

Semana 9



Estimados padres de familia,

¡Esta semana hemos combinado la literatura, la historia, la escritura, la ciencia de la nutrición y la ciencia de la horticultura para aprender sobre las papas! Aprendimos de dónde vienen, cómo cultivarlas y las formas más saludables de cocinarlas.

¿Sabías que una papa al horno de tamaño mediano es buena fuente de hierro y fibra, es una excelente fuente de vitamina C y no contiene grasa?

Creando algo nuevo de algo viejo

Leímos otra gran historia llamada *Dos Papas Viejas y Yo*. El padre y la hija de esta historia sembraron unas papas viejas que estaban brotando y que estaban a punto de ser arrojadas a la basura. Durante esta historia hemos aprendido cómo convertir un par de papas viejas en una gran cosecha de papas nuevas y frescas.

Ciencia de las papalinas (papitas fritas)

Pasamos tiempo conversando sobre por qué las papas, aunque nos dan vitamina C, hierro y fibra, *también se consideran comida chatarra* por un montón de gente. Decidimos que es debido a la forma en que las cocinamos y por lo que le añadimos a las papas.

Su hijo también trabajó en equipo para hacer un experimento científico sobre las papitas fritas. Trabajamos juntos para moler dos tipos diferentes de papalinas (papitas fritas y papitas horneadas) y medimos la cantidad de grasa en cada tipo.

Si quiere saber más sobre lo que aprendimos, quizás quiera hacerle a su niño las preguntas siguientes:

- ★ ¿Cómo utilizaste el papel cuadriculado para medir la cantidad de grasa en las papalinas?
- ★ ¿Cuál fue la diferencia en el contenido de grasa de los diferentes tipos de papalinas?
- ★ ¿Cuáles son tres maneras de mantener las papas como un alimento nutritivo?

OlvideSe de la grasa: Si usted come un alimento que generalmente se fríe, usted podría cocerlo, hornearlo en el microondas, cocinarlo a la parrilla o al vapor. Estas son formas saludables y sabrosas para cocinar alimentos sin grasa añadida.

Mézclele refuerzos: En lugar de mantequilla o queso, trate de añadir refuerzos saludables como queso bajo en grasa, pollo a la parrilla, salsa, verduras al vapor o salteadas, yogurt, o cualquier otra cosa que de sabor a sus comidas con nutrientes en lugar de grasa.

No omita las cáscaras: En lugar de eliminar la cáscara (o piel) antes de cocinarlas, puede comerse las cáscaras también. Las cáscaras de papa están llenas de fibra, hierro y vitamina C.

¡Gracias por su interés! Si usted desea aprender más acerca de nuestro proyecto Aprende, Cultiva, Come & ¡Vamos! y las cosas que su familia puede hacer en casa, visite www.jmgkids.us/LGEG

¡Asegúrese de buscar la carta de actualización de la próxima semana!

Atentamente,

