

# Las verduras de invierno ~ Las calabazas y calabacitas



*Preferiría sentarme solo encima de una calabaza y tenerla solo para mí, en vez de estar con mucha gente en un cojín de terciopelo. ~Henry David Thoreau*

Las calabazas y las calabacitas de invierno ofrecen una buena dosis de potasio, vitamina C, fibra y una variedad de fitonutrientes y antioxidantes. Dan el bello color a la cosecha del otoño. Si se preparan dulce o salado, les dan un sabor maravilloso a las comidas diarias y festivas.

Las calabazas y calabacitas vienen en una variedad de tamaños y colores para hacer actividades con los niños.



## Los colores de las calabazas y calabacitas

Ponga las pinturas amarillas y rojas en el caballete de arte. Asímbrese de cómo se mezcla el rojo con el amarillo para hacer un nuevo color: anaranjado. Agregue la pintura verde y marrón. Anime a los niños a crear cuadros de calabazas y calabacitas grandes y pequeñas con su variedad de colores. Pregúnteles sobre sus cuadros y escriba lo que dicen. Ponga las palabras escritas al lado de la pintura.

## ¿Qué tan grande es?

Dígalas a los niños que midan la altura y anchura de las calabazas y calabacitas. Use los cubos Duplo [Lego] para medir la altura y un hilo para la circunferencia. Basado en las medidas, dígalas a los niños que calculen cuál de las calabazas o calabacitas es la más pesada, y la más ligera. ¡Péselas para calcularlo!



## ¿Qué rico! Pepitas

Las semillas de calabaza o calabacita se pueden asar con la ayuda de los niños más grandes y los preescolares. Indicaciones: Saque las semillas. Sepárelas de la pulpa y bote la pulpa. Enjuague completamente las semillas en agua tibia. Ponga las semillas en una bandeja de horno. Écheles un poquito de sal. Meta la bandeja al horno a los 350 ° F por aproximadamente 20 minutos. Mírelas cada cinco minutos y muévalas en la bandeja. Las semillas están listas cuando la parte de adentro está seca. Pruébelas para ver si están listas. Déjelas enfriar y sírvalas.

## CHISTES

Una banana va a la parada de autobús y se encuentra con una manzana y le pregunta: hace mucho que espera y la manzana responde: no, si yo siempre fui manzana.

¿Qué es un tomate con una capa?  
Súper Tomate.  
¿Qué es un plátano con una capa?  
Un plátano disfrazado de Súper Tomate.

## Datos nutritivos sobre la calabacita y calabaza de invierno

Los ricos colores amarillos y anaranjados de las calabazas y calabacitas de invierno le hacen saber inmediatamente que están cargadas de los antioxidantes carotenos alfa y beta. Estos carotenos se convierten en vitamina A en el cuerpo y podrían minimizar el riesgo de desarrollar:

- ciertos tipos de cáncer
- la enfermedad cardíaca
- la diabetes tipo 2
- algunos síntomas degenerativos del envejecimiento y otras enfermedades

Las calabazas y calabacitas son altamente nutritivas y contienen zinc y minerales que pueden reducir la velocidad del progreso de la pérdida de la vista. Ayudan también a mejorar la salud de los ojos y minimizar el riesgo de las cataratas y la degeneración macular.

## ¿Lo sabía?

● Cuál es la diferencia entre las calabazas y las calabacitas de invierno? No hay ninguna diferencia botánica entre las dos. Las calabazas son un tipo de calabacita. Las dos pertenecen a la familia cucurbitácea. La diferencia se halla en su textura y sabor. Las calabacitas de invierno tienen una textura más fina y un sabor menos intenso. Las calabazas tienen una textura más gruesa y un sabor más fuerte.

● ¡Cada línea en la superficie de la calabaza representa una línea de semillas adentro! ¡Trate de contarlas!

● Los tipos de calabacitas de invierno incluyen: acorn, banana, buttercup, butternut, calabaza, delicata, golden nugget, hubbard, spaghetti, sweet dumpling, y turban.

● La calabacita ha sido muy importante en la dieta de los nativos americanos. Alguna vez fue tan importante en su dieta que se enterraban a los muertos con ellas para proveer nutrición al final del camino.



## Libros para niños en Calabazas y Squash

*It's Pumpkin Time*  
por Zoe Hall 1999



*Sophie's Squash*  
por Roberta Grobel Intrater 2002



*Too Many Pumpkins*  
por Linda White 1997



*The Vegetables We Eat*  
por Gail Gibbons 2008



*Winter Punches to Nut Crunches*  
(Yummy Tummy Recipes: Seasons)  
por Marilyn Lapenta 2013



● bebés/niños pequeños

● preescolar – escolar

Referencias:  
Network for a Healthy California. *Harvest of the Month*.  
Extraído el 21 de agosto de 2013 de  
[www.harvestofthemonth.cdph.ca.gov](http://www.harvestofthemonth.cdph.ca.gov)

Healthy and Active Preschoolers. *Food for Thought Curriculum: Wonderful Winter Fruits and Vegetables*.  
Extraído el 21 de agosto de 2013 de  
[www.healthypreschoolers.com/food-for-thought](http://www.healthypreschoolers.com/food-for-thought)