

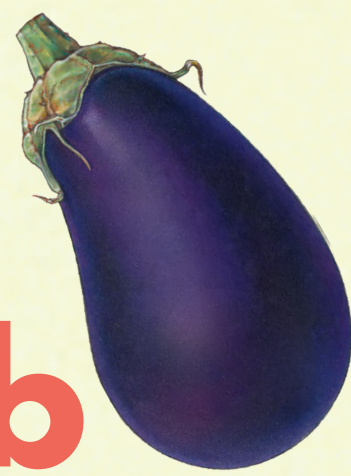
COMIDA DE WISCONSIN

de la A a la Z



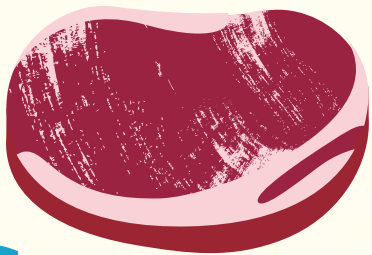
Aa

Arándano rojo



Bb

Berenjena



Cc

Carne



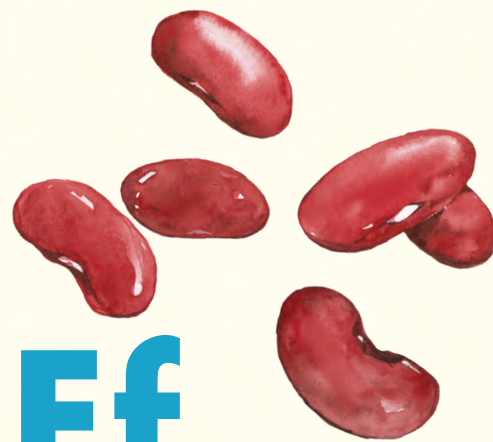
Dd

Diente de ajo



Ee

Epazote



Ff

Frijoles



Gg

Grosella



Hh

Huevo



Ii

Infusión



Jj

Jalapeño



Kk

Kale



Ll

Lechuga



Mm

Maíz



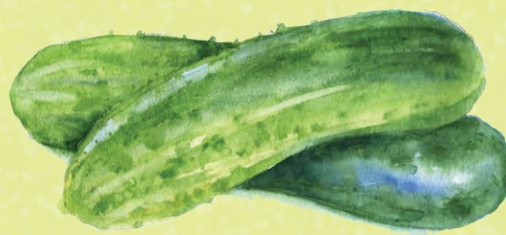
Nn

Nopal



Oo

Orégano



Pp

Pepino



Qq

Queso



Rr

Ruibarbo



Ss

Sandía



Tt

Trigo



Uu

Uva



Vv

Verdolaga



Ww

Wafle con fresas



Xx

Xitomatl



Yy

Yerbabuena



Zz

Zanahoria

¡QUÉ RIQUEZA!

Este póster de **Comida de Wisconsin: de la A a la Z** presenta frutas, verduras, cereales, carnes, y hierbas — ¡todos cultivados o preparados en nuestro estado de Wisconsin! Este póster sirve para motivar el comer sano entre o durante las comidas, e inspirar el aprender y el explorar. He aquí algunas ideas de cómo usar este póster para promover la buena salud en la cocina y mejorar el aprendizaje en su aula:

En el aula

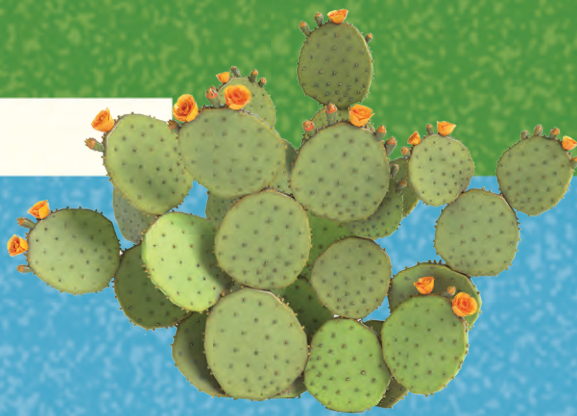
PARA TODAS LAS EDADES

- Exponga a sus niños a nuevas comidas, las que quizá jamás hayan visto ni probado. El póster contiene temas para interesar a los niños y puede servir para animar la expresión escrita emergente, las habilidades de observación, y el juego dramático. Por ejemplo, suponiendo que a los niños les interesa el queso: Invite a un ganadero/a al aula o vea vídeos acerca de la producción de queso, llevar a cabo una prueba de sabor de los diferentes quesos durante la hora de comer o en los recesos, para que los niños describan sus sabores, y provéales lo necesario en el área del juego dramático para que se disfrazen de granjeros.
- Haga listas de las comidas de la localidad de Wisconsin que los niños han probado usando post-its o etiquetas.
- Léales en voz alta libros que traten de las comidas incluidas en el póster o colóquelos en su rincón de lectura para que los lean. Use el póster para despertarles el interés y la curiosidad antes de leerles los libros.



LIBROS QUE TRATAN DE LAS COMIDAS QUE SE PRESENTAN EN EL POSTER

- A sembrar sopa de verduras por Lois Ehlert (1 - 3 años)
En el mercado por Anna Bardaus (1 - 4 años)
¡A comer! por Pat Mora (1 - 4 años)
La semillita por Eric Carle (3 - 8 años)
Cosechando amigos por Kathleen Contreras (4 - 7 años)
Las empanadas que hacía la abuela por Diane Gonzales Bertrand (4 - 8 años)
Sip, slurp, soup, soup, caldo, caldo, caldo por Diane Gonzales Bertrand (5 - 6 años)
Girasoles por Gwendolyn Zepeda, Alisha Ann Guadalupe Gambino and Gabriela Baeza Ventura (5 - 6 años)
Sandia fria por Mary Sue Galindo (5 - 8 años)



¿CACTUS EN WISCONSIN?

¡Así es! Créalo o no, una especie de nopal crece en las tierras arenosas de algunas de las praderas secas nativas de Wisconsin. Aunque los nopales que se usan en la cocina mexicana son cultivados en México, están disponibles en muchas tiendas en Wisconsin.

PARA INFANTES

- Lea en voz alta o cante las letras, los sonidos que producen, y las palabras correspondientes para cada comida
- Anime a los niños a que exploren los productos a través de todos los sentidos como oler la yerbabuena o sentir la textura lisa de una berenjena.



PARA NIÑOS DE 1 A 3 AÑOS DE EDAD

- Ayude a los niños a aumentar sus diálogos de una o dos palabras y armar frases completas con sus palabras, por ejemplo “Sí, la sandía es rosa. ¿Qué otras comidas son rosas?”
- Pregunte a los niños: “¿Qué otras palabras empiezan con ‘L’ como ‘Lechuga’?” Siga así con las demás letras.
- De ser laminado, marque el póster con marcadores lavables o etiquetas para indicarles lo que está en temporada.
- Juegue “Veo, veo” con las imágenes en el póster.
¿Puedes encontrar algo morado?
¿Puedes encontrar algo redondo?
¿Puedes encontrar algo verde?

PARA NIÑOS DE 3 A 6 AÑOS DE EDAD

- Introduzca proyectos de cocina o jardinería, tales como sembrar hierbas en macetas para la ventana, o hacer licuados de fruta con las familias.
- Introduzca un amplio vocabulario inspirado en el póster, que incluya diferentes colores, texturas, sabores, partes de las plantas y otras palabras relacionadas con la comida tales como hoja, raíz, tallo, hierba, ácido, crujiente y granjero/a.
- Anime la exploración científica a través del póster. Por ejemplo, pida a los niños que conjeturen cómo se verán las comidas por dentro, y luego provéales muestras para que las estudien con lupas.

En la cocina

- Use especias tales como el epazote, el orégano, y la yerbabuena para darle sabor a la comida.
- Considere cocinar los frijoles en una olla a presión, la cual es segura, utiliza menos energía y le ahorra tiempo. Incorpore los frijoles en las sopas, los “dips” o sívalos como acompañamiento.
- Ayude a los niños a preparar una bebida refrescante: en una licuadora, combine agua, hielo, jugo de limón, nopal y pepino en rodajas y sívalos el producto final. Para darle más sabor, puede añadirle yerbabuena o una pequeña cantidad de jugo dulce.
- Reúna a los niños para hacer quesadillas usando ingredientes del póster (tortillas de harina de trigo o maíz, queso, carne o frijoles, o verduras picadas), ¡para averiguar cuántos de los artículos se pueden incorporar! Cocine las quesadillas en un horno eléctrico, una bandeja cubierta de papel de aluminio o un sartén hasta que se derrita el queso.
- La verdolaga (o portulaca) se puede encontrar creciendo en muchas de las huertas en WI. Aunque para algunos es una mala hierba, es altamente nutritiva y rica en vitaminas, ¡antioxidantes y ácidos graso omega 3! Use las hojas en una ensalada.



Dónde localizar estas comidas locales usando la

GUÍA DE COMIDAS USDA

FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS

Arándano rojo
Berenjena
Fresas
Grosella
Jalapeño
Kale
Lechuga
Maíz
Nopal
Pepino
Ruibarbo
Sandía
Uva
Xitomatl
Zanahoria

CEREALES Y PAN

Trigo
Maíz

CARNE Y OTRAS PROTEÍNAS

Carne
Frijoles
Huevo
Queso

MISCELÁNEA

Diente de ajo

ESPÉRATE... ¿USTEDES LE DICEN “GUINEOS”??

El español se habla en muchos países y regiones. Cada sitio puede usar un nombre distinto para la misma cosa. Muchas veces, esto se hace evidente en la comida. Sabías que, según donde te encuentres, ¿las palabras “plátano”, “banana”, “banano”, “guineo”, “cambur”, “mínimo” Y “guilele” todas se pueden aplicar a esta fruta amarilla? También hay muchos idiomas indígenas que se siguen hablando en las Américas. “Xitomatl” es palabra Nahuatl para “tomate”.

Ahora bien es posible que algunos de estos nombres no le suenen por variaciones dialectales. Mejor aún; ¡no dude en compartir los que Sí conozca!