



## Consuman Productos Locales para el Día de Acción de Gracias Tarjetas de Charla y Actividades Estudiantes de Escuela Intermedia y Secundaria

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.

Mire la lista de productos de alimentación cultivados en el estado de Washington en la temporada de Acción de Gracias. Estos productos alimenticios crecen en nuestra región y están listos para comer en noviembre. Escoja un alimento de la lista y diseñe un plato para la cena de Acción de Gracias destacando aquel alimento. Para un desafío suplementario, use tantos productos alimenticios de la zona disponible como posible como ingredientes en su plato. Describa su plato o comparta su receta con la clase. ¡Si usted quiere, usted podría hacerlo una competición para ver cual plato la clase elige como más apetecible

Versión I: Haga este ejercicio en grupos de 3-4, y trabaje juntos para diseñar un plato. Al final, tenga el voto de clase sobre cual plato ellos prefieren comer.

Versión II: Si usted tiene el tiempo y espacio, podría tratar de hacer los platos de verdad en grupos. ¡Entonces usted podría hacer un concurso al final para ver cuáles son los platos favoritos!

*¡Aprenda Más! ¿Por qué querríamos nosotros comprar mas alimentos cultivados localmente? [www.pugetsoundfresh.org/eatlocal/why-eat-local.htm](http://www.pugetsoundfresh.org/eatlocal/why-eat-local.htm) o [www.cascadeharvest.org/files/u1/TenReasons\\_Website.pdf](http://www.cascadeharvest.org/files/u1/TenReasons_Website.pdf) (inglés)*



# 2.

El Pacífico Noroeste es hogar para una amplia variedad de plantas y animales indígenas que proporcionan alimento. Muchos de estos productos de alimentación eran tradicionales para culturas indígenas en nuestra región.

El salmón, loganberries y ortigas son ejemplos de productos alimenticios indígenas y tradicionales en el Pacífico Noroeste. Piense en los productos de alimentación que son tradicionales en nuestro país y/o en su familia para la Acción de Gracias. ¿Cuántos de estos productos alimenticios son también indígenas a nuestra región? ¿A qué se habría parecido la primera Acción de Gracias si pasara en el Pacífico Noroeste?

¿Serían diferentes las tradiciones?

*¡Aprenda Más! <http://dailyuw.com/2006/11/21/what-would-thanksgiving-be-like-in-the-pacific/> (inglés)*



# 3.

Muchos los productos alimenticios cultivados en la zona no son indígenas al Pacífico Noroeste, pero son cultivados por agricultores. Ellos proporcionan muchos de los productos alimenticios en la lista de alimentos de la temporada y nos permiten comer una dieta diversa de productos alimenticios durante todo el año. La agricultura utiliza recursos naturales para proporcionar el alimento, y agricultores también juega un papel importante en el cuidado de nuestras tierras y vías fluviales. ¿Cómo podría la agricultura local y la producción de alimentos afectan aquellas plantas y animales indígenas a esta región? ¿Cómo podría otros aspectos de nuestras vidas modernas afectan las plantas y animales indígenas?

*¡Aprenda Más! Mire a Salmón Seguro y otros programas de administración a base de granja [www.stewardshippartners.org](http://www.stewardshippartners.org) y aprenda como el agricultor Nash Huber de Washington proporciona la buena administración para tierras locales y vías fluviales: [www.farmland.org/programs/award/Winners-2008.asp](http://www.farmland.org/programs/award/Winners-2008.asp) (inglés)*



# 4.

Piensa en cuatro sitios en su localidad donde podría encontrar o comprar comida que se ha cultivado localmente. Intenta pensar en sitios además del supermercado. ¿Alguien de la comunidad cultiva comida? ¿Se puede comprar directamente de las granjas o en puestos de granja? Haz un plano de las fuentes de alimentación a 2-3 millas alrededor de su casa.



5.

¿Cuales son sus comidas favoritas que se produzcan o cultivan localmente, que no están disponibles para Acción de Gracias? ¿Cómo se podrían hacer para poder comer cosas fuera de su temporada de cosecha? Hable sobre un par de ejemplos.

*¡Aprende mas! <http://uga.edu/nchfp/> (El Centro Nacional para Preservación de Comidas – inglés)*



6.

Mirar la comida que se tira a la basura en la cafetería de su colegio hoy.

¿Qué pasa con esta basura?

¿Qué pasa con la basura de alimentos en su casa? ¿En la naturaleza, qué pasa con la basura de alimentos? ¿Hay un modo que usted puede reciclar la basura de alimentos para crear algo útil?

*¡Aprenda Más! <http://your.kingcounty.gov/solidwaste/garbage-recycling/recycle-food.asp> (inglés) o [www.seattletilth.org/recursos/compost](http://www.seattletilth.org/recursos/compost) (inglés)*