesita para construir un muñeco de nieve al aire libre! Puede mirar la receta y las instrucciones aquí: <https://bit.ly/BananaSnowmanActivity>

### Yoga con animales del Ártico

Aunque el tiempo afuera sea espantoso para nosotros los humanos, los osos polares y los frailecillos desafían al frío durante todo el invierno. ¡Anime a sus hijos a sacar al animal ártico que llevan dentro practicando yoga de animales árticos! Conviertan a su perro boca abajo en un husky y la postura del árbol en un alce. Pueden ver todas las posturas aquí: <https://bit.ly/ArcticAnimalYoga> ¡y piensen en inventar algunas posturas propias también!



## No desperdiciar ni comprar nada

Kids Gardening y Watson Gloves se asociaron para ofrecerle el paquete de actividades sobre descomposición GRATUITO. Estas actividades que giran en torno a la descomposición se diseñaron para impulsar las conversaciones e inspirar la curiosidad y la fascinación por nuestro mundo natural. ¡Los niños pueden aprender más sobre la descomposición y conocer a algunos de los organismos responsables de ella! Este paquete de actividades incluye cuatro actividades con sus fichas correspondientes, centradas en la ecología, la sostenibilidad y las matemáticas. Consulte aquí la página de actividades: <https://bit.ly/DecompositionActivity>



## En el mercado

Aunque los mercados agrícolas presenciales están cerrados hasta abril, todavía es posible retirar los pedidos en la acera. Haga su pedido por Internet ahora: <http://bit.ly/BCFMCurbside>

Estos son algunos de los productos que encontrará este mes: manzanas, remolachas, coles, zanahorias, apionabos, ajos, verduras de hoja verde, hongos, cebollas, chirivías, papas, rábanos, colinabos, calabazas, nabos y calabazas de invierno.



## Verduras de raíz fritas con aderezo ranchero de yogur

### Verduras de raíz fritas

#### Ingredientes

- 1 papa Yukon Gold o Russet grande, cortada a lo largo
- 1 boniato grande, cortado a lo largo en gajos
- 2 zanahorias grandes, cortadas por la mitad y luego en cuartos
- 2 chirivías grandes, cortadas por la mitad y luego en cuartos
- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite vegetal
- 1 rama de romero sin hojas (o 1 cucharadita de romero seco)
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite vegetal

#### Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400oF.
2. Mezcle las verduras cortadas con aceite y romero.
3. Forre una bandeja para hornear con papel de horno, úntela con un poco de aceite y métala en el horno durante 5 minutos para que se caliente. Cuando esté caliente, extienda las verduras cortadas en una capa y espolvoréelas con sal.
4. Llévelas de vuelta al horno y hornéelas en un rejilla alta. Dé la vuelta a las verduras de vez en cuando para que se doren de forma pareja. Hornee hasta que estén tiernas y doradas, unos 30 minutos.

### Delicioso aderezo ranchero de yogur

En un bol pequeño, mezcle 1 cucharada de perejil, ½ cucharadita de eneldo, 1 cucharadita de ajo en polvo, 1 cucharadita de cebolla en polvo, 1 cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta negra. Mezcle bien y, a continuación, añada la mezcla de especias y 1 cucharadita de miel a 2 tazas de yogur griego hasta que se integren bien. Sirva como aderezo para las verduras de raíz fritas.

Fuente: <https://bit.ly/RootVeggieFries>



## Rincón de los padres

### Diversión con el catálogo de semillas

Tanto en un frío día de invierno como en una tarde lluviosa, los catálogos de semillas pueden ofrecer horas de diversión cuando el jardín exterior no está disponible. Son informativos, entretenidos, y una posible inspiración para juegos y manualidades. Se puede hacer un mantel individual en collage con un arcoíris de frutas y vegetales, o un marcapáginas o incluso un juego de cartas de memoria. Puede encontrar más ideas aquí: [bit.ly/SeedActivity](https://bit.ly/SeedActivity)



## Fifer Farm

¡La granja Fifer Farm se enfoca en los microverdes! ¿Qué son los microverdes? Los microverdes son la etapa más temprana del desarrollo de una planta. Contienen muchos antioxidantes, que pueden disminuir el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón.

En la foto de abajo se ven brotes a la izquierda, microverdes en el centro y una planta más madura a la derecha.



Una forma excelente de incorporar microverdes a las comidas es ponerlos en sándwiches y envueltos, ensaladas, batidos, jugos y sopas. ¡Algunos programas de cuidado infantil incluso los ponen en el pesto!

Los niños dicen cosas muy graciosas: Después de probar microverdes en el preescolar, una niña llegó a su casa y dijo a sus padres que "había comido pasto en la escuela", y que le había gustado.

¡Agradecemos a Fifer Farm por abastecernos de microverdes para nuestras bolsas de productos de Farm to ECE! Para aprender más sobre los microverdes y pedir algunos para su programa de cuidado infantil o su familia, visite: <https://fiferfarmmicrogreens.com/>



Microverdes de brócoli

## Contact

Heather Hauswirth, RD  
 Program Specialist  
 Farm to Early Care and Education  
 Child Health Promotion Program  
 Boulder County Public Health  
 C: 720.527.9016  
[hhauswirth@bouldercounty.org](mailto:hhauswirth@bouldercounty.org)  
[BoulderCountyCHP.org](https://BoulderCountyCHP.org)

Grant Recipient



Health Equity Fund

