

# Detectives de Alimentos-Espárragos

## Equipo requerido

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Estufa
- Colador
- Olla
- Lupa (si está disponible)
- Tazón de servir, Pinzas o Cuchara

## Ingredientes

Manojo de espárragos frescos

## Propósito

El propósito de esta lección es para presentar la un nuevo alimento a su hijo. Cuantas más veces los niños estén expuestos a nuevos alimentos, más probabilidades hay de comer y disfrutar de estos alimentos en el futuro.

## Visión general

En esta lección, su(s) hijo(s) describirá el aspecto de los espárragos y también compartirá si le gusta cómo se siente, huele y saborea.

## Palabras a usar

- sensación
- sabor
- lanza
- cabeza
- espárragos
- olor
- verde y púrpura

## Actividad

1. Antes de comenzar la actividad, seleccione una o dos lanzas de espárragos para que su(s) hijo(s) examine de cerca (con una lupa si está disponible).
2. Explique que vamos a ser detectives de comida. Un detective recoge pistas usando sus ojos, manos, nariz y boca. Vamos a usar nuestros ojos y una lupa (si está disponible), para mirar de cerca un alimento que tal vez no hayamos probado antes. Llegamos a oler y probar la nueva comida.
3. Echemos un vistazo a los espárragos. Anime a su(s) hijo(s) a tocar los espárragos y mirar los espárragos. Si está disponible, utilice la lupa para ver los espárragos.
4. Comparta con su(s) hijo(s) que los espárragos se componen de dos piezas. Compara un trozo de espárrago con una flor. La cabeza es el brote de flores en la parte superior de la lanza larga.
5. Pregúntele a su(s) hijo(s) cómo se ven los espárragos y si les gusta la forma en que los espárragos se sienten en sus manos.
6. Pida a su(s) hijo(s) que se lave las manos.
7. Pidale a su(s) hijo(s) le ayude a cocinar los espárragos.

**NOTA**-Los espárragos pueden ser difíciles de masticar para los niños pequeños si los espárragos no se cocinan lo

suficiente. Si las lanzas son gruesas, corte a lo largo y en trozos no más de 1/2 pulgada para evitar la asfixia.

### Una manera fácil de vaporizar espárragos frescos:

1. Retire una lanza del manojo de espárragos y apriételo.
2. Alinee el paquete con la lanza apresión y corte el resto de las lanzas en aproximadamente el mismo lugar, salvando los extremos con la cabeza.
3. Enjuague y escurra las lanzas y ponga en el colador sobre una olla de agua hirviendo.
4. Vapor hasta que las lanzas sean muy tiernas.

### Espárragos que se rompen

La base de una lanza de espárragos es leñosa y cuerda. Lo convencional es que el punto de cierre natural es donde termina la dureza desagradable, y comienza el tierno espárrago.

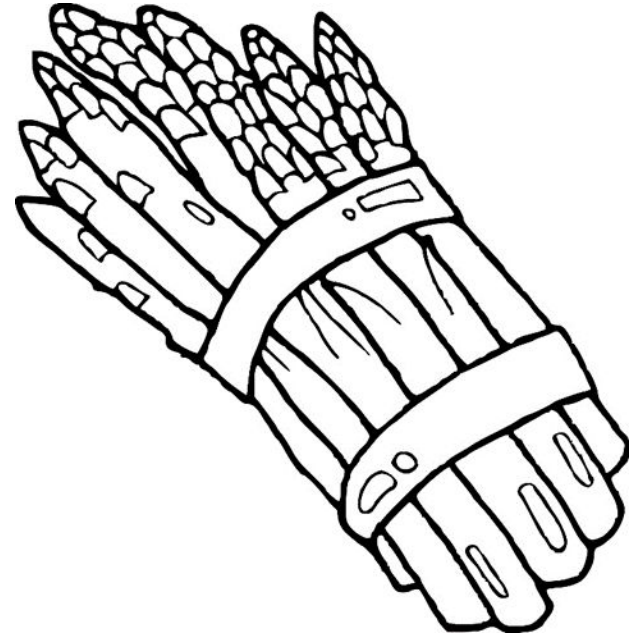
### Degustación

En la cena u otro momento, proporcione a cada miembro de la familia una muestra de espárragos. Anime a todos a oler los espárragos antes de degustarlo.

### Resumen

Hoy éramos detectives de comida, usando nuestros ojos, manos, nariz y boca para describir un nuevo alimento. ¿A quién le gustaba la forma en que los espárragos se sentían en sus manos? (con un vidrio magnifiing?) ¿A quién le

gustaba la forma en que olían los espárragos? ¿A quién le gustaba la forma en que sabían los espárragos?



Adaptado para uso doméstico desde:

<https://hsc.unm.edu/school-of-medicine/pediatrics/divisions-centers-programs/prevention-research-center/chile-plus/curriculum.html>, consultado 4/1/2020.

### Probadores de Sabor-Espárragos

#### Requisito de equipo

- Estufa
- Olla

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Plato
- Plato o cuencos pequeños
- Pintas o Cuchara para servir

## Ingredientes

Paquete de lanzas de espárragos frescos

## Propósito

El propósito de esta lección es para presentar un nuevo alimento a su hijo. Cuantas más veces los niños estén expuestos a nuevos alimentos, más probabilidades hay de comer y disfrutar de estos alimentos en el futuro.

## Visión general

En esta lección, su(s) hijo(s) probarán espárragos al vapor.

## Palabras a usar

- espárragos
- lanza
- cabeza
- verde

## Actividad

1. Pida a su(s) hijo(s) que se lave las manos.
2. Explique que vamos a ser probadores de sabor. Pregúntales ¿qué hacen los probadores de gustos?

Los probadores de sabor prueban nuevos alimentos y describen cómo se ven, huelen y saben.

3. Pida a su(s) hijo(s) que le ayude con los espárragos humeantes.

**NOTA**-Los espárragos pueden ser difíciles de masticar para los niños pequeños si los espárragos no se cocinan lo suficiente. Si las lanzas son gruesas, corte a lo largo y en trozos no más de 1/2 pulgada para evitar la asfixia.

## Una manera fácil de vaporizar espárragos frescos:

- a. Retire una lanza del paquete de espárragos y encaje.
- b. Alinee el paquete con la lanza y corte el resto de las lanzas aproximadamente en el mismo lugar, salvando los extremos con una cabeza.
- c. Enjuague y drene las lanzas y colóquelas en el colador sobre una olla de agua hirviendo.
- d. Vapor hasta que las lanzas sean muy tiernas.

## Espárragos que se rompen

La base de una lanza de espárragos es leñosa y cuerda. La sabiduría convencional es que el punto de quiebra natural es donde termina la dureza desagradable, y comienzan los tiernos espárragos.

4. Después de que los espárragos estén al vapor y tiernos, colóquelos en un plato. Recuérdele a su(s)

hijo(s) cuando eran detectives de alimentos. Hable sobre las dos partes de un espárrago: la lanza y la cabeza. Compara la lanza y la cabeza con un tallo y una flor. Pregúnteles qué se ve igual y qué se ve diferente acerca de las dos partes de los espárragos.

5. Indique a su(s) hijo(s) que tome una muestra de los espárragos y pase el plato al resto de la familia/personas en la mesa.

6. Después de que todos tengan una muestra, pídale que huelan los espárragos. Pregúntales cómo huelen los espárragos.

7. Anime a todos a tomar al menos un bocado de los espárragos.

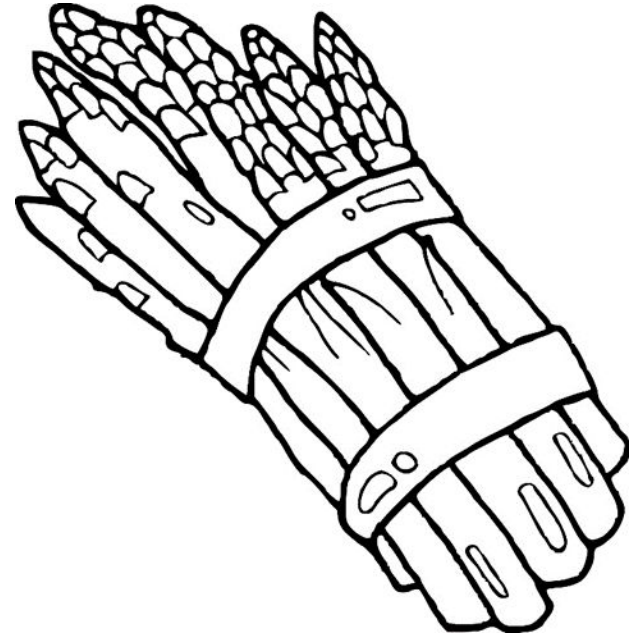
8. Después de que todos hayan olido y probado la muestra, pregúnteles si les gustó.

## Resumen

Hoy éramos probadores de sabor. ¿Qué probamos hoy?

## Enriquecimiento

Corte y pegue imágenes de artículos que comiencen con la letra **a** en un pedazo de papel con la letra **a**.



Adaptado para uso domestico desde: <sup>?</sup>  
<https://hsc.unm.edu/school-of-medicine/pediatrics/divisions-centers-programs/prevention-research-center/chile-plus/curriculum.html>,  
consultado 4/1/2020.

## Vamos a cocinar huevo con espárragos

### Equipo requerido

- Skillet antiadherente
- Tazón mediano

- Batir o bifurcar
- Estufa
- Sirviendo Tazón y Cuchara
- Placas, tenedores y/o cucharas

## Ingredientes

(hace porciones de 6-1/3 tazas)

- 9 Huevos grandes
- 3 cucharadas de leche
- 1/2 cucharadita de Pimienta Negra Molida o al gusto
- Sal, al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de espárragos picados

## Propósito

El propósito de esta lección es para presentar un nuevo alimento a su hijo. Cuantas más veces los niños estén expuestos a nuevos alimentos, más probabilidades hay de comer y disfrutar de estos alimentos en el futuro.

## Visión general

En esta lección, su(s) hijo(s) le ayudarán a preparar un desayuno saludable.

## Palabras a usar

- espárragos
- lanza

- chef
- picado

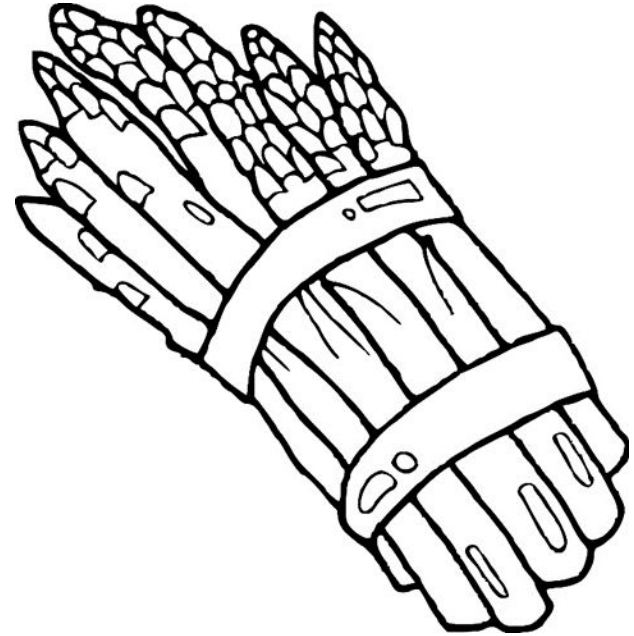
## Actividad

1. Pida a su(s) hijo(s) que se lave las manos.
2. Explique que hoy vamos a ser chefs. ¿Qué hace un chef? Un chef hace comida que sabe muy bien. ¿Qué hicimos ya que siempre hace un gran chef? ¿Qué hacen los grandes chefs después de terminar de cocinar?  
 o Recuerde a sus hijos que cada vez que los chefs hacen comida, se lavan las manos; y, los grandes chefs siempre prueban la comida que hacen.
3. Prepare los huevos con su(s) hijo(s). Como él / ella para ayudar cuando sea posible.
4. Lave bien los espárragos. Picar en trozos pequeños.
5. Rompe los huevos en un tazón mediano, late ligeramente.
6. Agregue 3 cucharadas de leche, sal y pimienta negra a la mezcla de huevo (temporada al gusto). Revuelva con el batidor.
7. Caliente la sartén antiadherente a fuego medio. Añadir aceite de oliva a la sartén, girar para cubrir. Añadir espárragos a la sartén,  
  
 reducir el calor a medio-bajo. Agregue los huevos y cocine 8 minutos o hasta que los huevos estén suaves y comience a ponerse, revolviendo con frecuencia.
8. Coloque los huevos en el tazón para servir, proporcionando a cada niño y a un miembro de la familia una porción.
9. Anime a todos a tomar al menos un bocado.

**NOTA**-Para huevos suaves y revueltos perfectos, cocine lentamente y revuelva a menudo para formar cuajadas cremosas. Usa los espárragos más delgados que puedas encontrar para que se vuelvan tiernos.

## Resumen

Hoy éramos chefs. ¿Qué hicimos hoy? ¿A quién le gustaba hacer huevos revueltos con espárragos?



Adaptado para uso doméstico desde:  
<https://hsc.unm.edu/school-of-medicine/pediatrics/divisions-centers-programs/prevention-research-center/chile-plus/curriculum.html>, consultado el 4/1/2020.

## Vamos a conseguir flores de espárragos de cocina

Equipo requerido

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Estufa
- Olla
- Colador
- Placas

### Ingredientes

Paquete de lanzas de espárragos frescos, al vapor  
 Tomates cherry (cuartos)  
 Hojas de espinaca

### Propósito

El propósito de esta lección es para presentar un nuevo alimento a su hijo. Cuantas más veces los niños estén expuestos a nuevos alimentos, más probabilidades hay de comer y disfrutar de estos alimentos en el futuro.

### Visión general

En esta lección, su(s) hijo(s) ayudarán a preparar un refrigerio saludable.

### Palabras a usar

- espárragos
- chef
- flor

### Actividad

1. Pida a su(s) hijo(s) que se lave las manos.
2. Explique que hoy vamos a ser chefs. ¿Qué hace un chef? Un chef hace comida que sabe muy bien. ¿Qué hicimos ya que siempre hace un gran chef? ¿Qué hacen los grandes chefs después de terminar de cocinar?  
 o Recuerde a sus hijos que cada vez que los chefs hacen comida, se lavan las manos; y, los grandes chefs siempre prueban la comida que hacen.
3. Pida a su(s) hijo(s) que le ayude con los espárragos humeantes.

**NOTA**-Los espárragos pueden ser difíciles de masticar para los niños pequeños si los espárragos no se cocinan lo suficiente. Si las lanzas son gruesas, corte a lo largo y en trozos no más de 1/2 pulgada para evitar la asfixia.

### Una manera fácil de vaporizar espárragos frescos:

- Retire una lanza del haz de espárragos y apriételo.
- Alinee el paquete con la lanza apriete y corte el resto de las lanzas en aproximadamente el mismo lugar, salvando los extremos con una cabeza.
- Enjuague y drene las lanzas y colóquelas en el colador sobre una olla de agua hirviendo.

- Vapor hasta que las lanzas estén muy tiernas, frescas.

4. Prepare las flores de espárragos con su(s) hijo(s).

Demostrar cómo hacer una flor de espárragos.

- Crea el tallo de una flor a partir de trozos de espárragos y colócalo en el centro de tu plato.
- Coloque los tomates descuartizados y otras verduras coloridas (opcionales) en la parte superior de la lanza. Estas verduras representan los pétalos.
- Coloque algunas hojas de espinacas alrededor de la base del tallo de espárragos para representar las hojas.

5. Haga que su(s) hijo(s) cree su propia flor de espárragos.

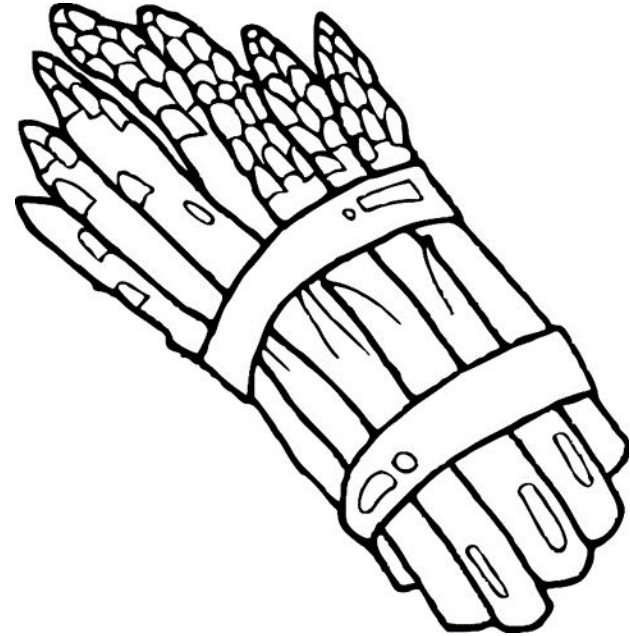
6. Pídale que pruebe su flor de espárragos. Anímelos a tomar al menos una mordida de espárragos.

### Resumen

Hoy éramos chefs. ¿Qué hicimos hoy? ¿A quién le gustaba hacer las flores de espárragos?

### Enriquecimiento

Pregúntele a su hijo qué colores son los diferentes pétalos en sus propias flores de espárragos.



Adaptado para uso doméstico desde:

<https://hsc.unm.edu/school-of-medicine/pediatrics/divisions-centers-programs/prevention-research-center/chile-plus/curriculum.html>, consultado el 4/1/2020.

## Detectives de Alimentos-Kiwi

### Equipo requerido

- Cuchillo
- Tabla de corte
- Lupa (si está disponible)



- Tazón de servir y cuchara pequeños
- Plato de frutas, uno para cada persona

## Ingredientes

1 Kiwi entero por persona

## Propósito

El propósito de esta lección es para presentar un nuevo alimento a su hijo. Cuantas más veces los niños estén expuestos a nuevos alimentos, más probabilidades hay de comer y disfrutar de estos alimentos en el futuro.

## Visión general

En esta lección, su(s) hijo(s) describirá el aspecto de un kiwi y también compartirá si le gusta cómo se siente, huele y saborea.

## Palabras a usar

- sensación
- sabor
- kiwi
- semillas
- con borlas
- olor
- verde y marrón

## Actividad

1. Antes de comenzar la actividad, seleccione un kiwi entero para que su(s) hijo(s) examine de cerca (con una lupa si está disponible).
2. Explique que vamos a ser detectives de comida. Un detective recoge pistas usando sus ojos, manos, nariz y

boca. Vamos a usar nuestros ojos y una lupa (si está disponible), para mirar de cerca un alimento que tal vez no hayamos probado antes. Después de haber mirado la comida, llegamos a oler y probar la nueva comida.

3. Echemos un vistazo al kiwi. Anime a su(s) hijo(s) a tocar el kiwi y mirar el kiwi. Si está disponible, utilice la lupa para mirar el kiwi.

4. Pregúntele a su(s) hijo(s) cómo se ve un kiwi y si les gusta la forma en que el kiwi se siente en sus manos.

5. Pida a su(s) hijo(s) que se lave las manos.

6. Pida a su(s) hijo(s) que le ayuden tanto como sea posible para preparar el kiwi para su degustación.

- o Lave bien el kiwi con agua corriente.

- o Pelar la piel del kiwi.

- o Cortar el kiwi en trozos de no más de 1/2 pulgada para evitar la asfixia.

- o Colocar en el tazón de servir.

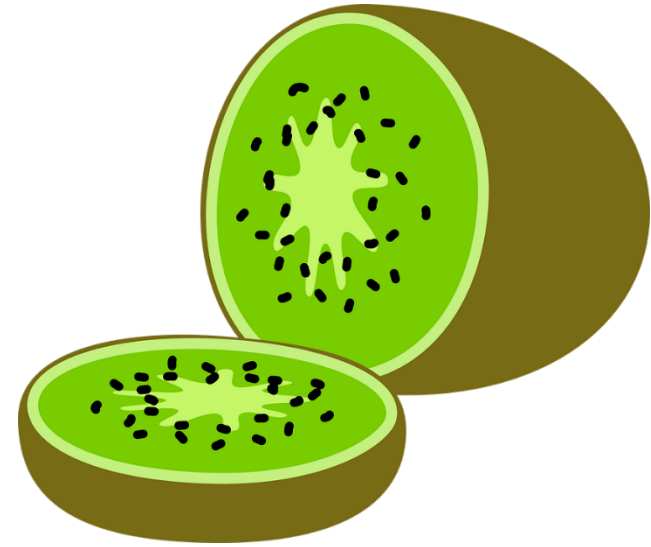
## Degustación

Proporcione a cada niño/miembro de la familia una muestra del kiwi. Anime a todos a oler el kiwi antes de probarlo.

## Resumen

Hoy éramos detectives de comida, usando nuestros ojos, manos, nariz y boca para describir un nuevo alimento. ¿A quién le gustaba la forma en que kiwi se sentía en sus manos? ¿Cómo era el kiwi? (con un vidrio magnifiing?) ¿A quién le gustaba la forma en que olía el kiwi? ¿A quién le

gustaba la forma en que el kiwi sabía?



Adaptado para uso domestico desde: <sup>?</sup>  
<https://hsc.unm.edu/school-of-medicine/pediatrics/divisions-centers-programs/prevention-research-center/chile-plus/curriculum.html>, consultado 4/1/2020.

## Probadores de Sabor-Kiwi

### Requisito de equipo

- Cuchillo
- Tabla de cortar

- Tazón de servir y cuchara pequeños
- Plato de frutas, uno para cada persona

## Ingredientes

1 Kiwi entero por persona

## Propósito

El propósito de esta lección es para presentar un nuevo alimento a su hijo. Cuantas más veces los niños estén expuestos a nuevos alimentos, más probabilidades hay de comer y disfrutar de estos alimentos en el futuro.

## Visión general

En esta lección, su(s) hijo(s) probarán kiwi.

## Palabras a usar

- kiwi
- verde
- semillas
- redondo
- fuzzy

## Actividad

1. Pida a su(s) hijo(s) que se lave las manos.
2. Explique que vamos a ser probadores de sabor. Pregúntales ¿qué hacen los probadores de gustos? Los probadores de sabor prueban nuevos alimentos y describen cómo se ven, huelen y saben.
3. Pida a su(s) hijo(s) que le ayuden tanto como sea posible

para preparar el kiwi para su degustación.

o Lave bien el kiwi con agua corriente.

o Pelar la piel del kiwi.

o Cortar el kiwi en trozos de no más de 1/2 pulgada para evitar la asfixia.

o Colocar en el tazón de servir.

4. Indique a su(s) hijo(s) que tome una muestra de kiwi y pase el tazón al resto de la familia/personas en la mesa.

5. Después de que todos tengan una muestra, pídale que huelan el kiwi. Pregúntales cómo huele el kiwi.

6. Anime a todos a tomar al menos un bocado del kiwi.

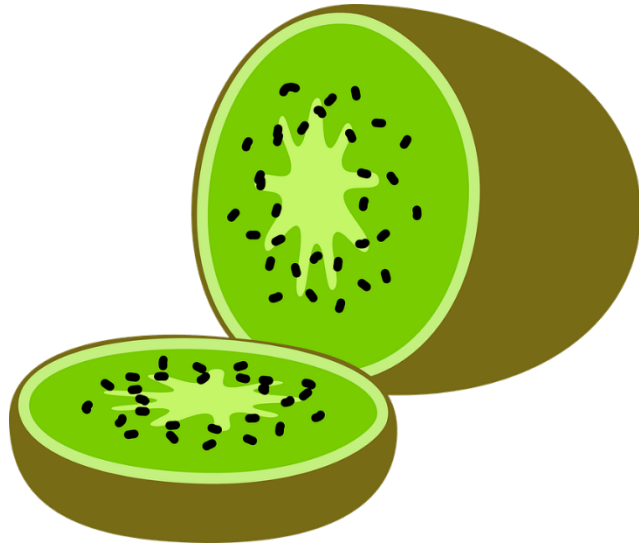
7. Después de que todos hayan olido y probado la muestra, pregunte si les gustó.

## Resumen

Hoy éramos probadores de sabor. ¿Qué probamos hoy?

## Enriquecimiento

Escriba la palabra kiwi y pídale a su hijo que practique escribir la letra **k**.



Adaptado para uso domestico desde:  
<https://hsc.unm.edu/school-of-medicine/pediatrics/divisions-centers-programs/prevention-research-center/chile-plus/curriculum.html>,  
consultado 4/1/2020.

**Vamos a cocinar-Kiwi y pinchos de fresa**

**Equipo requerido**

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Tazón de servir
- Platos pequeños, uno para cada persona

## Ingredientes

Kiwi (1/2 Kiwi por persona)

Fresas enteras (frescas o congeladas) al menos 1 por persona

una bolsa de pequeños palitos de pretzel

## Propósito

El propósito de esta lección es para presentar un nuevo alimento a su hijo. Cuantas más veces los niños estén expuestos a nuevos alimentos, más probabilidades hay de comer y disfrutar de estos alimentos en el futuro.

## Visión general

En esta lección, su(s) hijo(s) ayudarán a preparar un refrigerio saludable.

## Palabras a usar

- kiwi
- fresa
- chef
- pincho

## Actividad

1. Pida a su(s) hijo(s) que se lave las manos.

2. Explique que hoy vamos a ser chefs. ¿Qué hace un chef? Un chef hace comida que sabe muy bien. ¿Qué hicimos ya que siempre hace un gran chef? ¿Qué hacen los grandes chefs después de terminar de cocinar?

o Recuerde a sus hijos que cada vez que los chefs hacen comida, se lavan las manos; y, los grandes chefs siempre prueban la comida que hacen.

3. Pida a su(s) hijo(s) que le ayude tanto como sea posible a preparar la fruta para los pinchos.

o Lave bien la fruta con agua corriente.

o Pelar la piel del kiwi.

o Cortar el kiwi en trozos de no más de 1/2 pulgada para evitar la asfixia.

o Retire los tallos y corte las fresas en trozos de no más de 1/2 pulgada para evitar la asfixia.

o Colocar en el tazón de servir.

4. Demuéstrale a su(s) hijo(s) cómo hacer un pincho de kiwi y un pincho de fresa.

5. Ponga una pieza de kiwi en un palo de pretzel y pruebe.

6. Coloque una pieza de fresa en un palo de pretzel y pruebe.

7. Pídale a su(s) hijo(s) que haga su propio pincho de kiwi y brochetas de fresa.

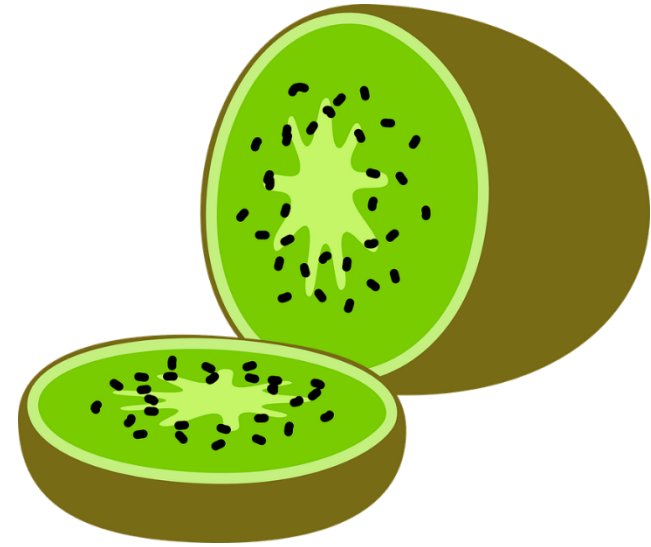
8. Anime a su(s) hijo(s) a probar al menos un bocado de sus brochetas de kiwi y fresa.

## Resumen

Hoy éramos chefs. ¿Qué hicimos hoy? ¿A quién le gustaba hacer los pinchos de kiwi y fresa?

## Enriquecimiento

Analicen la diferencia entre salado y dulce. Pregúntele a su hijo qué alimento(s) sabía (o los) salados y qué alimento(s) sabían dulce en sus refrigerios.



Adaptado para uso doméstico desde:  
<https://hsc.unm.edu/school-of-medicine/pediatrics/divisions-centers-programs/prevention-research-center/chile-plus/curriculum.html>, consultado 4/1/2020.

**Vamos a conseguir luces de parada de fruta de cocina**

**Equipo requerido**

- Cuchillo
- Tabla de cortar
- Plato
- Placas, una para cada persona

## Ingredientes

Kiwi (1/4 Kiwi por persona)  
 1 o 2 Plátanos  
 Fresas enteras (frescas), 1 cesta

## Propósito

El propósito de esta lección es para presentar un nuevo alimento a su hijo. Cuantas más veces los niños estén expuestos a nuevos alimentos, más probabilidades hay de comer y disfrutar de estos alimentos en el futuro.

## Visión general

En esta lección, su(s) hijo(s) ayudarán a preparar un refrigerio saludable.

## Palabras a usar

- kiwi
- fresa
- plátanos
- chef
- parar la luz

## Actividad

1. Pida a su(s) hijo(s) que se lave las manos.
2. Explique que hoy vamos a ser chefs. ¿Qué hace un chef? Un chef hace comida que sabe muy bien. ¿Qué hicimos ya que siempre hace un gran chef? ¿Qué hacen los grandes chefs después de terminar de cocinar?
  - o Recuerde a sus hijos que cada vez que los chefs hacen comida, se lavan las manos; y, los grandes chefs siempre prueban la comida que hacen.
3. Explique a su(s) hijo(s) que van a hacer una luz de parada de la fruta. Pregúntale si saben lo que es una luz de parada. Explique que un semáforo le dice a las personas que están conduciendo y caminando a través de una calle cuándo ir y cuándo parar.
4. Comparta que las luces de parada se componen de tres colores: rojo, naranja/amarillo y verde. Pregúntele a su(s) hijo(s) lo que significan los diferentes colores (rojo significa parar, amarillo significa ralentizar y estar listo para detenerse, y verde significa ir).
5. Pida a su(s) hijo(s) que le ayude tanto como sea posible a preparar la fruta para las luces de parada.
  - o Lave bien la fruta con agua corriente.
  - o Pelar la piel del kiwi.
  - o Cortar el kiwi en trozos de no más de 1/2 pulgada para evitar la asfixia.
  - o Retire los tallos y corte las fresas en trozos de no más de 1/2 pulgada para evitar la asfixia.
  - o Pelar la piel del plátano.
  - o Cortar el plátano en trozos no más grandes que 1/2 pulgada para evitar la asfixia.
6. Demuéstrele a su(s) hijo(s) cómo hacer una luz de parada de la fruta.
  - o Coloque las piezas de fresa en la parte superior de

un plato y forme en un círculo para representar una luz roja.

o Coloque pequeños trozos de un plátano debajo de las fresas para representar una luz amarilla.

o Por último, añadir trozos de kiwi debajo de las piezas de plátano para representar una luz verde.

7. Pida a su(s) hijo(s) que haga sus propias luces de parada de fruta.

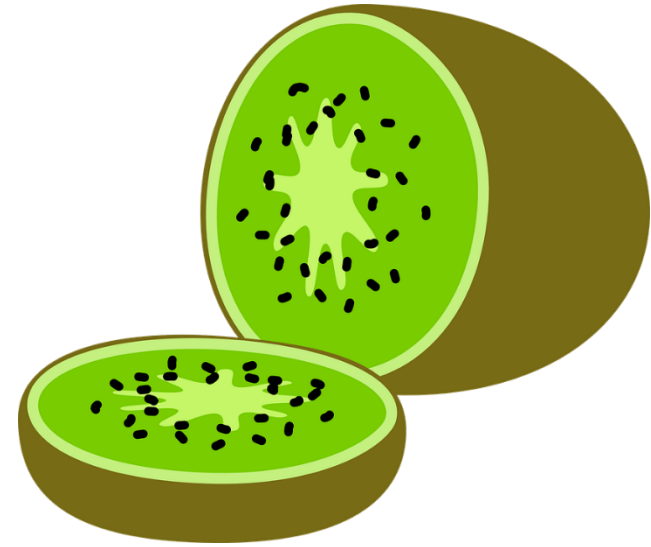
8. Anime a su(s) hijo(s) a probar al menos un bocado de cada fruta.

### Resumen

Hoy éramos chefs. ¿Qué hicimos hoy? ¿A quién le gustaba hacer las luces de parada de fruta?

### Enriquecimiento

Practica cruzar una calle simulada afuera. Llama a diferentes colores o nombra la fruta de diferentes colores en sustitución de un semáforo real.



Adaptado para uso doméstico desde: <sup>?</sup>  
<https://hsc.unm.edu/school-of-medicine/pediatrics/divisions-centers-programs/prevention-research-center/chile-plus/curriculum.html>, consultado 4/1/2020.