

# Una manzana

no es

# SÓLO

# una manzana...

Una revista casera e  
interactiva sobre la  
comida que se come...

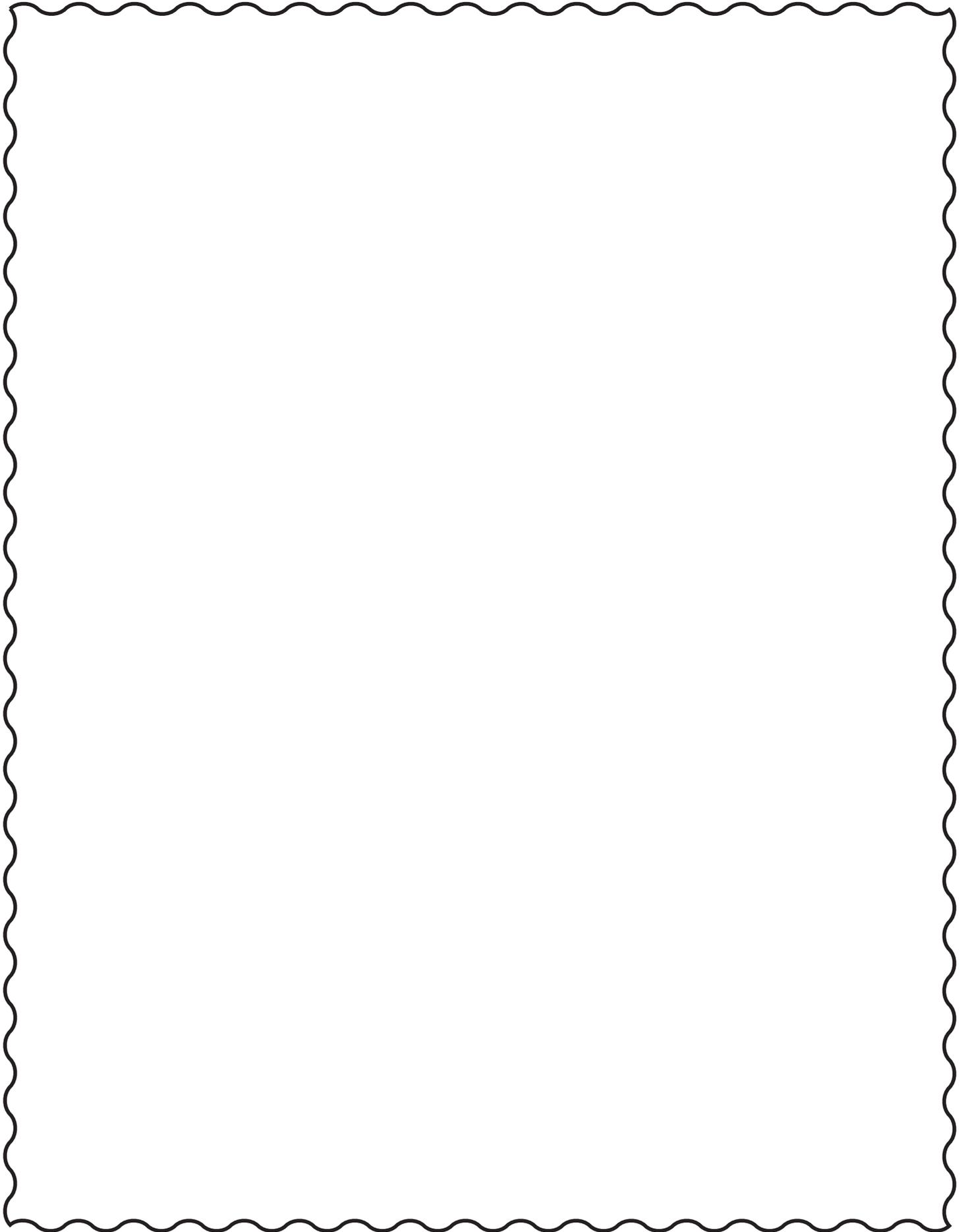


Y la que no.

Esta revista pertenece a: \_\_\_\_\_



Dibuja lo que la comida significa para ti.



Se necesita comer para crecer y mantener la salud.

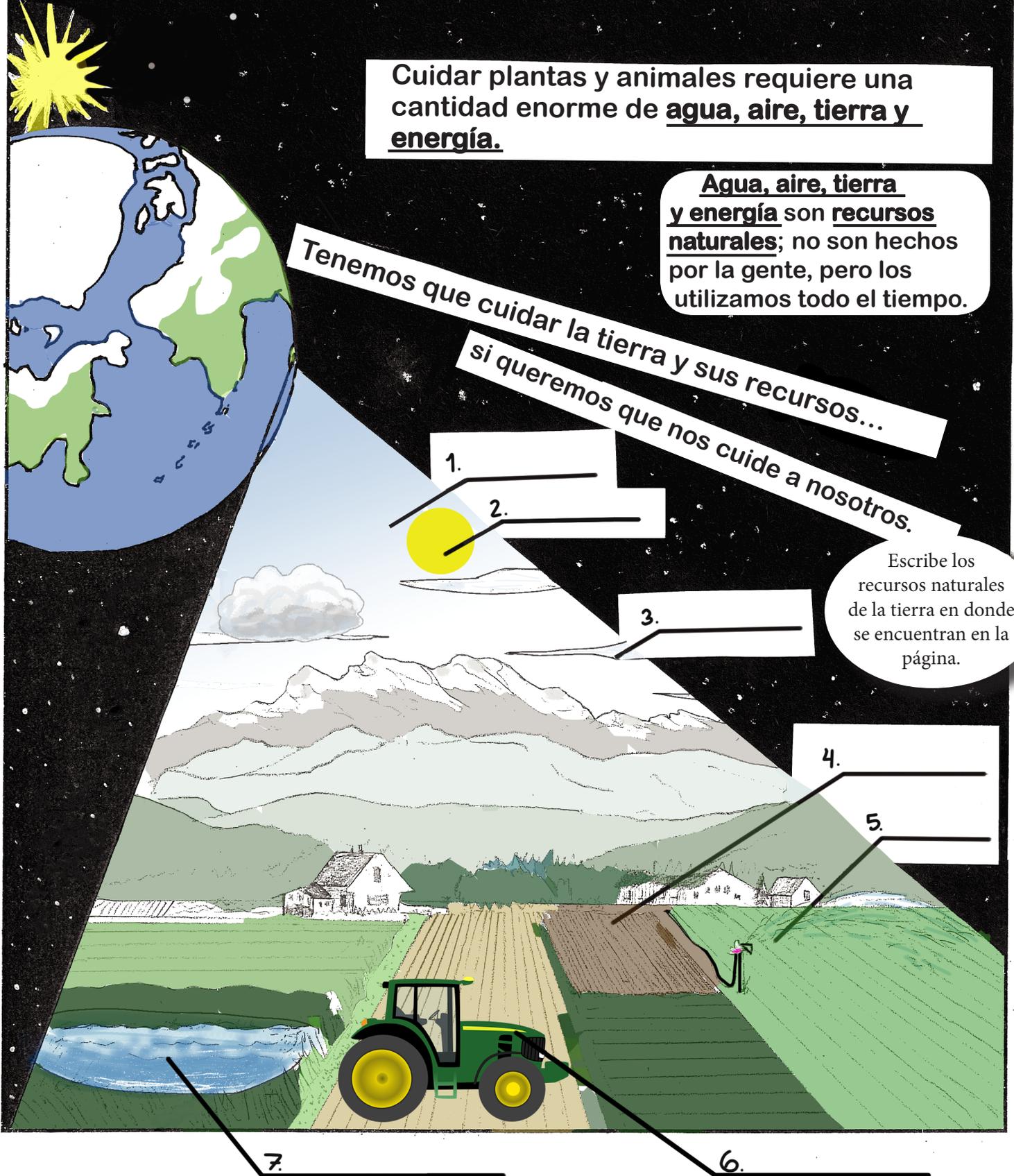
Pero producir comida no es nada fácil.

Cuidar plantas y animales requiere una cantidad enorme de agua, aire, tierra y energía.

Agua, aire, tierra y energía son recursos naturales; no son hechos por la gente, pero los utilizamos todo el tiempo.

Tenemos que cuidar la tierra y sus recursos...  
si queremos que nos cuide a nosotros.

Escribe los recursos naturales de la tierra en donde se encuentran en la página.



Cuando tiras buena comida a la basura, todos esos recursos naturales se desperdician también.



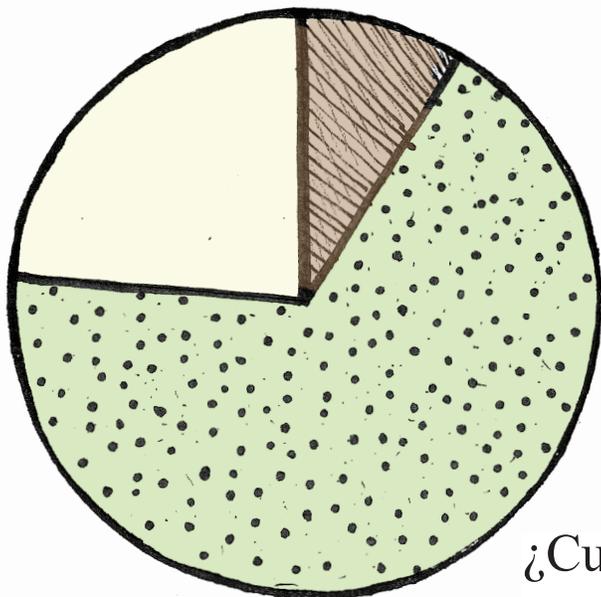
¿Cuánta comida comestible crees que se tira a la basura cada día en este país?

Bastaría para llenar....

- a. ¿Una piscina?
- b. ¿El gimnasio de tu escuela?
- c. ¿Un estadio de fútbol?
- d. ¿Un supermercado?



En el estado de Oregon, cada comida se desperdicia de forma distinta.



-  Productos basados en vegetales y verduras (66%)
-  Productos de panadería (10%)
-  Carne, huevos, y productos lácteos (24%)

¿Cuál categoría desperdiciamos más?

# Buscapalabras

A H C E P Z J J I V D O Q O I M U W I V  
 B S I M F W I B N W Q R E O B R Y W W A  
 O V J O P E E P O L I N I Z A R S K I W  
 N P G J F T C R N G F C I Q A I R E F I  
 O C S W U Z T T J Q A C R X A G U A H T  
 V X O T B G N B O I M H R F B D O N E I  
 E E B S V K Q B F I C K P M E A J I N C  
 T Z R Z B D Q X M C N O X S V Z T C E F  
 D A A T M Y W M G S J V M J M F C O R S  
 E W S E E Y Q O A C S E E P O L G M G C  
 S N R F K D M A N Z A N A R A P U I Í I  
 E H Z E E H E F Z J G C O H N R M D A I  
 C E P G V J D R T A W J R Q K A T A O F  
 H Z A N B I M A O I T C H E V E D I K E  
 O H V J G D S A S J V U X L C X Z E R V  
 S A K L T K S T K P G N T U F U W J R V  
 Q Z H B I P F J A A Z Y I B M P R U J O  
 T I E R R A M F B K H I M B R W C S J P  
 C N I R E J X I O A G L U X H S X R O Y  
 Q D C J D K L C A M I A L M U E R Z O S

**Abono**  
**Almuerzo**  
**Comida**  
**Compartir**

**Desechos**  
**Efecto invernadero**  
**Energía**

**Manzana**  
**Polinizar**  
**Recursos**  
**Revista**

**Sobras**  
**Tierra**  
**Vertedero**

**Abono:** Una mezcla de sustancias orgánicas en proceso de descomposición, como hojas muertas, sobras de comida o estiércol, utilizada para fertilizar terrenos. (Página 10)

**Energía:** La capacidad para realizar un trabajo. La energía puede existir en formas diferentes, como forma eléctrica, mecánica, química, térmica, o nuclear. Las fuentes de energía incluyen combustible fósil, solar, eólica, hidroeléctrica, y geotérmica. (Página 4)

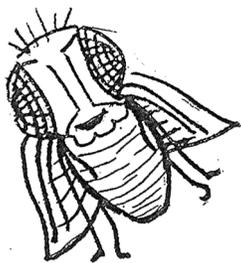
**Efecto invernadero:** Gases en el aire que atrapan energía solar. Los más comunes incluyen el vapor de agua, dióxido de carbono, y metano. (Página 9)

**Polinizar:** Colocar un depósito de polen en una flor o planta para realizar fertilización. (Página 9)

**Revista casera:** Publicación periódica o con información general hecha en casa. (Portada)

**Recursos naturales:** Algo que se encuentra en la naturaleza y que los seres humanos utilizan. Los recursos naturales de la tierra incluyen la luz del sol, el aire, el agua, las plantas, los animales, el suelo, las piedras, los minerales, y el combustible fósil. (Página 4)

**Vertedero:** Un sistema de recopilación de residuos en donde se entierran los desechos entre capas de tierra para levantar tierras bajas. (Página 9)

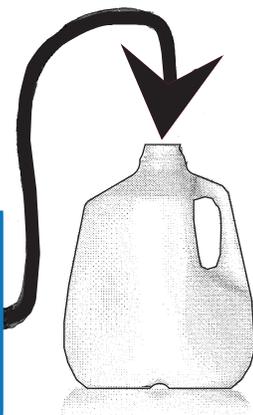


# Desperdiciar las verduras es diferente a desperdiciar la carne.

Comidas diferentes requieren cantidades diferentes de agua para producirse.

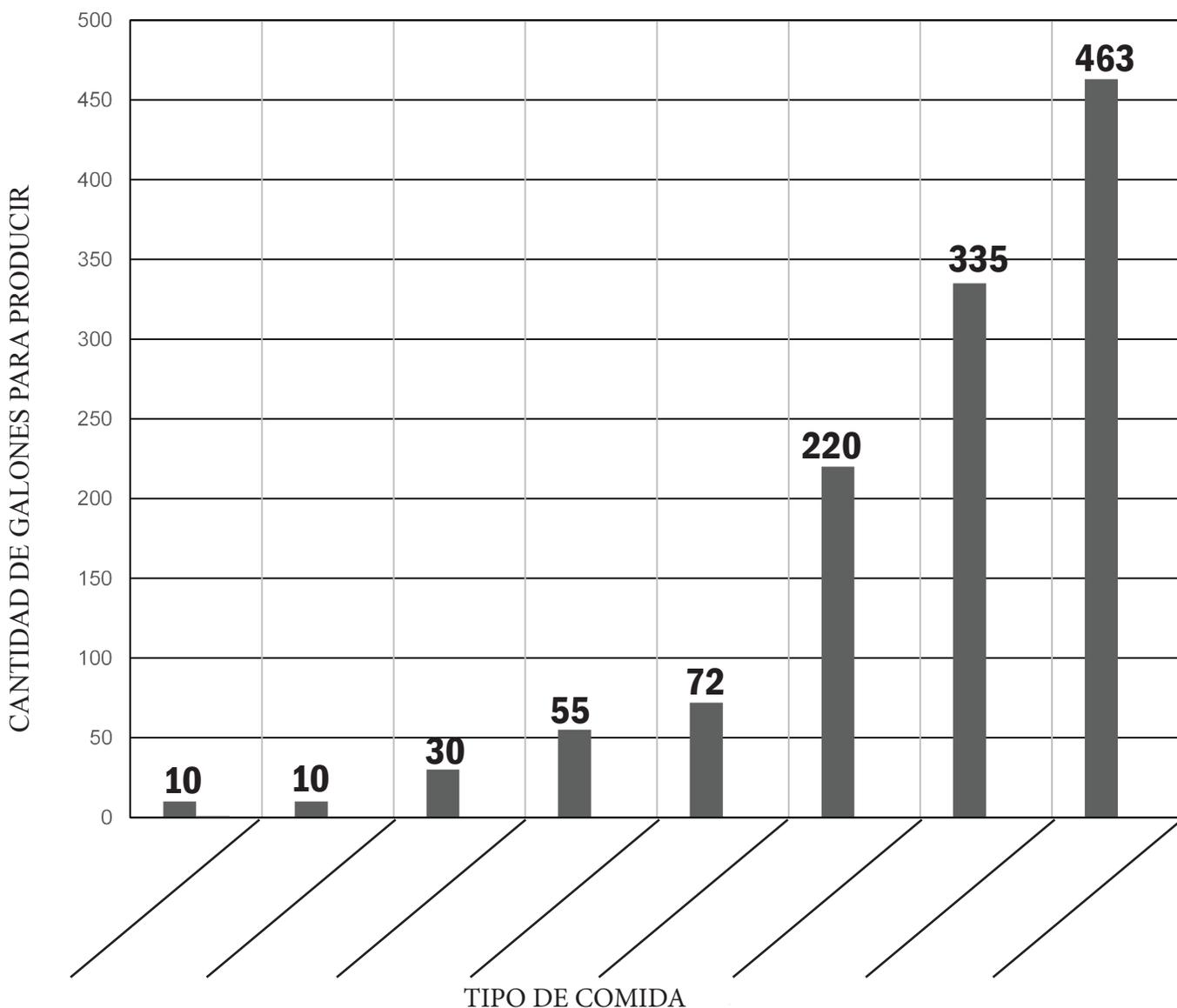


Vamos a medir el uso de agua en galones. Qué es un galón? Una jarra de leche como ésta mide un galón.



COMIDA	Galones de agua
Una taza de tomate picado	10
Una taza de leche	30
Una manzana	72
Un paquete de espagueti	220
Una pizza personal	335
Una hamburguesa sin pan	463
Una papa mediana	10
Un huevo	55

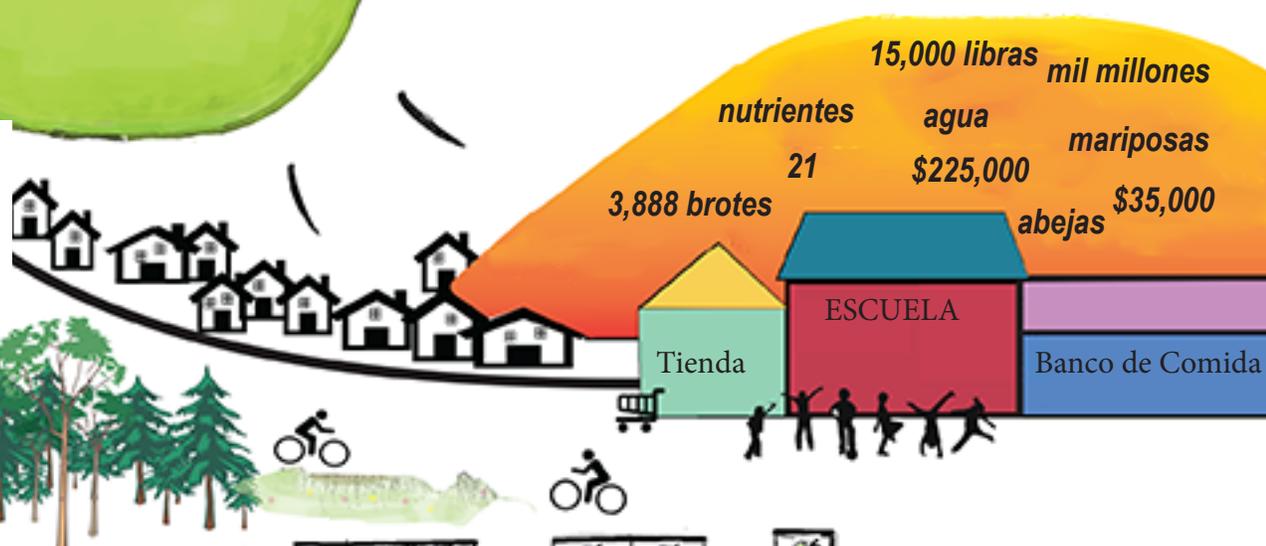
Busca la columna correspondiente de cada comida y escribe su nombre abajo.





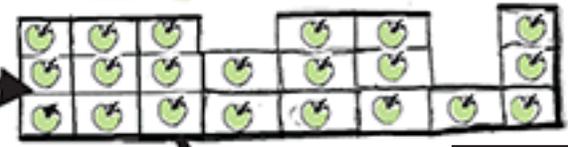
**¡Comienza aquí!**

Qué largo el viaje el de esta manzana. ¡Ya es hora de disfrutarla! ¡Ñam!



Adivina como rellenar el espacio en blanco: entre diez y doce \_\_\_\_\_ manzanas se producen en el estado de Washington cada año.

- a. Mil millones
- b. Millón
- c. Mil
- d. Trillón



Las manzanas se clasifican por su tamaño, forma, y color. Entonces se empacan en cajas como estas. ¿Cuántas cajas ves aquí? Hay \_\_\_\_\_ cajas.

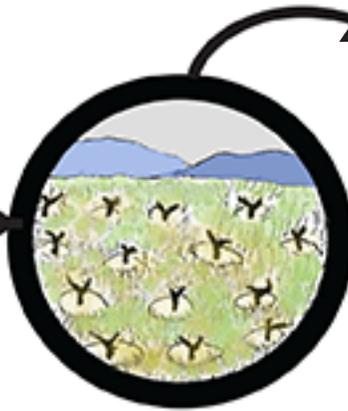
Casi todas las manzanas se cosechan a mano. Alguien con mucho talento puede cosechar 45,000 manzanas en un día. Si 3 manzanas igualan una libra, cuántas libras se cosechan en un día?

$$3 \overline{) 45,000}$$



Como apenas comienzas a cultivar manzanas, vas a comenzar por plantar diez acres de manzanos pequeños, o vbrotes. Puedes plantar 388 árboles por acre. ¿Cuántos brotes vas a necesitar?

	x	=	
acres	árboles		árboles en total



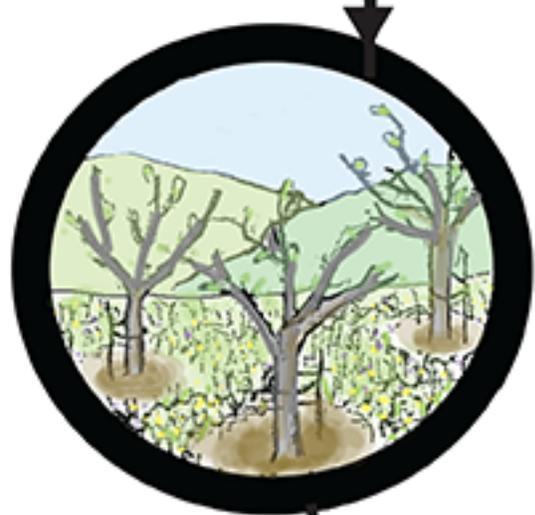
Los manzanos tardan cinco años en producir una buena cantidad de fruta, y cuesta \$4,500 por año para mantener cada acre. Con 10 acres de árboles, ¿cuánto dinero necesitas pagar para llegar a vender tus frutos?

	x	=	
años	acres		dólares

Un préstamo de \$190,000 te fue otorgado para ayudar con los costos. ¿Cuánto dinero tendrás que pagar de tus ahorros para completar? \_\_\_\_\_



Las cajas se transportan en grandes camiones, normalmente refrigerados, a varios destinos.



La flor de manzana aparece en la primavera. Insectos como las \_\_\_\_\_ y las \_\_\_\_\_ ayudan a polinizarlas para que puedan volverse frutos.

con armazones en forma de "Y."

alambre fuerte.

¡En cada compartimento caben alrededor de 3,000 manzanas!

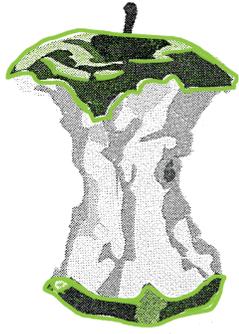
¿Qué más necesita un árbol para hacer fruta?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

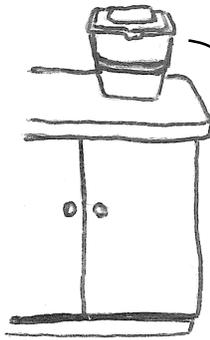
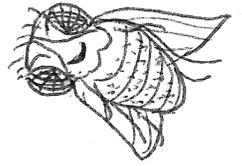
\_\_\_\_\_



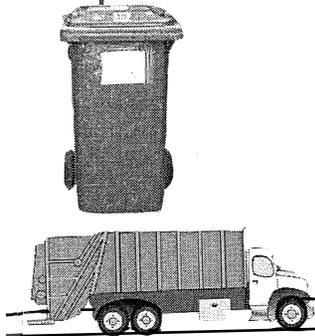


# ¡Qué manzana más deliciosa!

Ahora sólo te queda el corazón de la manzana. El próximo paso en su vida depende de su destino. Sigue cada camino y escribe en donde termina el corazón de la manzana: el abono del hogar, el vertedero, o en el abono de la ciudad.



3. \_\_\_\_\_



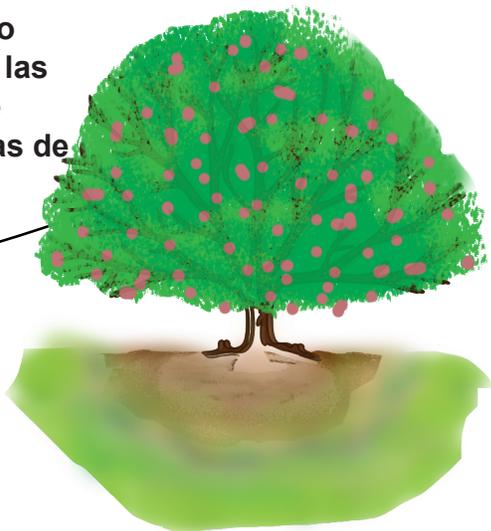
1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_



Cuando la comida termina aquí, crea el metano, que es un gas de efecto invernadero.

Aunque las manzanas no llevan mucho tiempo en las Américas, pareciera que sí. ¡Disfruta las manzanas de este árbol generoso y hermoso!



El árbol beneficia de los nutrientes del abono, no sólo haciendo ricos frutos, sino también produciendo ramas, raíces y corteza.



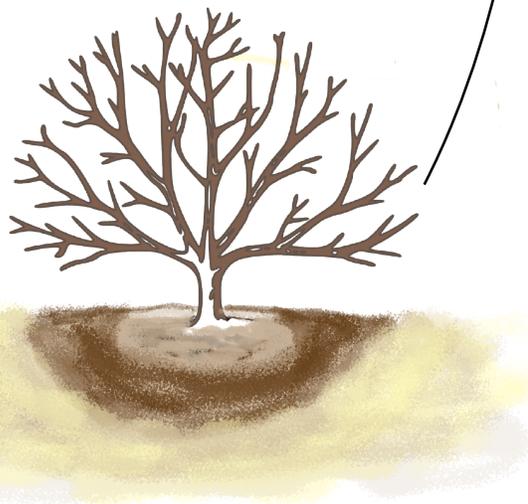
En la primavera, el árbol recibe nutrientes del abono.

*¿Y ahora qué?*

El abono orgánico bien descompuesto huele dulce, como tierra negra, y provee ricos nutrientes para plantas y árboles. Es como una vitamina para el suelo.



El abono se aplica alrededor de un árbol en otoño.



# Quando tiras alimentos a la basura



## ¿por qué lo haces?

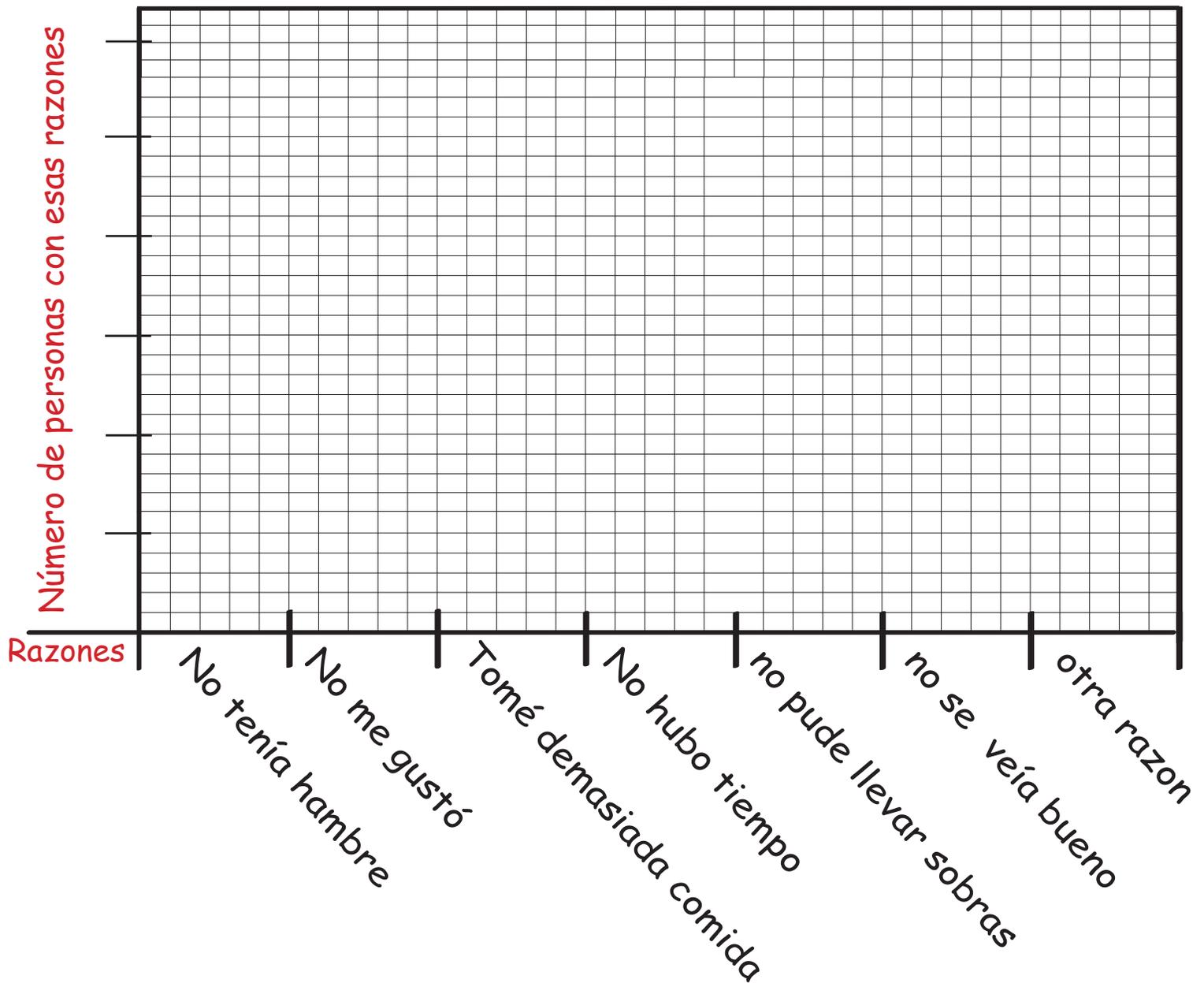
Piensa en el último almuerzo que comiste. Cuando desperdicias comida ¿por qué lo haces? Indica tus razones personales en la columna central. Después, habla con los demás sobre qué tiraron y por qué. Anota sus respuestas.

Anótalos en la gráfica de la página opuesta.

<b>RAZONES</b>	<i>Las tuyas</i> <i>Marca esta columna al lado de tus razones</i>	<i>Las de los demás</i> <i>Marca esta columna al lado de las razones de los demás</i>
1. No tenía hambre.		
2. No me gustó.		
3. Tomé demasiada comida y no la pude terminar.		
4. No tuve suficiente tiempo para comer.		
5. No pude llevar las sobras conmigo.		
6. No se veía bueno.		
7. Otra Razón _____ _____		

Utiliza este espacio para anotar cuales alimentos fueron tirados.

# “POR QUE TIRAMOS COMIDA” - GRÁFICA



¿Qué fue la razón más común por la cual desperdiciamos?

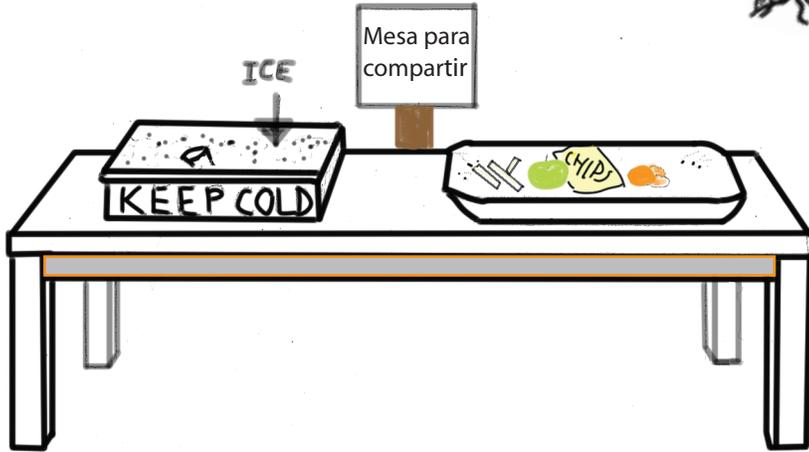
¿Cuáles alimentos se desechaban más?

¿Qué harías diferentemente para desperdiciar menos en comidas futuras?

# ¡Rescata la Comida!

## Lo que tú puedes hacer...

Algunas escuelas tienen una mesa para compartir comida donde puedes dejar alimentos empaquetados o fruta entera.



1. ¿Ya tienes una mesa así en tu escuela?

SÍ NO

2. ¿Por qué tiene sentido tener una mesa así en la escuela?

---

---

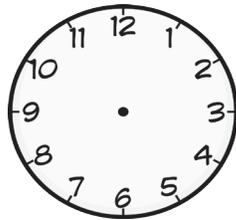


La mayoría de la comida traída de casa no se puede dejar en la mesa de comida para compartir. Devuélvela a tu lonchera para comer de regreso a casa.



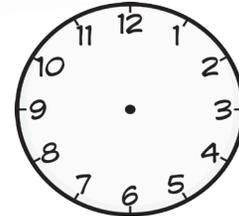
3. ¿A qué horas sientes más hambre durante el día?

---



4. ¿A qué horas prefieres comerte una merienda?

---



5. ¿Cuáles son tus meriendas preferidas?

---

---

---

6. ¿Cuántas moscas de la fruta contaste en todo este cuaderno de ejercicios ?

---

7. ¿Por qué es importante dejar de desperdiciar comida?

---

---

---

# Aprende más y toma acción

## USDA Share Table Guide — USDA Share Table Guide

Muchas escuelas tienen una mesa para compartir comida empaquetada, leche, yogurt, y fruta entera. Si tu escuela no tiene una mesa para compartir, considera formar una.

Guía de mesas para compartir: [bit.ly/USDAsharetable](http://bit.ly/USDAsharetable)

Como formar una mesa para compartir: [bit.ly/sharetable](http://bit.ly/sharetable)

Infográfico sobre como reducir el desperdicio: [bit.ly/foodgraphic](http://bit.ly/foodgraphic)

**Dosificador escolar de leche (Video)** — ¡Escuelas que sirven leche de un dosificador desperdician 40% menos leche que escuelas que sirven leche en cartón! Mira el video para ver si tu escuela podría beneficiar de utilizar un dosificador de leche.

Video: [bit.ly/milkdispenser](http://bit.ly/milkdispenser)

## Guía para disminuir el desperdicio en las escuelas —

Este guía, creado por enseñadores regionales de Portland Metro, está lleno de consejos prácticos para desperdiciar menos en la escuela.

Guide: [bit.ly/schoolwastereduction](http://bit.ly/schoolwastereduction)

## Carta de amor a la comida (Video)

Este video de 3 minutos está lleno de información sobre cómo, cuándo, y por qué se desperdicia la comida. Utiliza el guía del video para captar datos mientras lo miras.

Video: [bit.ly/lovelettertofood](http://bit.ly/lovelettertofood)

Video guide: [bit.ly/foodvideoguide](http://bit.ly/foodvideoguide)

## World Wildlife Fund Food Waste Educators' Guide —

Este guía ofrece herramientas para enseñar sobre la comida desperdiciada.

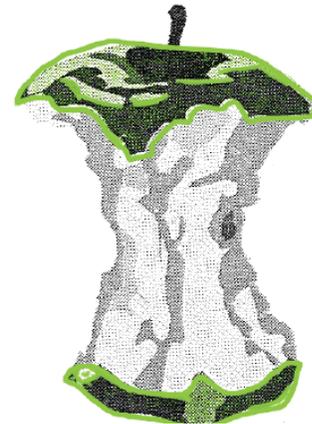
[bit.ly/foodwastekit](http://bit.ly/foodwastekit)

**Save the Food** — Un 40% de la comida que se produce se tira. Un 20% de la comida que compramos nunca se come. Aprende más sobre este problema y cómo puedes ayudar.

[www.savethefood.com](http://www.savethefood.com)

**Eat Smart, Waste Less** — *Coma mejor, ahorrando más* es una herramienta para ayudar a las familias a desperdiciar menos comida en casa. Toma el reto y cambia tus hábitos.

[www.eatsmartwasteless.org](http://www.eatsmartwasteless.org)



## Answer Guide

### Página 1

- Nutrientes
- Para crecer o vivir
- El gusto/Celebraciones/Socializar/compartir/cualquier respuesta aceptable

### Página 3

- Aire
- Energía
- Agua/Aire
- Tierra
- Agua
- Energía
- Agua

### Página 4

C, Productos basados en plantas y verduras

### Página 5



### Página 6

(Izquierda a derecha)

Una taza de tomate picado o Una papa mediana, Una taza de leche, Un huevo, Una manzana, Un paquete de espagueti  
Una pizza personal, Una hamburguesa sin pan

### Página 7-8

3,888 brotes, \$225,000, \$35,000, abejas/mariposas, nutrientes/agua/suelo, 15,000 libras, mil millones, 21

### Página 9

- Vertedero
- Abono de la ciudad
- Abono del hogar

### Página 13

23 moscas de la fruta

les caracoles? ~Porque no les gusta la comida rápida. >Una pera estaba esperando en la parada del bus. Llega alg

>Una manzana se cayó del arbol. Todas las de arriba empiezan a reirse de ella y ésta responde: "No se rian, ¡Inmaduras!" >Por qué comen los españo

nien y le pregunta: ¿Desde cuándo espera? Responde: pues, ¡desde siempre! > ¿Cuál es la fruta que más se ríe? ~La naranja ja ja ja > ¿Cómo estornu

Creada por L. Jacoba Epstein, participante AmeriCorps de 2017-18



Solid Waste & Recycling



OREGON



Para más información, contacte

[WasteInfo@clackamas.us](mailto:WasteInfo@clackamas.us)

503.557.6363



Sustainability / Solid Waste



Imprimida en papel 100% reciclado

da un tomate? ~!Ketchuuuuuuuuuu! ¿Por qué metieron una naranja a la cárcel? ~Porque tenía la "pulpa."