

APRENDE

información



- Traducción al inglésn: *Peppers* • Traducción al hmong: *Kua Txob*
- Los pimientos se pueden dividir en dos categorías: picantes (chiles) y dulces.
- En la ciencia de las plantas, a los pimientos se les consideran frutas porque contienen semillas, pero la mayoría de la gente los ve como verduras.

COMER



nutrición y estacionalidad

- Los pimientos tienen vitamina C, que nos mantiene sanos al ayudar a sanar las heridas. Los pimientos rojos tienen el doble de vitamina C que los verdes.
Comparta con los niños: La vitamina C ayuda a que el cuerpo sane de raspones y cortadas.
- Los pimientos frescos cultivados en Wisconsin están disponibles de julio a octubre. Los chiles se pueden deshidratar para usarlos después.

PROBAR

degustación



Deje que los niños prueben los pimientos dulces con colores y formas diferentes. Los tipos más comunes de pimiento dulce incluyen rojo, amarillo, verde, morado, pimiento miniatura, pimiento plátano y pimiento cereza. Los pimientos rojos, naranjas y amarillos son pimientos verdes muy maduros. Pregunte a los niños cuáles son los más dulces y cuál es su favorito.

¡Nutritivo,
delicioso,
Wisconsin!



Pimientos dulces



Pimiento morado



Pimientos banana



Pimiento



Lonchera

DIVERSIÓN



actividad: Arcoíris de frutas y verduras

Lea el libro: *Are you Eating Something Red?* (¿Estás comiendo algo rojo?) por Ryan Sias

- ¿Pueden pensar los niños en otras frutas y verduras de cada color?
- Pida a los niños que compartan su fruta o verdura favorita de cada color.
- Pregunte a los niños los colores que pueden tener los pimientos (pista: ¡todos!)
- Lleve algunas frutas y verduras enteras de diferentes colores que puedan explorar los niños.

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



LEER



libros

- *Green is a Chile Pepper/El chile es verde* por Roseanne Thong
- *We Eat Food That's Fresh/¡Comemos Comida Fresca!* por Angela Russ-Ayon

Jalapeño



CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

Los pimientos prefieren el clima templado. Son sensibles a las heladas y no crecen bien en suelo frío y húmedo. Lo mejor es sembrar las semillas bajo techo a fines del invierno y luego trasplantarlos al jardín a fines de la primavera, cuando el suelo y el aire se han calentado. Las plantas de pimientos son más pequeñas que las de los tomates, pero pueden hacerse pesadas según crece la fruta. Tal vez necesite jaulas o estacas para ayudar a que las plantas queden rectas.

cosechar

Coseche los pimientos verdes de cualquier tamaño o déjelos que maduren en la planta para que se hagan rojos, amarillos, naranjas o morados. Los chiles desarrollan más calor mientras adoptan su color de madurez. Los tallos de los pimientos son frágiles, así que es mejor cortarlos más que estirarlos con la mano. Mientras más coseche, más pimientos producirán sus plantas.