

## **Aprendiendo buenos hábitos alimenticios**

*[Narrador: Alberto Hauffen:]* Este huerto es un buen ejemplo de cómo Extensión Cooperativa de la Universidad de California combina sus recursos para inculcar buenos hábitos alimenticios. Con la ayuda de expertos del Programa de Jardineros Maestros y educadoras del Programa de Nutrición, los padres de familia cultivan y cosechan, junto con sus hijos, verduras y frutas para mejorar su alimentación.

*[Carmen Simmons, educadora de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de Santa Clara:]* Los padres, como ya se ofrecieron clases de nutrición para adultos también, ellos han aprendido a cómo utilizar todo lo que se produce en este huerto para ofrecer comidas saludables para los niños.

*[Madre mostrando algo a los niños:]* ¿Cómo se llama esto?

*[Niña:]* Planta.

*[Madre:]* Planta. Pero esto, ¿saben qué es?

*[Niña:]* ¡Chiles!

*[Madre:]* ¡Oh, son chiles!

*[Simmons:]* Los niños están tomando parte no solamente de la parte teórica sino también están tomando parte de la práctica junto con los maestros y con los padres. De una manera increíble han colaborado en el mantenimiento y en la guía de los niños para poder cultivar. Ellos han trabajado con los niños para enseñarles a comer e introducir nuevas frutas y vegetales que no conocían, y a incrementar el consumo de vegetales y frutas.

*[Madre, cosechando una calabaza:]* Está lista ya para una sopa.

*[Simmons:]* Estos son los padres de ellos, fueron mis alumnas. Y están cocinando para los niños con todo lo que cosecharon del jardín.

*[Teresa Albarrán:]* Estas son unas quesadillas de flores con calabaza, cosechadas de aquí de la *yarda*. Y llevan un poco de queso.

*[Elizabeth Salazar:]* Este arroz también fue preparado con tomates del jardín. El maíz, si se puede ver, también fue cortado del jardín. Algunos trozos de cebolla que iguales fueron cosechados allá.

*[Gina Phi, directora del Centro de Aprendizaje Familiar y Preescolar Rosemary]* El tener este huerto no solo une a la comunidad. Es como un equipo de padres, maestros, niños y el personal escolar, pero también ofrece a los niños la oportunidad de ver cómo crecen los alimentos. Y una de las metas de nuestro centro preescolar es darles experiencia práctica de cómo se producen ciertas cosas. Si ellos se involucran en el proceso de plantar las semillas, regar las plantas y cuidarlas, y de cosechar sus frutos, tendrán más probabilidades de que coman los alimentos que ellos ayudan a preparar. Muchos padres se quejan de que los niños no comen las verduras en casa. Pero cuando vienen y las cosechan del huerto, comen las sopas de verduras y otros platillos que ellos ayudan a preparar aquí en el centro preescolar junto con sus padres.

*[Simmons:]* Una parte importante de todo este proceso es la integración de los niños en la preparación de los alimentos. Vimos claramente a los niños picando sus calabazas, picando tomates, utilizando hierbas como el albahaca que también cosechan aquí en este jardín. Por allá la tenemos. Y esta participación no solamente los ayuda a nivel de habilidades motoras, sino también para ellos comenzar a preparar sus propios platos saludables y saber reconocer cuáles son frutas y vegetales. Cuáles son las que están recibiendo del huerto, las que ellos mismos están cultivando.

[Cierre:] Encuentre más información en estos sitios de la UC:

<http://ucanr.org/oficinas>

[www.youtube.com/UCANRSpanish](http://www.youtube.com/UCANRSpanish)

###