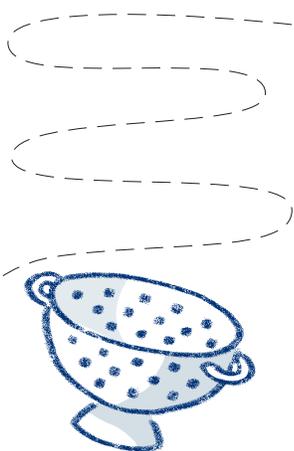


¡Dime Más!



Nombra una
tarea de cocina
que disfrutes.

¡Dime Más!



Nombra una receta
que sea divertida
de hacer. ¿Qué le
pones? ¿Por qué te
gusta hacerla?

¡Dime
Más!

Tarjetas de Conversación

Un juego para la hora de
la comida de los **Héroes**
de Alimentos



Pagado en parte por Oregon DHS y el USDA.

Oregon State University, El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

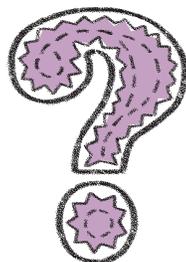
¡Dime Más!

¿Quién cultivó
y cosechó los
alimentos que
comes? ¿Cómo
llegaron al
mercado? ¿Quién
ayudó a venderlos?



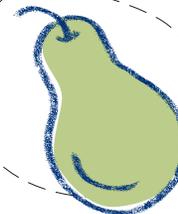
Abejorro

¡Dime Más!



¿Puedes pensar en
un nombre nuevo
para una de tus
verduras favoritas?
Por ejemplo, el puré
de papa podría ser
bocadillo de nubes.

¡Dime Más!



¿Puedes pensar en
una fruta o verdura
que empiece con la
misma letra que tu
nombre? ¿Lo has
probado? Si así es,
¿te gustó?

¡Dime Más!



¡Diviértete hablando acerca de comida saludable!

1. Mezclen las tarjetas. Tórnense para elegir una tarjeta y responder. ¡No hay respuestas equivocadas!
2. Piensen en sus propias preguntas y escribanlas en las tarjetas en blanco.
3. Después de que todos hayan tenido un turno, ¡pueden votar por la respuesta más divertida o la más creativa!

Cualquiera puede descargar estas tarjetas en:
www.FoodHero.org/tellmemore



Oregon State University
Extension Service

¿Sabías que?

Las abejas comen pan de abeja: néctar y polen mezclados y luego descompuestos por bacterias. Nombra dos alimentos que te gusta comer juntos.



Oregon State University
Extension Service

¡La polinización sucede!

La polinización ocurre cuando las abejas vuelan de flor en flor para recolectar néctar y polen. Las abejas son el único insecto que recolecta polen para sus crías.



Oregon State University
Extension Service

¿Sabías que?

¡El jugo de betabel a menudo se usa como un tinte natural en alimentos o en telas!



¿Sabías que?

Los nabos se pueden comer crudos o cocidos y pueden sustituir las papas en las recetas.

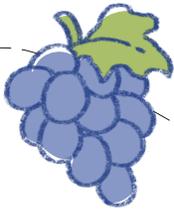


¿Sabías que?

Los arándanos rojos crecen en pantanos, un área baja donde el agua queda atrapada y, con el tiempo, las pilas de plantas muertas se convierten en una capa esponjosa.



¡Dime Más!



¡Nombra todas las frutas y verduras azules o moradas que se te ocurran!
¿Alguien puede mencionar alguna más?

¡Dime Más!



Cada color de fruta y verdura tiene químicos únicos que combaten enfermedades llamados fitoquímicos.
¿Cuál es el color de tu fruta y verdura favorita?

¡Dime Más!



Abeja de miel

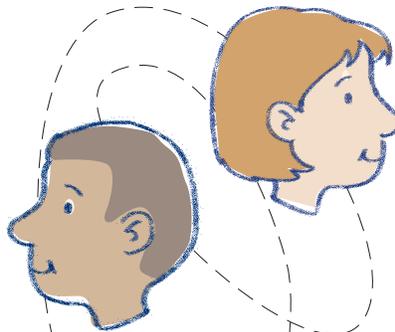
¡Escribe tu propia pregunta en esta tarjeta!

¡Dime Más!



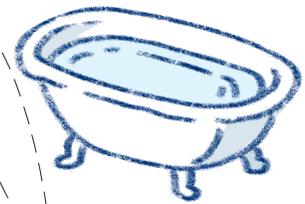
Imagina que estás escribiendo un cómic o haciendo una película protagonizada por un superhéroe de alimentos cuya misión es ayudar a los niños a comer alimentos saludables.
¿Qué superpoderes tendría tu héroe?
¿Por qué?

¡Dime Más!



Si pudieras invitar a alguien a cenar,
¿quién sería y qué alimentos servirías?
¿Por qué?

¡Dime Más!



Si alguien te diera una parcela de jardín del tamaño de una tina de baño,
¿qué frutas, verduras, hierbas y/o flores cultivarías allí?
¿Por qué?

¡Adivina!

¿De cuántos colores diferentes pueden ser los chiles campana?



Respuesta: ¡Siete - rojo, morado, café y blanco, naranja, amarillo, verde!



¡Adivina!

¿De cuál nuez son parientes los duraznos?



Respuesta: Las almendras.



¡Adivina!

¿Cuántas semillas hay en una fresa promedio?



Respuesta: Aproximadamente 200.



¿Sabías que?

Hay más de 4,000 especies diferentes de abejas en los EE. UU. y muchas de ellas polinizan la comida que amamos como abejorros, abejas metálicas del sudor y abejas de miel.



¿Sabías que?

¡Las frambuesas pueden ser rojas, negras u doradas!

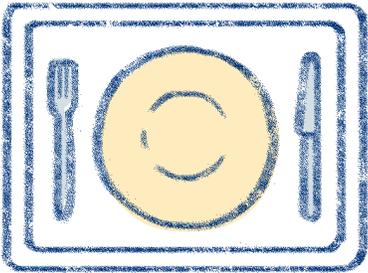


¿Sabías que?

Las sandías son 92% agua, lo que las convierte en un alimento que puede ayudarte a mantenerte hidratado.

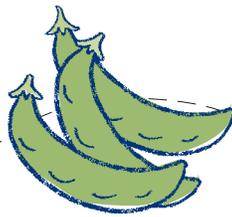


¡Dime Más!



Si estuvieras a cargo de una cafetería escolar, ¿qué tres cosas cambiarías? ¿Por qué?

¡Dime Más!



Imagina que estás a cargo de una cafetería escolar por un día. Nombra 3 alimentos saludables que ofrecerías. ¿Por qué?

¡Dime Más!



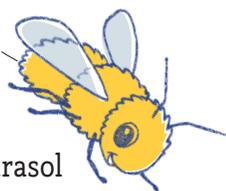
¿Cuál es tu comida favorita del día - desayuno, almuerzo o cena? ¿Por qué?

¡Dime Más!



¿Qué actividad hiciste en el recreo escolar o en la clase de educación física que realmente te gustó? ¿Por qué?

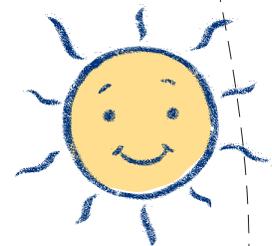
¡Dime Más!



Abeja de girasol

¡Escribe tu propia pregunta en esta tarjeta!

¡Dime Más!



Si pudieras planificar una actividad al aire libre para tu familia, ¿qué elegirías, dónde y por qué?

¡Adivina!

¿Qué fruta se seca para hacer pasas?



Respuesta: ¡Las uvas!



¿Sabías que?

El elote, los frijoles y la calabaza crecen bien cuando se cultivan juntos y se conocen como las "Tres Hermanas."



¿Sabías que?

Una vaca tiene cuatro compartimientos en su estómago, lo que le ayuda a digerir lo que come.



¿Sabías que?

¡Las gallinas con plumas blancas generalmente ponen huevos blancos, y las gallinas con plumas rojas ponen huevos café!



¿Sabías que?

Los frijoles secos son semillas grandes y, como otras semillas comestibles, ¡están repletas de proteínas!

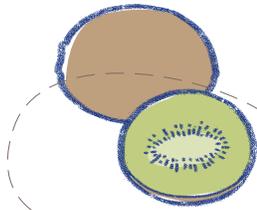


¿Sabías que?

¡El yogur probablemente se hizo por accidente hace miles de años cuando la leche se almacenaba en climas cálidos!

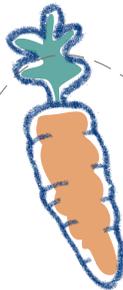


¡Dime Más!



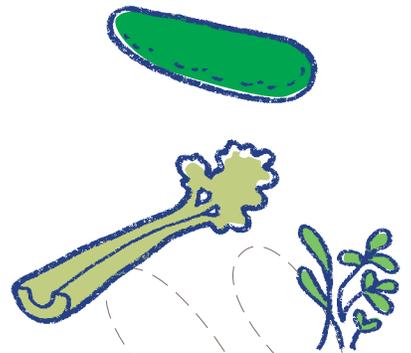
Piensa en una fruta que te gusta - **¡pero no la digas en voz alta!** Descríbela hasta que alguien adivine su nombre - piensa en el sabor, el olor, la sensación, la apariencia y el sonido que tiene cuando la muerdes.

¡Dime Más!



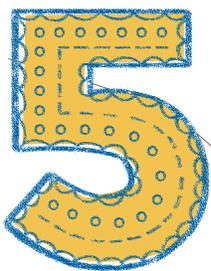
Nombra una verdura que te gusta. ¿Cómo te gusta comerla (con un dip, en una ensalada, al vapor, rostizada en el horno, etc.)?

¡Dime Más!



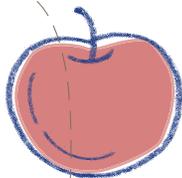
Nombra 5 frutas o verduras verdes.

¡Dime Más!



Nombra 5 frutas o verduras amarillas o anaranjadas.

¡Dime Más!



¡Nombra todas las frutas y verduras rojas que se te ocurran!

¡Dime Más!



Abejorro

¡Escribe tu propia pregunta en esta tarjeta!

¡Adivina!

¿Qué tan alto puede saltar un salmón?



Respuesta: ¡Algunos pueden saltar más de seis pies!



¿Sabías que?

La lechuga de hoja verde oscura contiene más nutrientes que los tipos de lechuga de color más claro.



¿Sabías que?

Las papas a menudo se cultivan de "semillas de papa", que son papas pequeñas o trozos de papas.



¡Adivina!

¿Cuánta agua tiene que beber una vaca lechera (una vaca que produce leche) todos los días?



Respuesta: ¡La cantidad que cabe en una tina de baño!



¿Sabías que?

El trigo está en la familia del pasto. La gente come las semillas que se llaman granos.

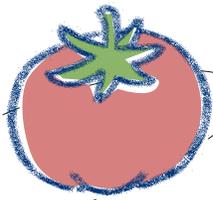


¿Sabías que?

¡Las hojas de una coliflor son comestibles! Cocínelas como sustituto de las verduras de hoja verde como la col rizada.



¡Dime Más!



Si pudieras comer
1 fruta y 1 verdura
en tu próxima
comida, ¿qué fruta
y verdura elegirías?
¿Por qué?

¡Dime Más!



¿Qué te hizo
reír hoy?
¿Por qué?

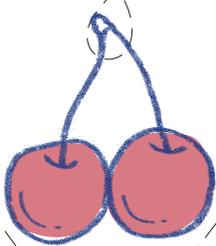
¡Dime Más!



Abeja albañil

¡Escribe tu propia pregunta en esta tarjeta!

¡Dime Más!



¿Cómo le mostraste
amabilidad a
alguien hoy?

¡Dime Más!



¿Cuál fue la mejor
parte de tu día hoy?
¿Qué fue difícil
para ti hoy?
¿Por qué?

¡Dime Más!



¿Con quién te
sentaste a la hora
del almuerzo?
¿De qué hablaron?



¡Adivina!

¿Qué tan grande es el hongo más grande del mundo?



Respuesta: Esta en Oregon, principalmente bajo tierra, y se cree que mide aproximadamente 3 1/2 millas de ancho.



¡Adivina!

¿Qué tan largo puede crecer una lanza de espárrago en 24 horas?



Respuesta: ¡10 pulgadas!



¡Adivina!

¿El tomate es una fruta o una verdura?



Respuesta: Una fruta botánicamente y una verdura nutricionalmente.



¿Sabías que?

¡Cuando comes brócoli en realidad estás comiendo capullos de flor!



¿Sabías que?

Puedes tostar las semillas de todo tipo de calabaza de invierno, ¡no solo de calabazas tipo "pumpkin"! ¡Hacen un gran bocadillo!



¿Sabías que?

¡Los puerros se han cultivado desde la época del antiguo Egipto y probablemente fueron comidos por las personas que construyeron las pirámides!

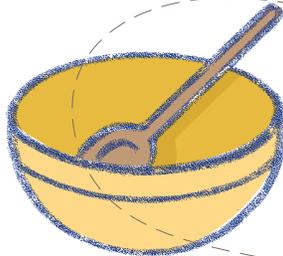


¡Dime Más!



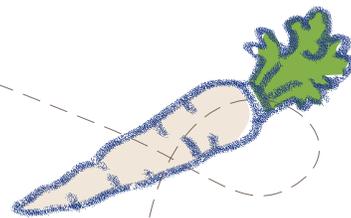
¿Cuál es tu comida favorita para cenar? ¿Por qué?

¡Dime Más!



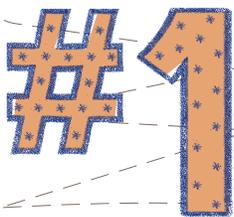
¿Cuál es tu herramienta de cocina favorita para usar? ¿Por qué?

¡Dime Más!



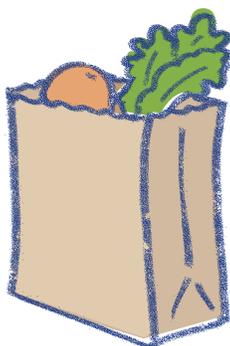
Nombra todas las frutas y verduras blancas y café que se te ocurran.

¡Dime Más!



¿Cuál es la primera palabra o frase en la que piensas cuando escuchas “Héroe de Alimentos”?
¿Quién es tu Héroe de Alimentos?

¡Dime Más!



¿Qué verduras y frutas comes en casa con más frecuencia?
¿Por qué te gustan?

¡Dime Más!



Abeja metálica del sudor

¡Escribe tu propia pregunta en esta tarjeta!

¡Adivina!

¿Puedes comer la raíz del rábano o las hojas verdes en la parte superior del rábano?



Respuesta: ¡Ambos! Las hojas verdes agregan un sabor picante a las ensaladas y los sopritos.



¡Adivina!

¿De dónde viene la palabra “repollo”?



Respuesta: La palabra latina para caput y la palabra francesa caboche, que significan cabeza.



¡Adivina!

¿Son las coles de Bruselas coles bebé?



Respuesta: No, pero están en la misma familia junto con la col rizada, el brócoli y la coliflor.



¡Adivina!

¿Cómo debes almacenar una cebolla entera?



Respuesta: En un lugar fresco y oscuro en un recipiente o bolsa abierta.



¿Sabías que?

La avena de cocción rápida o tradicional son excelentes alimentos integrales para cualquier comida.



¿Sabías que?

Los nativos americanos llamaban los arándanos azules “bayas de estrella” porque sus flores tenían forma de estrella.

