

¿Qué Partes del Vegetal Comemos?

Conecta - Una buena manera de conectar con el proceso de crecimiento de nuestro alimento es comprendiendo las partes que consumimos de cada vegetal. Cada parte del vegetal que consumimos no solo alimenta y nutre nuestros cuerpos, sino también tienen un rol importante en el desarrollo saludable de la planta durante su crecimiento.

Educa - Repasa con los estudiantes cada parte de la planta, utilizando las partes y descripciones debajo. Examinen las funciones de cada parte de la planta durante su desarrollo, y pide a los estudiantes más jóvenes que actúen las diferentes partes de la planta. A continuación, provee ejemplos de vegetales SYG y las partes comestibles de dichos vegetales.

Raíces: ubicadas debajo de la tierra; absorben agua y nutrientes para su crecimiento; almacenan alimento para la planta

- *Vegetales de Raíz SYG:* Betabel o Remolacha, Zanahoria, Ajo, Cebolla, Papa, Camote o Batata, Rábano, Nabos
- *Acción* - zapatones con los pies

Tallos: conectan las hojas con las raíces; transportan agua y nutrientes de las raíces a las hojas y transportan carbohidratos producidos a causa de la fotosíntesis de las hojas a las raíces para su crecimiento; algunos tallos almacenan alimento para la planta

- *Vegetales de Tallo SYG:* Cebolla de Verdeo o Cambray, Acelga
- *Acción* - párate erguido con los brazos pegados al cuerpo

Hojas: Capturan luz solar, que resulta en la fotosíntesis, lo cual provee energía a las plantas para su crecimiento; dispensan humedad y oxígeno

- *Vegetales de Hoja SYG:* Rúcula, Hojas de Betabel o Remolacha, Repollo, Coles, Kale, Lechuga, Hojas de Mostaza, Espinaca, Acelga, Hojas de Nabo
- *Acción* - Pon las manos en la cadera y aletea tus "hojas" como alas

Flores: donde originan las frutas y semillas

- *Vegetales de Flor SYG:* Brocoli
- *Acción* - pon las manos alrededor de la cara

Frutas: contienen semillas

- *Vegetales de Fruta SYG:* Pepinos, Ejote o Judías Verdes, Okra o Quimbombó, Chiles, Calabacín, Guisantes, Chícharos, Tomates, Zucchini
- *Acción* - haz un círculo bien grande con los brazos encima de tu cabeza

Semillas: se forman dentro de la fruta; almacenan energía que producen nuevas plantas

- *Vegetales de Semillas SYG:* Frijoles Secos
- *Acción* - Agáchate y abraza tus rodillas

Participación Activa - Busca una receta en un libro de recetas o en google que requiere una gran variedad de vegetales. Algunas buenas opciones pueden ser las sopas de vegetales, salteado o sofrito de vegetales, o salsa. Repasa la lista de ingredientes con los estudiantes y déjalos descifrar las diferentes partes de vegetales que se comerían con esta receta.

- Como alternativa para estudiantes más jóvenes, lee el cuento "Sopa de Piedra" - https://www.youtube.com/watch?v=c59Za2xAU_s. Cuando la gente del pueblo añade vegetales a la sopa, haz que los estudiantes identifiquen las diferentes partes de las plantas que comemos.

Conecta - Durante alguna comida del día o refrigerio, asiste a los estudiantes a leer e identificar los ingredientes que están consumiendo. ¿Cuáles ingredientes son vegetales? ¿Qué partes de los vegetales están comiendo?

