

Porque la UNAM no se detiene...aprendamos sobre:

Partes comestibles de las plantas



A photograph of a pair of hands holding a small green seedling with four leaves over a bed of dark, rich soil. The hands are positioned as if planting the seedling. The image is used as a background for the text.

Estimadas madres usuarias

Continuando con nuestra comunicación a distancia, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de esta Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición la presente información y actividad para realizar con los niños y niñas con la finalidad de promover el consumo de alimentos vegetales en la alimentación diaria.



Los alimentos vegetales

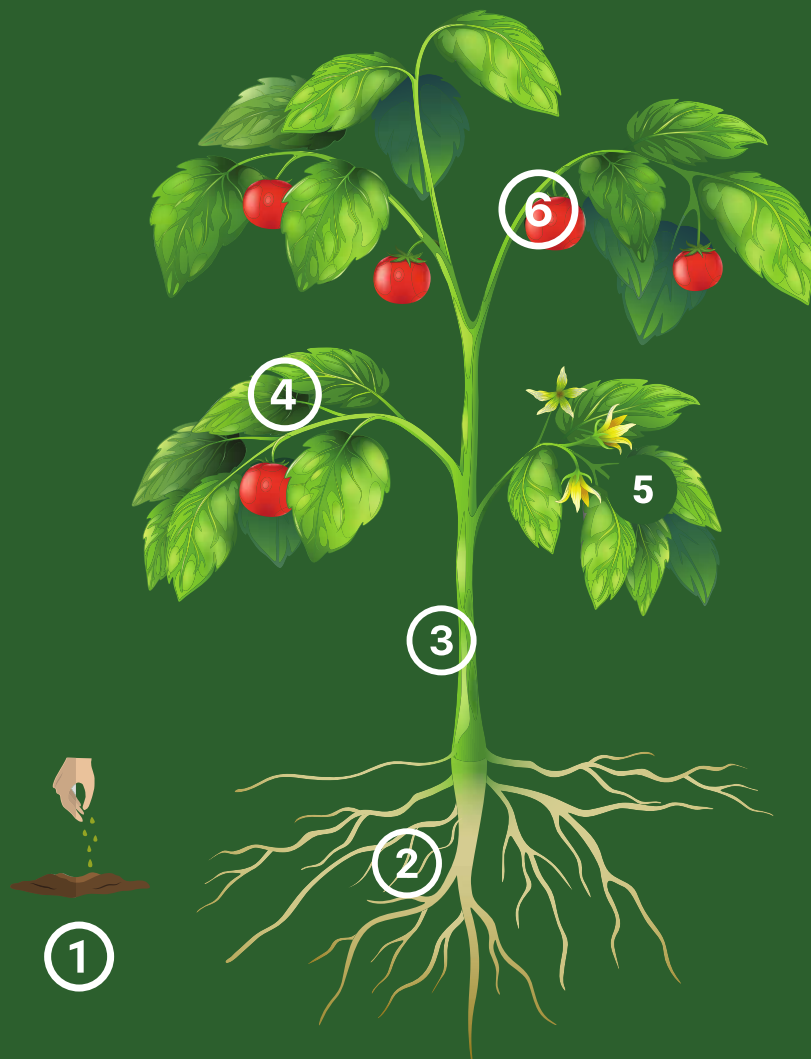
Forman parte de una alimentación saludable, son fuente de fibra, vitaminas, calcio, hierro, ácido fólico y antioxidantes que ayudan a los niños y niñas a crecer adecuadamente, favorecen las funciones corporales así como el bienestar físico, mental y social, además fortalecen el sistema inmunológico protegiéndolos contra enfermedades a corto y largo plazo. (FAO 2021).



Para promover el consumo y aceptación de los alimentos vegetales, debemos permitir que los niños y niñas los conozcan y se familiaricen con su origen y características naturales.



Muchas plantas tienen partes comestibles, las cuales lucen (y saben) diferente, por ejemplo:



1. Semillas



2. Raíces



3. Tallos



4. Hojas



5. Flores



6. Frutos



SEMILLAS

Frijoles, lenteja, cacahuates, nuez, almendra, amaranto, linaza, chía.

Aportan minerales, fibra y aceites.



RAÍCES

Zanahoria, papa, camote, rábano, betabel, jengibre, jícama.

Aportan energía, agua, minerales y vitaminas antioxidantes.



TALLOS

Apio, caña de azúcar, espárragos, cebollín, brócoli.

Aportan vitamina A, C, magnesio y fibra.

EJEMPLOS





EJEMPLOS

HOJAS

Lechuga, espinaca, berros, col morada, cilantro, perejil.

Aportan ácido fólico, hierro y potasio.



FLORES

Brócoli, coliflor, jamaica, manzanilla, flor de calabaza

Aportan minerales y vitaminas antioxidantes.



FRUTOS

Pera, manzana, plátano, melón, sandía, naranjas, mandarinas ¡entre muchas!

Aportan agua, fibra, carbohidratos, vitaminas y minerales



Instrucciones

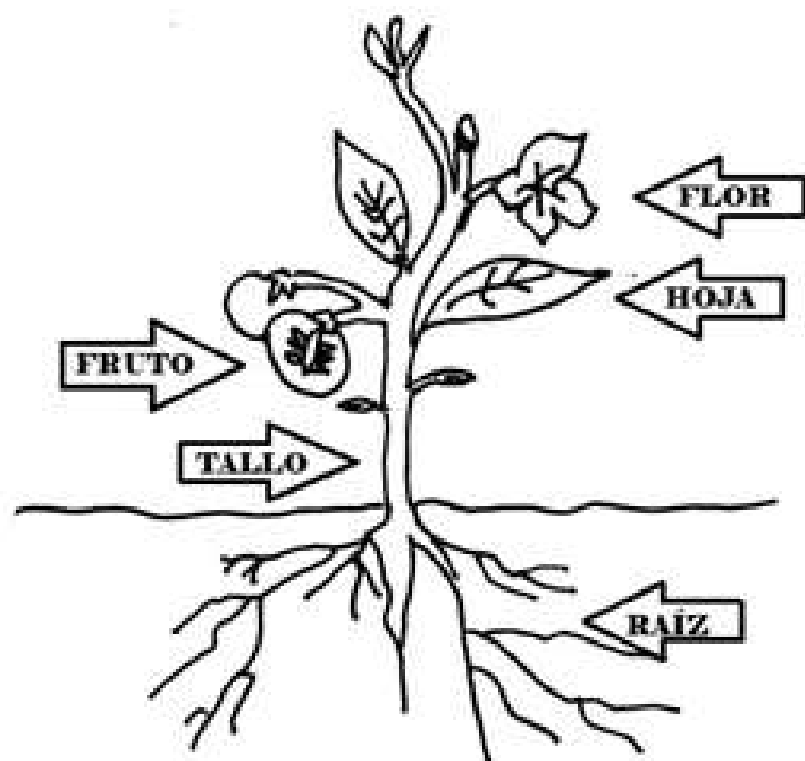
- 1 Imprime la siguiente página.
- 2 Colorea las partes de la planta: la tierra de color café claro y las raíces de color café oscuro, el tallo y las hojas de color verde, el fruto de color rojo, y la flor de color rosa.
- 3 Colorea la manzana de color rojo, verde o amarillo.
- 4 Dibuja las hojas de la col de color morado.
La zanahoria de color naranja y su tallo de color verde.
Los frijolitos de color café, negro o amarillo.
El espárrago de color verde oscuro.
La flor de calabaza de color amarillo con rallitas naranjas y verdes.

Actividad

Necesitas colores o
crayolas



2 Partes de las plantas

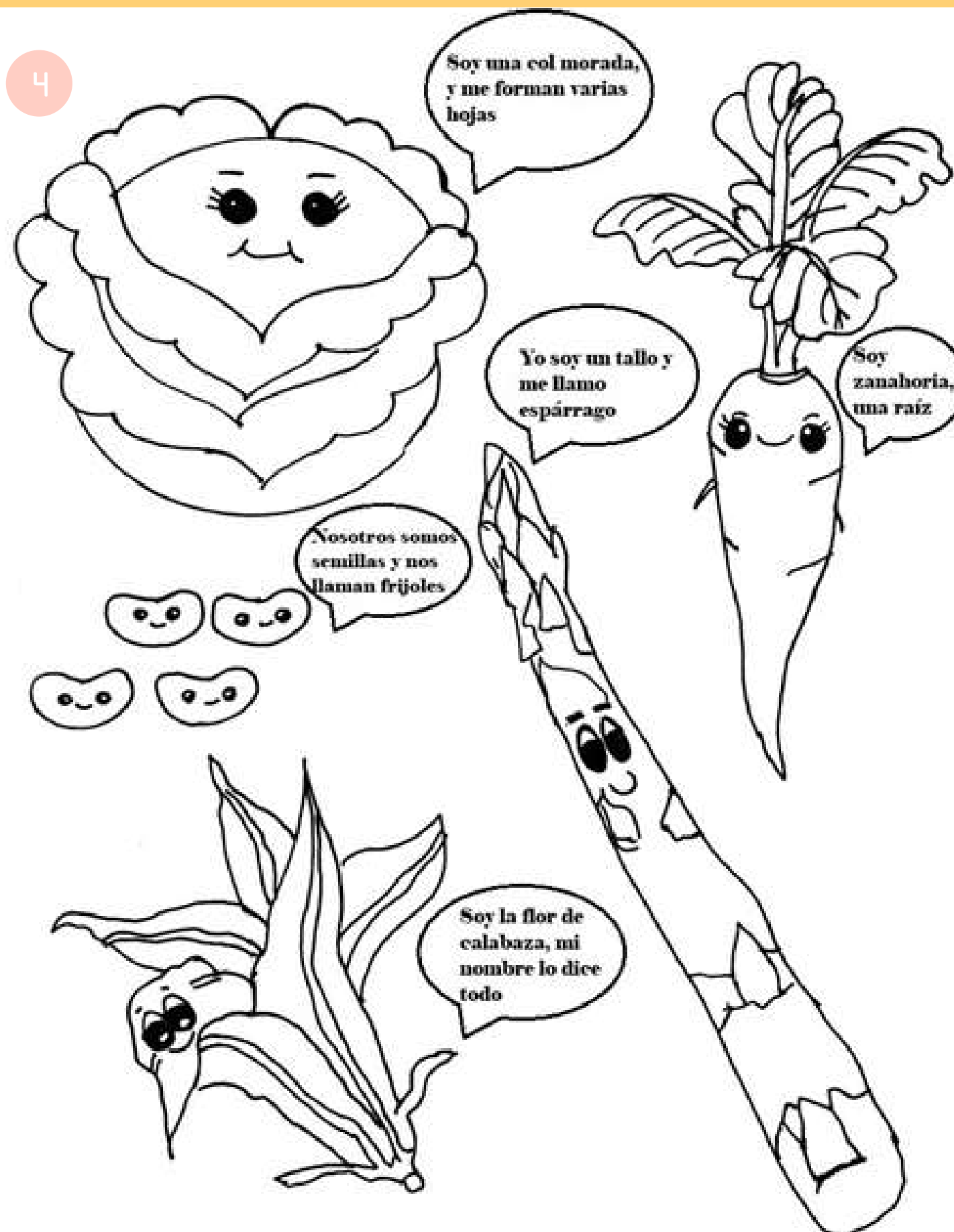


Colorea los siguientes alimentos y descubre qué parte de su planta son:

3



4





Bibliografía:

FAO. 2020. Frutas y verduras – esenciales en tu dieta: Año Internacional de las Frutas y Verduras, 2021. Documento de antecedentes. Roma. <https://doi.org/10.4060/cb2395es>

"Conociendo las partes de la planta" Figueroa Cochachin, Martha Elizabeth. Disponible en línea en: <http://dspace.unitru.edu.pe/handle/UNITRU/12013>

Cultura alimentaria mexicana: fuente de plantas comestibles para el futuro. MG Cruells - Monografías del Real Jardín Botánico de Córdoba, 1997 - dialnet.unirioja.es Disponible en línea en: [Dialnet-LaCulturaAlimentariaMexicana-187840%20\(2\).pdf](Dialnet-LaCulturaAlimentariaMexicana-187840%20(2).pdf)

Raíces comestibles entre los antiguos mexicanos. Sr. Dr. D. Manuel Urbína. Disponible en línea en: <https://revistas.inah.gob.mx:6557-Texto%20del%20artículo-12833-1-10-20160308.pdf>

<https://www.gob.mx/firco/es/articulos/jicama-nutritiva-y-deliciosa?idiom=es>