



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

Julio de 2022

Huerta con los niños

Lograr que los niños coman de forma saludable puede resultar difícil; sin embargo, la huerta puede ser una forma divertida y económica de despertar la curiosidad de los niños para que prueben frutas y verduras. El Servicio de Extensión de Texas A&M AgriLife está disponible para brindarle ayuda y enseñarle sobre lo que crece mejor en su región, y lograr que la experiencia de su familia sea positiva. Los destinatarios del Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) pueden usar sus beneficios de asistencia alimentaria para comprar semillas y plantas a fin de cultivar sus propios alimentos. ¡Profundicemos para saber más!

Investigue

Antes de involucrar a sus hijos, investigue un poco a fin de averiguar cuáles son las mejores épocas para plantar diversas frutas y verduras en su región. Consulte a la oficina de extensión de su condado para obtener asesoramiento. Ingrese a <https://counties.agrilife.org/> para encontrar la oficina de extensión de su condado. O bien, puede obtener más información en <https://aggie-horticulture.tamu.edu/vegetable/>.

Involucre a los niños en el proceso

La huerta crea experiencias prácticas para los niños que despiertan interés y les permite probar frutas y verduras que quizás no conocían. Incluya a sus hijos en el proceso de elegir un lugar, ayudar a decidir qué plantar, plantar las semillas en la tierra, regarlas y asegurarse de que llegue suficiente luz solar a las plantas.

Busque un lugar donde haya mucho sol y que no esté directamente en la sombra. Puede plantar las semillas y trasplantar directamente en la tierra, en una base elevada o en un recipiente como una maceta o un balde reciclado de 5 galones. Asegúrese de que la tierra sea lo suficientemente blanda para que sus hijos puedan manipularla, ya sea con las manos, una pala de punta o una pala ancha. ¡Los niños pueden ensuciarse las manos cuando ayudan a mezclar el compost! Otras tareas que los niños pueden hacer son cavar, empujar el carrito mientras compra, llenar macetas y bolsas para residuos de jardín, llevar y usar una regadera o una manguera, cosechar tomates y pimientos maduros o probar los productos.

¡A los niños les encantará ver los cambios en la planta y descubrir cómo la verdura o la fruta se convierte en un alimento sabroso y nutritivo! Además, apreciarán de dónde provienen los alimentos y lo que se necesita para producirlos. Al principio, no se complique y comience de a poco.

Utilice sus beneficios del SNAP

Los destinatarios del SNAP pueden aumentar su poder adquisitivo cuando usan su tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (Electronic Benefits Transfer, EBT) para comprar plantas y semillas a fin de cultivar sus frutas y verduras favoritas en la huerta. Para averiguar dónde se encuentran las tiendas autorizadas del SNAP, hay un localizador de tiendas del SNAP en <https://www.fns.usda.gov/snap/retailer-locator>.



Escrito por Wendy Hamilton, agente de extensión - Mejor Vida para los Tejanos
Fuente del contenido: <https://www.naeyc.org/our-work/families/7-tips-vegetable-gardening>,
https://www.canr.msu.edu/news/use_your_snap_benefits_to_grow_a_garden y
www.JMGkids.us/LGEG
Fuente de la fotografía: <https://www.istockphoto.com/photo/little-boy-in-garden-smelling-fresh-herbs-qm517446415-49107296>

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, país de origen, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Además, harán todo lo posible por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

BETTER LIVING FOR TEXANS

Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

Julio de 2022

Receta del mes

Fuente de la receta y de la fotografía: Junior Master Garden Kitchen, <https://imgkids.us/gardenkitchen/>

Ensalada de lechuga morada y fresas

Cómo pueden ayudar los niños: pueden lavar los productos, pesar los ingredientes, mezclar los ingredientes del aderezo, agitar el aderezo y colocar el aderezo sobre la ensalada.

Porciones: 4

Ingredientes:

Aderezo*

- 1/3 taza de aceite vegetal
 - 3 cucharadas de vinagre
 - 2 cucharadas de miel
 - 1 cucharadita de mostaza
 - 1/8 cucharadita de sal
 - 1/8 cucharadita de canela
- * Opcional: sustituir por 1/2 taza de aceto balsámico u otro aderezo con bajo contenido de grasa

Ensalada

- 4 tazas de hojas de lechuga morada
- 1/4 libra de fresas, en rodajas (alrededor de 1 taza)

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie en la que va a cocinar.
2. En un frasco pequeño con tapa hermética, mezcle aceite, vinagre, miel, mostaza, sal y canela. Tape el frasco y agítelo bien. Si no tiene un frasco, mezcle los ingredientes en un bol con un tenedor. Coloque el aderezo en el refrigerador hasta que sea el momento de servirlo.
3. Lave y quite la parte superior de las hojas de las fresas, y córtelas a lo largo en cuartos.
4. Coloque las hojas de lechuga morada en el colador y vierta agua sobre ellas. Escúrralas y séquelas.
5. En un bol grande, mezcle la lechuga y las fresas cortadas. Revuelva con cuidado.
6. Coloque el aderezo sobre la ensalada a gusto.



Nutrientes por porción: 210 calorías, 19 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 95 mg de sodio, 13 g de carbohidratos, 1 g de fibra, 11 g de azúcar total y 1 g de proteínas

Costo total: \$\$\$\$

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, país de origen, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Además, harán todo lo posible por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

BETTER LIVING FOR TEXANS Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.