



Niños en Edad Prescolar

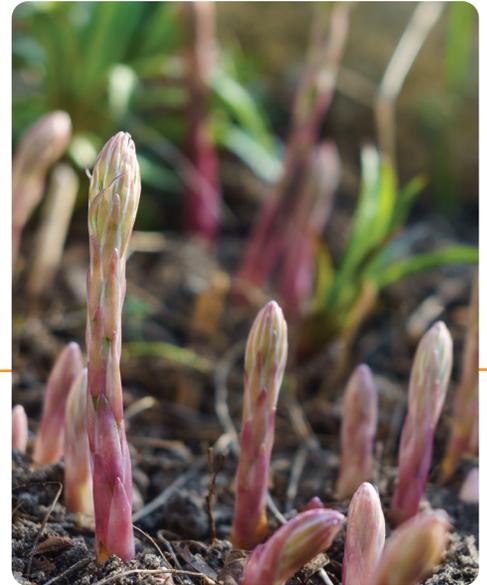
GUÍA DE ACTIVIDAD ESPÁRRAGOS

APRENDE



información

- Traducción al inglés: *Asparagus*
- Traducción al hmong: *Kaus Ntsuag/Kaus Ntoo*
- El espárrago es una verdura con tallo que crece del suelo hacia arriba.
- Los tallos del espárrago pueden ser verdes, blancos o morados.



COMER



nutrición y estacionalidad

- Los espárragos tienen folato. El folato es una vitamina B que usa nuestro cuerpo para crear nuevas células sanguíneas y mantener sanos los vasos sanguíneos y el corazón.

Comparta con los niños: El folato se usa en nuestro cuerpo para crear nuevas células sanguíneas y mantener sano al corazón.

- Los espárragos frescos cultivados en Wisconsin están disponibles en mayo y junio.

PROBAR



degustación

Dé a los niños un tallo de espárrago crudo y un tallo de espárrago cocido. Haga preguntas tales como:

- ¿A qué sabe el espárrago?
- ¿A qué se parece el espárrago?
- ¿A qué sabe el tallo del espárrago, — igual o diferente?
- ¿Cuál es tu favorito?



COME ESPÁRRAGOS
para
CRECER ASÍ DE ALTO



iNutritivo,
delicioso,
Wisconsin!

DIVERSIÓN



actividad: Tallos de espárrago flexibles y rompibles

Recopile uno o dos montones de espárragos con todo y los extremos leñosos. Pida a los niños que los exploren con las manos, los ojos y la nariz. Invite a los niños a que doblen suavemente los tallos para probar su flexibilidad.

Pida a los niños que comparen el aspecto y la textura de las puntas y los tallos de los espárragos. Retire algunas de las puntas de los tallos para que los niños puedan explorar las piezas por separado. ¿Cómo se sienten las puntas de los espárragos (¿rugosas?)? ¿Y qué dicen de los tallos (¿lisos? ¿suaves?)? Pida a los niños que comparen la textura y el color de la parte más inferior de los tallos (el extremo leñoso) con el resto del tallo.

Enseñe a los niños cómo romper los extremos leñosos de los tallos del espárrago. Sostenga la punta con una mano y el extremo con la otra. Doble el tallo hasta que se rompa de manera natural arriba del extremo leñoso. ¡Invite a los niños a que lo intenten!

— Adaptado de: *Harvest for Healthy Kids*

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



LEER



libros

- *Vegetables/Verduras* por Sara Anderson
- *I Can Eat a Rainbow/Puedo comerme un arcoíris* por Olena Rose



CONEXIÓN CON EL JARDÍN

plantar

Por lo general, las plantas de espárrago crecen a partir de coronas (tallos subterráneos) de un año de edad. Esto genera una cosecha más rápida que si se cultivan a partir de una semilla. Plante los espárragos al inicio de la primavera. El espárrago requiere unos tres años a partir de que se planta, para desarrollar raíces permanentes y producir tallos de calidad. Si no se cortan, los tallos comestibles crecen como plantas tipo helecho en temperaturas más altas. En su primer año, es esencial que los helechos se desarrollen y que no se cosechen los tallos, para que se puedan desarrollar las raíces. ¡Los espárragos regresarán cada año durante 20 a 30 años!

cosechar

Coseche los espárragos a fines de la primavera y a inicios del verano. Lo mejor es esperar hasta después del tercer año de crecimiento para tener su primera cosecha. Corte o rompa los tallos cerca del suelo, que sean delgados como un lápiz y que midan de 5 a 8 pulgadas. Refrigere los espárragos hasta por cuatro días envolviendo los extremos de los tallos en una toalla de papel mojada y colocándolos en una bolsa de plástico.