



Niños en Edad Prescolar

GUÍA DE ACTIVIDAD

CAMOTES

APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Sweet Potatoes*
- Traducción al hmong: *Qos Liab*
- Los camotes pueden ser blancos, amarillos, rojos, morados o naranjas.
- Los camotes son la parte de la planta que crece en el suelo y ancla la planta al suelo. Esto los convierte en tubérculos.



COMER



PAPA DULCE PARA MI LONCHE

Hannah



Joya

Granate

nutrición y estacionalidad

- Los camotes tienen beta caroteno. Nuestros cuerpos convierten el beta caroteno en vitamina A, que mantiene sano el tejido que recubre el interior del estómago y los pulmones.
- Comparta con los niños: La vitamina A ayuda a mantener sano el interior de los pulmones.
- Los camotes frescos cultivados en Wisconsin están disponibles de julio a octubre.

PROBAR



¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

degustación

Corte en tiras un camote crudo. Puede usar también un cortador ondulado. Deje que los niños prueben el camote,

pero no les diga lo que es. Anime a los niños a que lo exploren.

Haga preguntas ¿De qué color es? ¿Es liso o irregular? ¿Está caliente o frío? ¿Es suave o crujiente? ¿Pueden adivinar qué verdura es? Muestre a los niños un camote entero. Explique que se puede comer cocido o crudo. Comparta que los camotes crecen debajo de la tierra.

— Crédito: April Duval,
Coordinadora de nutrición de FoodWise



DIVERSIÓN



Comparta fotos y participe con la comunidad Wisconsin Harvest of the Month usando #WIHarvestoftheMonth en las redes sociales.

actividad: Cultivo de camotes

Explique a los niños que los camotes son diferentes de las plantas que crecen con semillas. Los camotes crecen de tiras que brotan de los “ojos” del camote. Muestre a los niños una tira, que ya haya brotado con anticipación, o muestre imágenes de una tira de camote.

Diga a los niños que, después de que crece la tira del camote, se planta en la tierra. Hoy va a hacer crecer una tira de camote.

Ayude a los niños a llenar con agua un frasco de un cuarto de galón, uno por niño. Deje ½ pulgada de espacio entre el agua y la parte superior del frasco.

Dé a cada niño un camote y tres palitos de madera. Con un marcador permanente, escriba el nombre de cada niño en uno de los palitos de madera. Ayude a que cada niño inserte un palito de madera en cada brote, por lo menos con ½ pulgada dentro de la pulpa del camote. Los palitos crean un trípode que sostiene el camote en el borde del frasco. Esto permite que la mitad del camote esté por debajo del nivel del agua y la otra mitad por encima.

Explique a los niños que el camote crece en el frasco como las plantas del exterior crecen en la tierra. Explique que, cuando se planten en la tierra, las parte superiores

de los camotes crecen como enredaderas que cubren el suelo.

Lleve a los niños a la ventana. Señale al sol. Pídales que piensen en cómo se siente el sol sobre su piel (tibio). Explique que la luz y el calor del sol ayuda a que crezcan las plantas.

Coloque los frascos en un sitio cálido con una temperatura de por lo menos 65 °F.

- Más o menos en un mes, los brotes crecerán 8-10 pulgadas, que es el mejor tamaño para trasplantar al jardín.
- Deje que los niños revisen los frascos cada semana para ver el avance de los brotes.
- Explique que una vez que las tiras crezcan lo suficiente, se plantarán en la tierra al aire libre. Los brotes necesitan tierra, agua, sol y tiempo para crecer como plantas de camote.

— Adaptado de Team Nutrition del U.S. Department of Agriculture. USDA no patrocina ningún producto, servicio ni organización. Suministrado por FoodWise.



LEER



libros

- *Eating the Rainbow/Comiendo el arcoíris* por Patricia Barrera Boyer
- *Vegetables/Verduras* por Sara Anderson

plantar

Los camotes crecen de plantas llamadas “tubérculos” que brotan de los ojos del camote. Trasplante los brotes al jardín tan pronto como se caliente el suelo y pase el peligro de las heladas. Los camotes crecen sobre enredaderas trepadoras que cubren rápido el suelo, enraizando en los nodos en su camino.

cosechar

Escarbe la cosecha principal de los camotes cerca del momento de la primera helada de otoño. Los tubérculos del camote seguirán creciendo mientras el clima esté lo suficiente cálido. Recorte el crecimiento superior y escarbe con cuidado al sacar los camotes, para evitar maltratarlos.