

Comida, Cultura y Tecnología



La Comida es importante no solamente para ser sano. Nos cuenta historias interesantes acerca de diferentes grupos étnicos. En esta sección exploramos la comida en una manera profunda y tuvimos una apreciación de la comida en otros países.

En esta sección discutimos y exploramos:

- Como la comida es diferente dependiendo de nuestra cultura y ubicación geográfica
- Como la comida afecta nuestra salud
- Como la preparación de la comida ha cambiado en los últimos años
- Que se puede comprar en el sitio del Internet de EthnicGrocer.com
- Como las exhibiciones de la comida en el museo nos ayuda a entender la cultura
- Como leer las etiquetas de comida
- La Pirámide Alimenticia como una guía para escoger una dieta apropiada

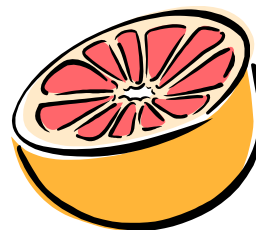
Comida



Esta actividad enseñará: Una receta de nuestra cultura

Recursos que se necesitan: Naranja natural, leche evaporada 2 latas de 12 oz, y azúcar al gusto.

Actividad: Exprimir las 10 naranjas en una jarra, endulzarla con azúcar al gusto, poner hielo y mover por un minuto, mover sin parar y agregar la leche evaporada y listo. Esto es un morir sonando Dominicano. Usé esta receta para enseñar a mis hijas una comida típica Dominicana. De esta manera ellas van aprendiendo más acerca de su cultura y aprenden a ser orgullosas de su cultura.



Esta actividad enseñará: A conocer diferentes culturas

Recursos que se necesitan: hoja, papel, y un libro que habla de varias culturas

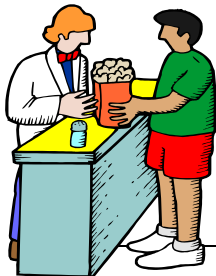
Actividad: Mis hermanos y yo leímos el libro y apuntamos cada país y cual es su cultura -- que es lo más importante para ellos. También aprendimos de cada uno de ellos, y escribimos las cosas claves. Después comparamos las notas e intercambiamos ideas.



Esta actividad enseñará: Respetar a otras culturas

Recursos que se necesitan: Un libro que explica acerca de diferentes culturas

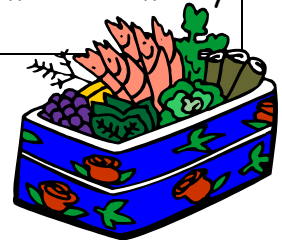
Actividad: Mis hijos y yo leímos acerca de otra cultura. Después visitamos a un supermercado que vende comida de aquella cultura y comparamos los ingredientes con los que usamos en casa. Esta es una buena manera de enseñar a mis hijos a no criticar a otras culturas porque todos tienen algo especial.

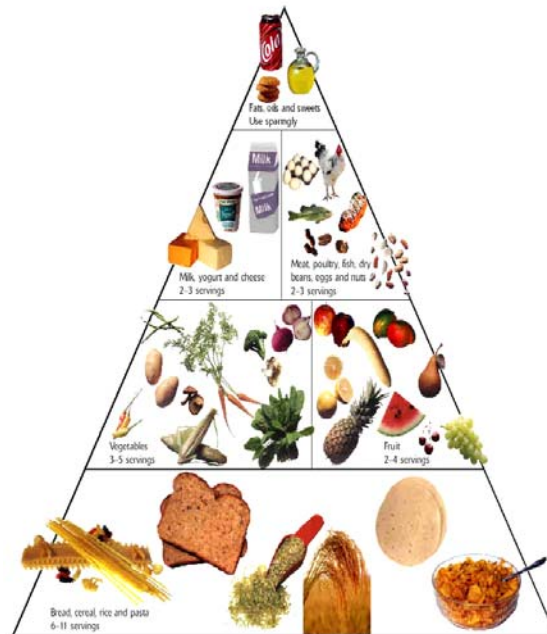


Esta actividad enseñará: Comidas de diferentes regiones y culturas

Recursos que se necesitan: Un libro con información acerca de diferentes comidas, y dinero para ir a diferentes restaurantes

Actividad: Leímos acerca de diferentes culturas, y después fuimos a restaurantes que sirven comida de aquellas culturas. Comparamos la comida y hablamos de las diferencias que hay.





Porciones Diarias

Leche, yogurt y queso 2-3 porciones

Carne, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces 2-3 porciones

Verduras, vegetales 3-5 porciones

Frutas 2-4 porciones

Pan, Cereal, arroz, tortillas y tallarines - 6- 11 porciones

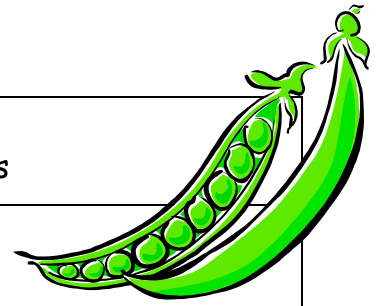
Esta actividad enseñará: Saber leer las etiquetas de comida y comer una dieta balanceada

Recursos que se necesitan: una etiqueta de algún producto, y la pirámide alimenticia.

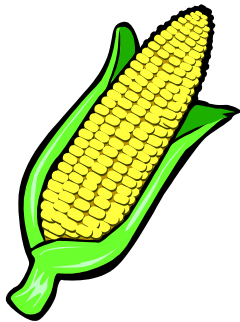
Actividad: Usando una etiqueta de comida que comemos en mi casa, expliqué a mis hijos como leerla y la importancia de una dieta balanceada. Miramos la pirámide alimenticia y discutimos las cosas que hemos comido de la pirámide en los últimos dos días. Escribimos estas cosas en una hoja. Después comparamos nuestras respuestas con la comida recomendada por la Pirámide Alimenticia. Es una buena manera de fijarse si uno está comiendo una dieta balanceada. Hay que tener en cuenta que la Pirámide Alimenticia es una guía general que le permite escoger una dieta apropiada saludable que está bien para usted.

Esta actividad enseñará: Conocer comidas de otras culturas

Recursos que se necesitan: lápiz, papel, una enciclopedia culinaria



Actividad: Escribimos lo que era más usual en algunos grupos étnicos en América del Sur. Uno de los descubrimientos fue la mayoría de las culturas comen granos de arroz, frijoles, maíz y vegetales.



Esta actividad enseñará: Conocer como comer saludable

Recursos que se necesitan: Tiempo e interés, una tienda y el deseo de vivir una vida saludable.

Actividad: Cuando voy a la tienda con mis hijos leo las etiquetas en cada producto que compramos y selecciono verduras y frutas que aportan los nutrientes y vitaminas a nuestras comidas.

