



Windy Ama... los Melocotones!



¿Cómo crecen los melocotones? ¿En una planta en el suelo? NO. ¿En un arbusto o enredadera? NO. ¡Los melocotones crecen en un árbol!

Los melocotones y las nectarinas son la misma fruta, excepto por una diferencia importante: la piel del melocotón es borrosa, mientras que las nectarinas son suaves.

Los melocotones son mejores cuando se comen crudos, pero se pueden agregar a las ensaladas de frutas, se comen con yogur o granola y se pueden convertir en muchos otros deliciosos dulces. Los melocotones son naturalmente dulces, por lo que no necesitan que se agregue nada para disfrutar de esta deliciosa golosina.

¡Se creativo! Los melocotones, cortados por la mitad y colocados en la parrilla durante unos minutos también son muy deliciosos.

¿Sabía usted que...?

¡Los melocotones son buenos para ti! Están llenos de:

- Vitamina A - ¡excelente para fortalecer tus ojos!
- Vitamina C: apoya un sistema inmunológico saludable para evitar que se enferme
- Fibra: ayuda a la digestión de su barriga
- Beta-caroteno: otra vez: buena para los ojos y el sistema inmunitario (similar a las zanahorias, ¿recuerda?)

Prepare en Casa

Sorbete de Melocotón Hecho en Casa

Ingredientes

- 4 medianas - melocotón
- 2 cucharadas - miel
- 1 cucharada - jugo de limón

Instrucciones

- Rebanar y congelar los melocotones. (¡Deje la piel o cáscara si lo desea!)
- En una licuadora o procesador de alimentos de alta potencia, combine los duraznos, la miel al gusto y el jugo de limón. Procesar hasta que quede suave. Dependiendo de su licuadora o procesador de alimentos, es posible que necesite agregar un poco de agua.
- Coma de inmediato para obtener una textura más suave, o transfiera a un recipiente congelador, cubra y congele durante 3 a 4 horas o hasta que esté firme.

Niño:

Lavar los melocotones.

Padre:

Pelar y rebanar los melocotones. Los melocotones son tan suaves que su hijo puede cortar con un cuchillo de plástico.

Niño:

Juega con los hoyos de melocotón, explóralos con tus sentidos

Niño:

Vierte todos los ingredientes en la licuadora.

Padre:

Mezclar los melocotones hasta que estén suaves.

Ambos:

¡Disfruta de tu refrigerio refrescante y saludable!
Juega con tu comida ...

Juega con tu Comida...

Mientras preparas duraznos frescos, aprovecha el tiempo para enseñar nuevas palabras y una alimentación saludable.

Palabras nuevas:

- Haga que su hijo huela, toque, pruebe y mire el melocotón. ¿Es la cáscara suave o difusa? ¿Qué aspecto tiene el melocotón? ¿Es todo un color o tiene muchos colores? Pídales que huelan el melocotón y luego se lo describen.
- Corte un melocotón y haga que su hijo describa lo que ve. Es jugoso? ¿Qué color hay dentro? ¿Qué es esa cosa en el medio? Explíqueles que la semilla de durazno está protegida dentro de la cáscara leñosa, y esto se llama el hoyo de durazno. ¿Qué aspecto tiene el hoyo? ¿Cómo se siente el hoyo?

Libros de la Biblioteca sobre Melocotones y Alimentos Saludables

Leer y hablar sobre libros es la mejor manera de alcanzar el éxito escolar. Vaya a su biblioteca local y deje que su hijo escoja uno o dos libros sobre alimentos saludables.

James y el Melocotón Gigante - por *Roald Dahl* (recomendado para mayores de 9 años)

Cada Ciruela de Pera de Melocotón - por *Janet y Allen Ahlberg* (recomendado para edades desde el nacimiento hasta los 5 años)

Melocotón y Azul - por *Sarah Kilbourne* (recomendado para edades de 5 a 8 años)

Melocotones en las Playas - por *Brian Claramente* (Recomendado para las edades 5-6)

Ruby Melocotones - por *Cindy Madara* (Recomendado para las edades 4-8)

Tres Melocotones Perfectos - por *Cynthia C. De Felice e Irene Trivas* (Recomendado para las edades 4 -8)

