



enero de 2022 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters-
newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana

o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Sopa de verduras

Por Glenda Wentworth, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Colorado State University, Condado de Eagle

¿Disfrutan sus hijos de la sopa de verduras? Este tipo de sopa puede hacerse de manera divertida y ser deliciosa de comer, ¡especialmente cuando se combina con una historia acerca de cómo tener una hortaliza o de cómo hacer la sopa! Seguramente ellos estarán ansiosos de hacerla y probarla. Para animarlos aún más, incluya a los niños en una actividad imaginaria de jardinería y de cocina. El hacer sopa juntos puede transformarse en un divertido evento familiar. Hay mayores posibilidades que los niños prueben lo que ellos han ayudado a preparar. La exposición a alimentos diferentes anima a los niños a probar y disfrutar una variedad de alimentos. Cuando los niños aprenden acerca de la importancia de comer verduras, puede ayudarlos a hacer decisiones de por vida en cuanto a su salud.



“A sembrar sopa de verduras” (*Growing Vegetable Soup*, título en inglés), un libro escrito e ilustrado por Lois Ehlert, es un libro brillante y colorido. Esta historia deliciosa para niños pequeños explica el proceso de cultivar verduras desde plantar semillas, regarlas, cuidarlas y de ver cómo crecen. Finalmente, las plantas son cosechadas y preparadas para hacer una sopa de verduras.

Actividad inicial

Empiece por leer el libro “A sembrar sopa de verduras”, escrito e ilustrado por Lois Ehlert. Imagine hacer la sopa con su hijo. Imagine lavar, pelar y cortar las verduras. Hablen sobre el color de cada verdura, si crece sobre o bajo la tierra. También puede lograr que los pequeños aprendan cómo cada verdura de un color específico ayuda a su cuerpo a crecer. Lo que se llama comer el arcoíris. Cada verdura de color provee muchos beneficios de salud que pueden ayudar a proteger nuestros cuerpos de enfermedades crónicas.



- Las verduras rojas (tomates y pimientos rojos) son ricas en licopeno. Ellas pudieran ayudar a evitar que las células sean dañadas.
- Las verduras anaranjadas y amarillas (zanahorias y camotes dulces) son buenas fuentes de carotenoides. Ellos promueven ojos, piel y sistemas inmunológicos saludables.
- Las verduras verdes (espárragos, brócoli, ejotes, col y col de Bruselas) son ricas en químicos que bloquean el cáncer.
- Las verduras azules y moradas (cebolla roja, berenjena, papas moradas) tienen un potente antioxidante llamado antocianina, el cual ayuda a mantener saludables los vasos sanguíneos.
- Las verduras blancas y cafés (champiñones, ajo, papas y cebollas) contienen compuestos que están asociados en el mejoramiento de la presión sanguínea y colesterol.

Continué en la página 2.)

(Continué de la página 1.)

Este juego imaginativo les da a los niños un número de oportunidades de hacer sopa una y otra vez. Además, los juegos imaginativos ayudan a los niños a desarrollar habilidades tales como vocabulario, comunicación y resolución de problemas.

Hablemos

Pregúnteles a los niños cuáles son sus verduras favoritas y si saben de dónde provienen. Luego haga una lista de verduras para comprar para preparar su sopa.

Anime la participación de los niños pidiéndoles que se laven las manos y que preparen las verduras. Invite a los niños pequeños a que lo observen a usted pelar y picar las verduras. Si sus hijos tienen la edad apropiada, ellos pueden ayudar a pelar, trozar y/o cortar las verduras. Hablen acerca de las verduras mientras las cortan, mencionen dónde y cómo son cultivadas, sus colores y su textura. Invite a los niños a poner las verduras picadas en la olla mientras ustedes cuentan el número de piezas, para practicar sus números.



Receta para la salud Sopa de verduras

*Prepara 8 porciones o 12 más pequeñas.

Ingredientes: (use estas verduras o elija otras, dependiendo en su disponibilidad)

- 1 cebolla, picada
- 2 zanahorias, peladas y picadas
- 2 tallos de apio, picados
- 1 papa mediana, pelada y picada
- 1 taza de ejotes (enlatados, congelados o frescos) (si frescos, los niños podrían trozarlos en piezas)
- 1 tallo de brócoli, trozado en piezas pequeñas, del tamaño de un bocado
- 3 tomates medianos, picados (o 1 lata de tomates cocidos)
- 1 pimiento verde, cortado o en piezas pequeñas
- 1 taza de elote, (enlatado o congelado)
- 4 tazas de caldo de verduras

Sazonadores:

- 1 hoja de laurel
- ½ taza de perejil picado
- 1 cucharadita de mejorana seca
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de tomillo seco
- Sal y pimienta al gusto



Direcciones:

1. Lávese las manos y lave las superficies de contacto con jabón y agua.
2. Enjuague las verduras frescas bajo agua corriente.
3. Pele y pique o troce las verduras en piezas del tamaño de un bocado.
4. Añada las verduras, caldo de verduras y 4 tazas de agua en una olla grande.
5. Ponga a hervir la mezcla. Reduzca la temperatura a una mediana. Hierva a fuego lento hasta que las verduras se suavicen, una hora o dos, dependiendo de qué tan suaves o crujientes las prefieren.
6. Añada las especias; hierba a fuego lento por unos 10 o más minutos.
7. Retire la hoja de laurel y permita que la sopa se enfríe.

¡Disfrute su deliciosa y saludable creación con la familia!

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...