

Kids In Nutrition



Serie sobre la reducción
del desperdicio de
alimentos

MENSAJE DE LA SEMANA:

ESTIMADOS PADRES:

¡SALUDOS! KIDS IN NUTRITION (KIN) REGRESA ESTA SEMANA PARA ENSEÑAR A SUS HIJOS SOBRE CÓMO REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS.

LAS FRUTAS Y VERDURAS SON LA PRINCIPAL FUENTE DE DESPERDICIO DE ALIMENTOS EN ESTADOS UNIDOS, Y MUCHAS DE LAS PARTES QUE SOLEMOS DESECHAR —COMO TALLOS, HOJAS, CÁSCARAS Y PIELES— SON COMESTIBLES, NUTRITIVAS Y PERFECTAS PARA COCINAR. APROVECHAR ESTAS PARTES AYUDA A PREVENIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS Y DE TODOS LOS RECURSOS (AGUA, TIERRA, ENERGÍA) QUE SE UTILIZARON PARA CULTIVARLOS, ¡ADEMÁS DE AHORRAR DINERO!

LECCIÓN 2: PLANTANDO PARTES DE PLANTAS — LOS ESTUDIANTES APRENDERÁN LA IMPORTANCIA DE USAR TODAS LAS PARTES DE LA PLANTA PARA REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS. ¡TAMBIÉN APRENDERÁN A PROPAGAR VERDURAS A PARTIR DE RESTOS DE COMIDA!

ESPERAMOS QUE USTEDES Y SUS HIJOS DISFRUTEN DEL PROGRAMA KIN TANTO COMO NOSOTROS. ¡GRACIAS Y NOS VEMOS LA PRÓXIMA SEMANA!



info@kidsinnutrition.org



www.kidsinnutrition.org



@kidsinnutrition

LECCIÓN 2:

PLANTANDO PARTES DE PLANTAS

KIN



LECCIÓN 2: PUNTOS CLAVE



01 - Partes de la planta

Las partes principales de una planta son la semilla, la raíz, el tallo, la hoja, la flor y el fruto. Estas se pueden utilizar en muchos platos.

02-Utilizando la planta entera

Una de las cosas que podemos hacer para reducir el desperdicio de alimentos y recursos es aprovechar al máximo cada parte de las plantas. Por ejemplo, podemos usar los tallos de las verduras para hacer caldo y la ralladura de la cáscara de los limones antes de exprimirlos.



03-Propagación

La propagación es el proceso de crear una nueva planta a partir de una planta madre. Podemos replantar la base de algunas verduras para obtener una versión idéntica de la planta original. Por ejemplo, podemos replantar la lechuga romana 1 o 2 veces y las cebolletas 3 o 4 veces.

Reto de la Semana

LECCION 2



¡Intenta propagar una planta en casa! Algunas opciones fáciles son el cilantro, las cebolletas y la lechuga.

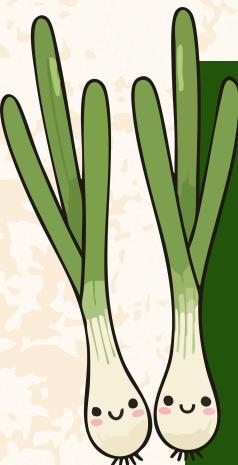


RECUERDO:

- 1) Anima a tu hijo a registrar lo que hizo en su registro semanal de desafíos.
- 2) Recuerda a tu hijo que traiga su propio recipiente reutilizable para la receta de KIN de la próxima semana.



Cómo propagar:



Para propagar cebolletas:

1. Coloca las raíces de las cebolletas en un vaso transparente con agua.
2. Una vez que aparezcan las raíces, trasplanta las cebolletas a una maceta con tierra. Colócalas en un lugar soleado.



Para propagar lechuga romana:

1. Retire las hojas exteriores y coloque la base del cogollo de lechuga en un recipiente con 1-2 cucharadas de agua.
2. Una vez que la lechuga germine, en aproximadamente una semana, trasplántela a la tierra.





SALSA DE CEBOLLA VERDE

Prep: 10 minutos

Raciones: 4

Ingredientes:

- Cebolletas
- Hierbas frescas
- Ralladura de limón
- Jugo de limón
- Sal y pimienta
- Hummus o alubias blancas
- Opcional: ajo y aceite de oliva.



Instrucciones

- Corte las cebolletas finamente (con tijeras de cocina).
- Corte las hierbas frescas finamente (con tijeras de cocina, incluyendo los tallos).
- Ralle la cáscara de los limones y exprima su jugo.
- Sazone con sal y pimienta.
- Mezcle el hummus con todos los ingredientes. Si usa frijoles blancos, tritúrelos primero con un tenedor.
- Disfrútelo con sus totopos favoritos.



ENFOQUE DE NUTRICIÓN

LA FIBRA AYUDA A ELIMINAR LOS DESECHOS, MANTIENE NUESTRO INTESTINO SANO Y CONTRIBUYE A LA SALUD CARDIOVASCULAR (¡Y LA MAYORÍA DE NOSOTROS NO CONSUMIMOS SUFICIENTE!).

LAS JUDÍAS Y LOS GARBANZOS, COMO LOS QUE SE ENCUENTRAN EN NUESTRO HUMMUS O EN LA SALSA DE JUDÍAS CASERA, SON UNA FUENTE INAGOTABLE DE FIBRA.

ADEMÁS, ESTÁN REPLETOS DE PROTEÍNAS QUE AYUDAN A MANTENER NUESTRO CUERPO FUERTE.



¡GRACIAS Y
NOS VEMOS
LA PRÓXIMA
SEMANA!

