



## Consuman Productos Locales para el Día de Acción de Gracias Tarjetas de Charla y Actividades Estudiantes de Primaria

Festivales de cosecha y celebraciones de acción de gracias han ocurrido durante siglos en el mundo entero. Cada uno está impregnado de tradiciones culturales que reflejan su lugar de origen y la abundancia de su producción agrícola local. Cuando la gente ha emigrado, se ha producido una maravillosa mezcla de estas tradiciones para crear una tapicería rica de celebraciones alrededor del globo. Se han creado estas tarjetas para dar pie a conversaciones con jóvenes y niños, que traten de nuestras tradiciones alimenticias, de donde vienen nuestras comidas y cuales son los que son indígenas o cultivados en Washington.

### Tres maneras de iniciar e fomentar conversación utilizando las tarjetas:

1. Actividades y charlas en la clase
2. Tarea para casa para charlar y consultar con la familia
3. Utilizar como tema en la cafetería o una carta de noticias breves

Para más información sobre el programa Eat Local for Thanksgiving, consulte [www.pugetsoundfresh.org/eatlocal](http://www.pugetsoundfresh.org/eatlocal) (inglés).

Las tarjetas han sido desarrolladas por Extension Farm-to-School Connections and FoodSense de WSU King County. Para más información: [www.king.wsu.edu](http://www.king.wsu.edu) (inglés)

*Los programas y empleos de extensión son disponibles para todos sin discriminación. Se puede denunciar faltas de conformidad en su oficina local.*



## ¿Que Alimentos frescos hay para el Día de Acción de Gracias?

Variedades de todos estos alimentos  
cultivados en Puget Sound y  
Washington están disponibles en  
noviembre en nuestra zona:

### Verduras

- Remolacha
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Acelgas
- Coles
- Apio
- Ajo
- Col rizada
- Colinabos
- Puerros
- Lechuga
- Champiñón
- Cebolla
- Chirivias
- Pimientos
- Patatas
- Chalotes
- Espinaca
- Calabazas

### Frutas

- Manzanas
- Peras asiáticas
- Arándonos americanos
- Peras
- Membrillo
- Hierbas
- Romero
- Salvia
- Tomillo
- Perejil

### Artículos comestibles

- Huevos
- Harina
- Granos
- Avellanas

### Carnes

- Carnes de res
- Cerdo
- Aves

### Alimentos del mar

- Salmón
- Almejas
- Ostras
- Geoduck
- Mejillones

### Bebidas

- Vino
- Sidra



# 1.

Mirar la lista de alimentos cultivado en el estado de Washington cerca del día de Acción de Gracias. Estos productos de alimentación son cultivados en nuestra parte del país y están listos a comer en noviembre. ¿Alguna vez ha visto usted cualquiera de estos productos de alimentación que crecen por granjas o en el hábitat natural? ¿Alguna vez ha cultivado usted o ha recogido estos productos de alimentación usted mismo?

¿Cuántos productos de alimentación en la lista han sido servidos esta semana en la cafetería de la escuela? ¡Estos productos de alimentación podrían haber sido cultivados por granjas locales o cosechados en la zona!



# 2.

Hay algunos productos de alimentación en los cuales la mayoría de la gente piensa para la cena de Acción de Gracias.

¿Qué productos de alimentación come su familia para la cena de Acción de Gracias?

¿Está cualquiera de ellos en la lista de productos de alimentación cultivados en el estado de Washington y durante la temporada de Acción de Gracias?



3.

Productos de alimentación indígenas son los productos que crecen naturalmente en una zona. El salmón, arándanos, ortigas, y setas son ejemplos de productos de alimentación indígenas del Pacífico Noroeste.

Si la primera Acción de Gracias hubiera ocurrido en nuestra zona, los productos de alimentación escogidos para la cena serían muy distintos. ¿Qué cree que estaría en el menú?



4.

Imagine que usted pudiera tener lo que quiso para la cena de Acción de Gracias. Dibuje su comida ideal sobre un plato de papel o sobre una hoja de papel. Describa su comida en tres oraciones. ¿Incluye su comida ideal algún producto de alimentación de la lista de alimentos locales de la temporada?

¿Sabe dónde los alimentos que usted escogió son cultivados o producidos?



5.

Todos los productos de alimentación que comemos vienen de plantas y animales. ¡Piense en un alimento servido en la cafetería del colegio y haga un dibujo o un gráfico que enseñe aquel alimento desde sus orígenes en la granja hasta su forma final sobre su plato!

*¡Aprenda Más! consigue libro “ de Vaca al Helado “ por Bertram Knight de la biblioteca y coméntelo.*



6.

Escoger un alimento local, de esta temporada de la lista y haz un anuncio que usted podría colgar en la cafetería para convencer a alguien que lo coma. Piense que tiene de bueno el alimento y por qué la gente decidiría comerlo.

*Para charlar: ¿Alguna vez ha visto usted un anuncio para el alimento que usted escogió? ¿Qué tipos de productos de alimentación, por lo general, son los que salen en los anuncios?*