To request translation or disability-related accommodations, please contact us at **DTDcompliance@clackamas.us** | **503-742-4400**.

Si quiere solicitar servicios de traducción o adaptaciones para la discapacidad, contáctenos en/al **DTDcompliance@clackamas.us** | **503-742-4400**.

Чтобы запросить перевод или приспособления, связанные с инвалидностью, пожалуйста, свяжитесь с нами по:
DTDcompliance@clackamas.us | **503-742-4400**.

Щоб попросити переклад або спеціальні послуги для осіб з особливими потребами, зверніться до нас, скориставшись такими контактними даними:
DTDcompliance@clackamas.us | **503-742-4400**.

如需翻译服务或残障相关的协助，请与我们联系：
DTDcompliance@clackamas.us | **503-742-4400**。

Để yêu cầu dịch vụ dịch thuật hoặc điều chỉnh liên quan đến tình trạng khuyết tật, vui lòng liên hệ với chúng tôi qua **DTDcompliance@clackamas.us** | **503-742-4400.**

Clackamas County
www.clackamas.us

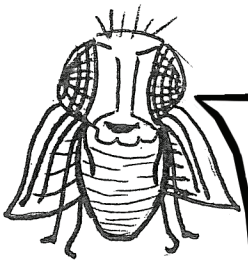
Una manzana no es SÓLO una manzana...

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



Y la que no.

Esta revista pertenece a: _____

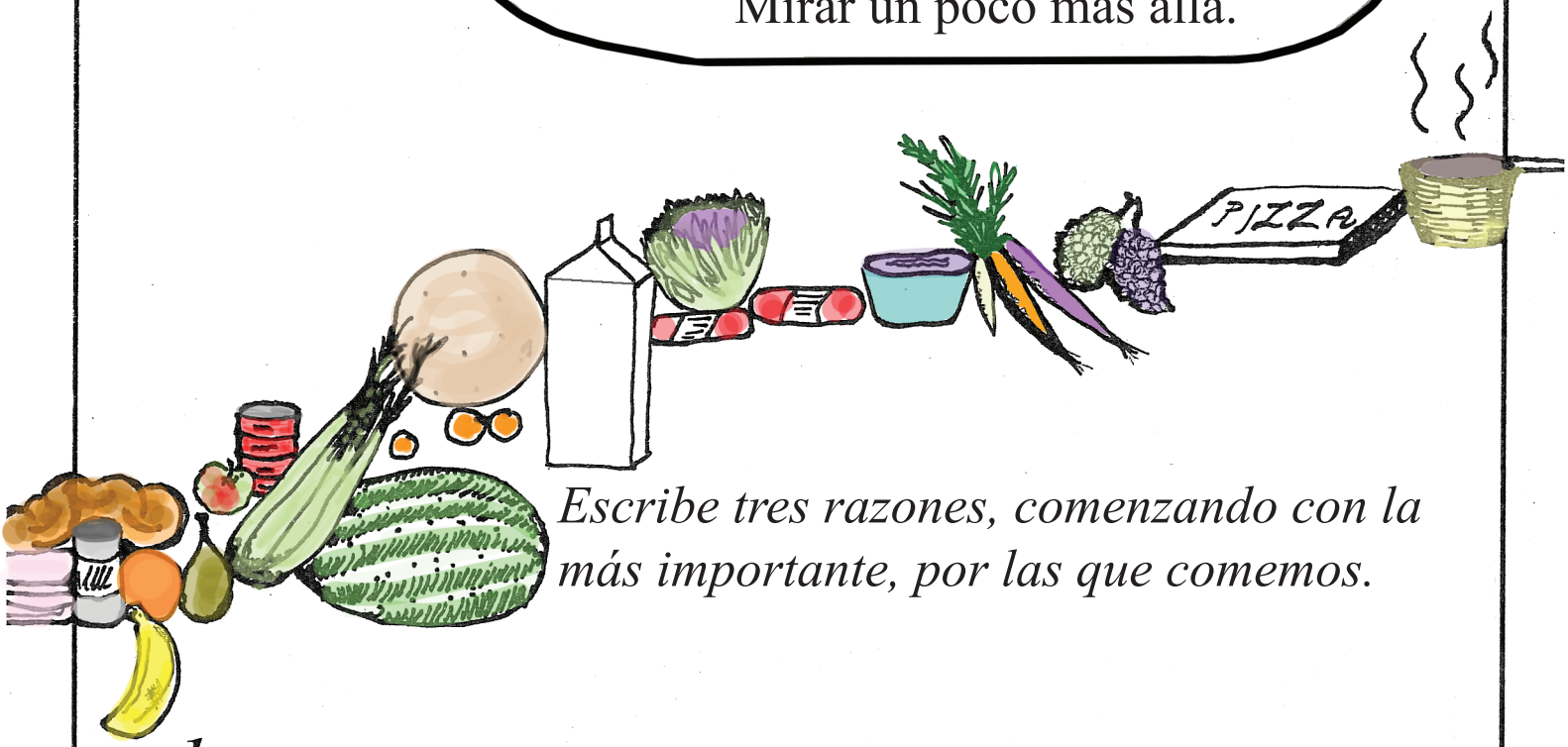


¡Hola! Soy una mosca de la fruta
Y soy una espía amigable
Si vieras lo que veo quizá te sorprenderías

Yo como las sobras que quedan
Y siempre son deliciosas

Pero cuando tiras comidas completas
Me das ganas de llorar
Me pregunto si alguna vez intentaste
Mirar un poco más allá.

Los restos de la comida que en general no se comen, como la cáscara del plátano o el corazón de la manzana.



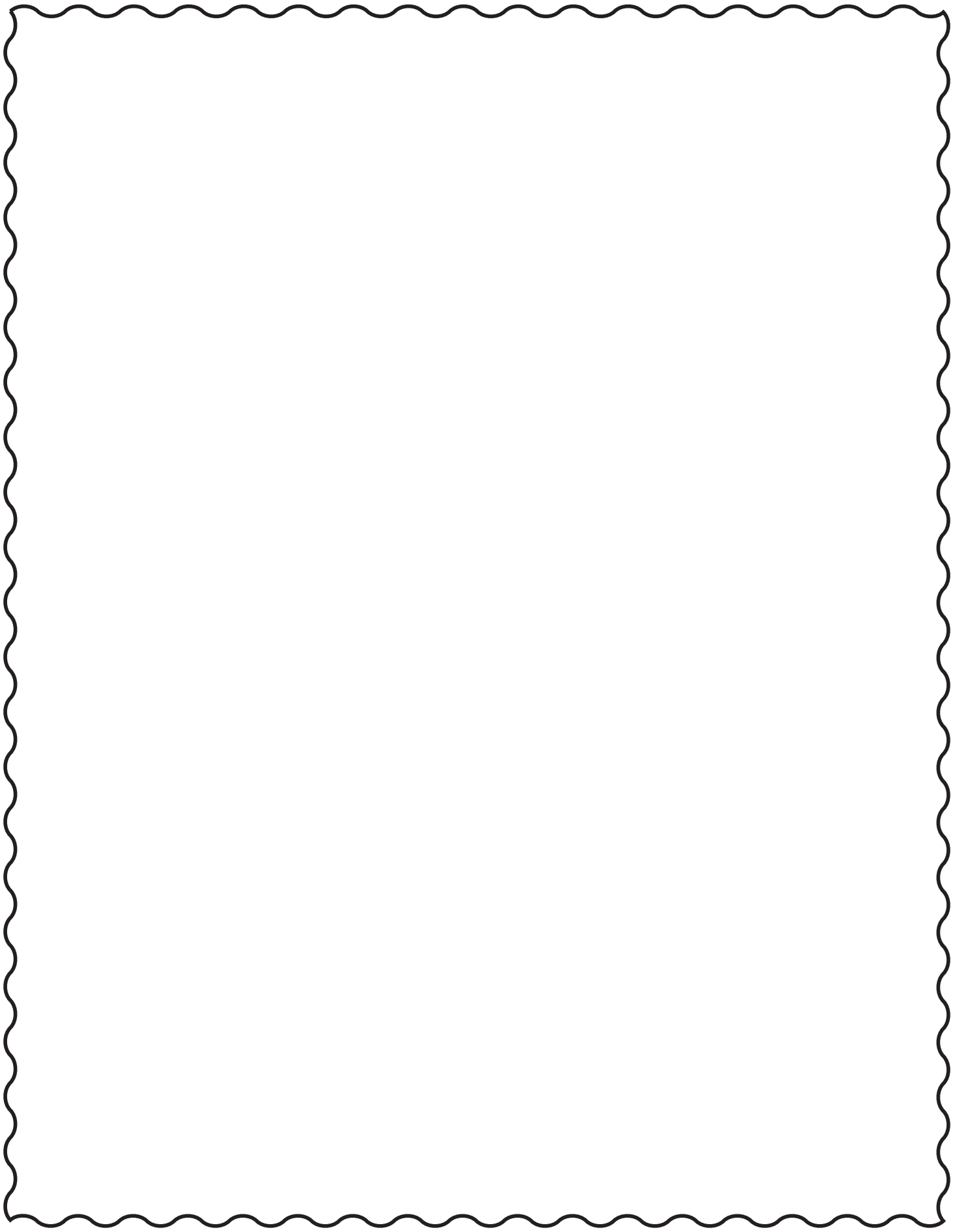
Escribe tres razones, comenzando con la más importante, por las que comemos.

1 _____

2 _____

3 _____

Dibuja lo que la comida significa para ti.



Se necesita comer para crecer y mantener la salud.

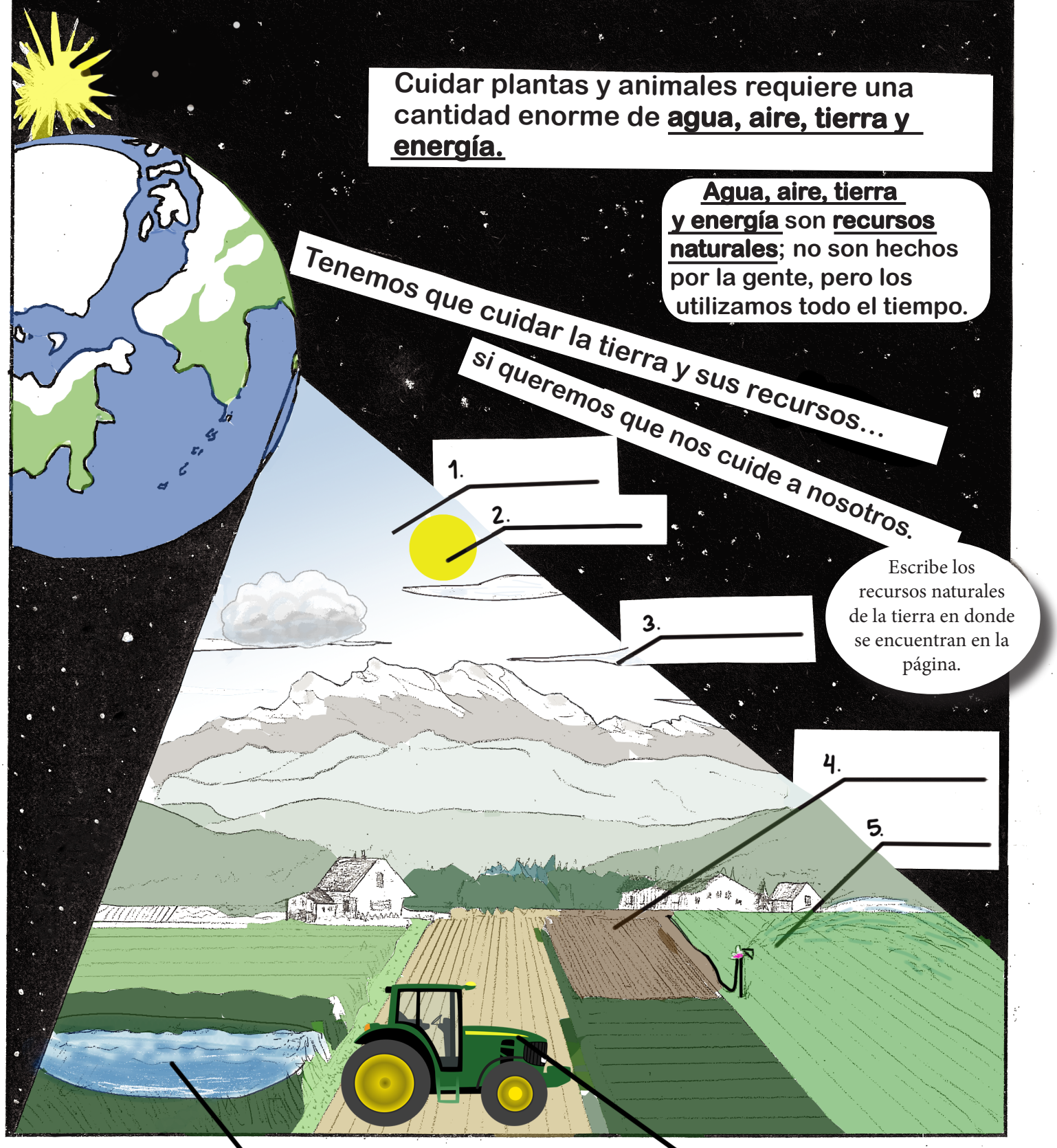
Pero producir comida no es nada fácil.

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.

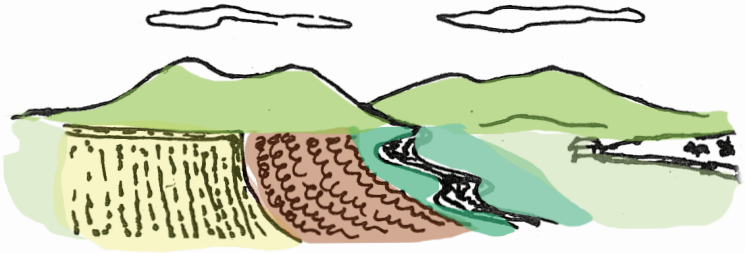


Escribe los recursos naturales de la tierra en donde se encuentran en la página.

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







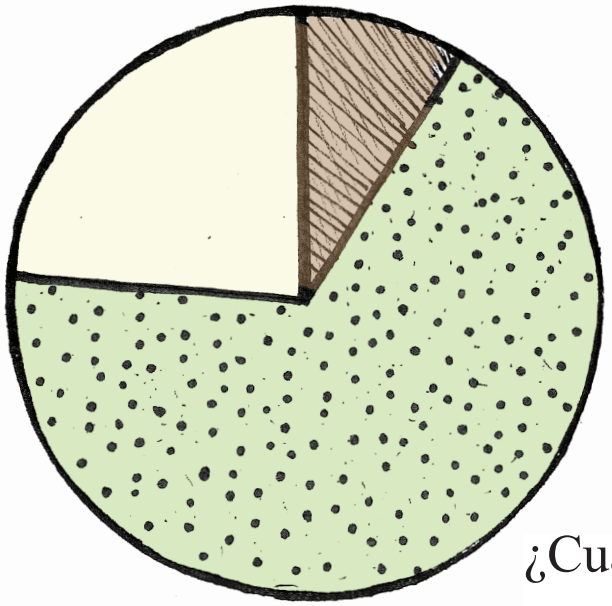
¿Cuánta comida comestible crees que se tira a la basura cada día en este país?

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)

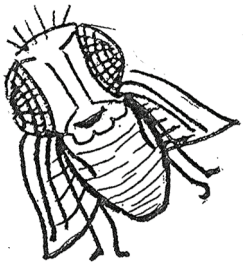
Polinizar: Colocar un depósito de polen en una flor o planta para realizar fertilización. (Página 9)

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)

Layout & artwork © Copyright 2018 Education.com

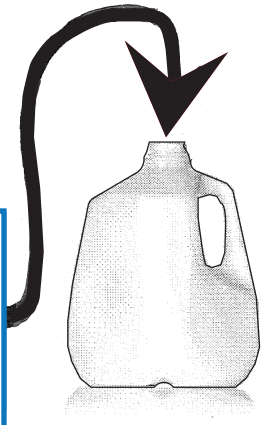


Desperdiciar las verduras es diferente a desperdiciar la carne.

Comidas diferentes requieren cantidades diferentes de agua para producirse.

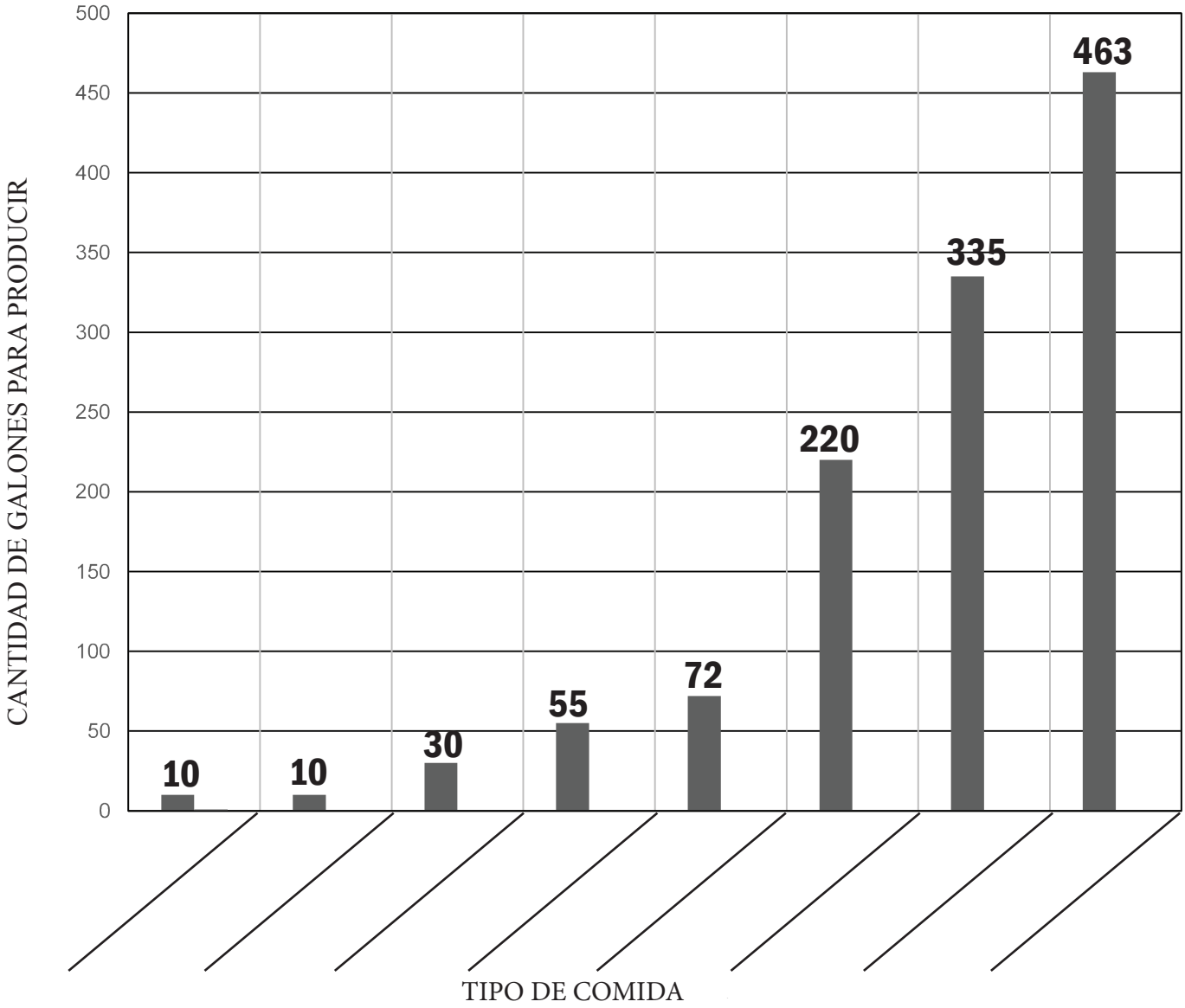


Vamos a medir el uso de agua en galones. Qué es un galón? Una jarra de leche como ésta mide un galón.



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.



una semilla

¡Comienza aquí!

Un brote

¡Agarra un papel borrador para calcular!

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

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

ESCUELA
Tienda
Banco de Comida

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.

La mayoría de los huertos de manzanas entrenan los árboles
Normalmente son hechos de acero y

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, cuantas 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?

años
acres
x _____ dólares

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





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





¿Qué más necesita un árbol para hacer fruta?

_____

_____

_____

con armazones en forma de "Y."

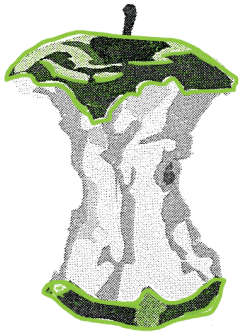
alambre fuerte.

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



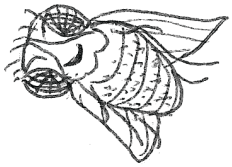
Las cajas se transportan en grandes camiones, normalmente refrigerados, a varios destinos.

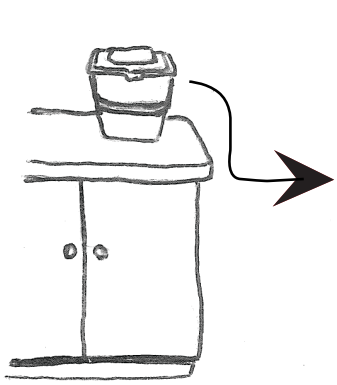


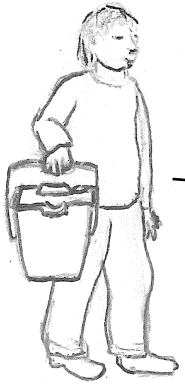


¡Qué manzana más deliciosa!

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 <u>efecto invernadero</u>.

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.





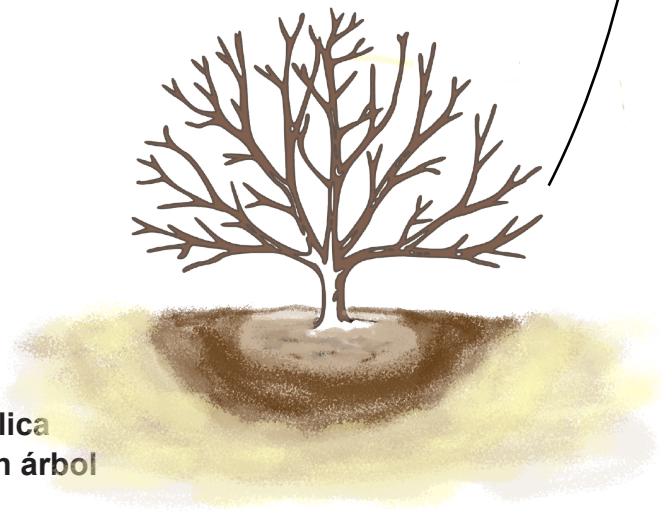


En la primavera, el árbol recibe nutrientes del abono.

¿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.

Cuando tiras alimentos a la basura



¿por qué lo haces?

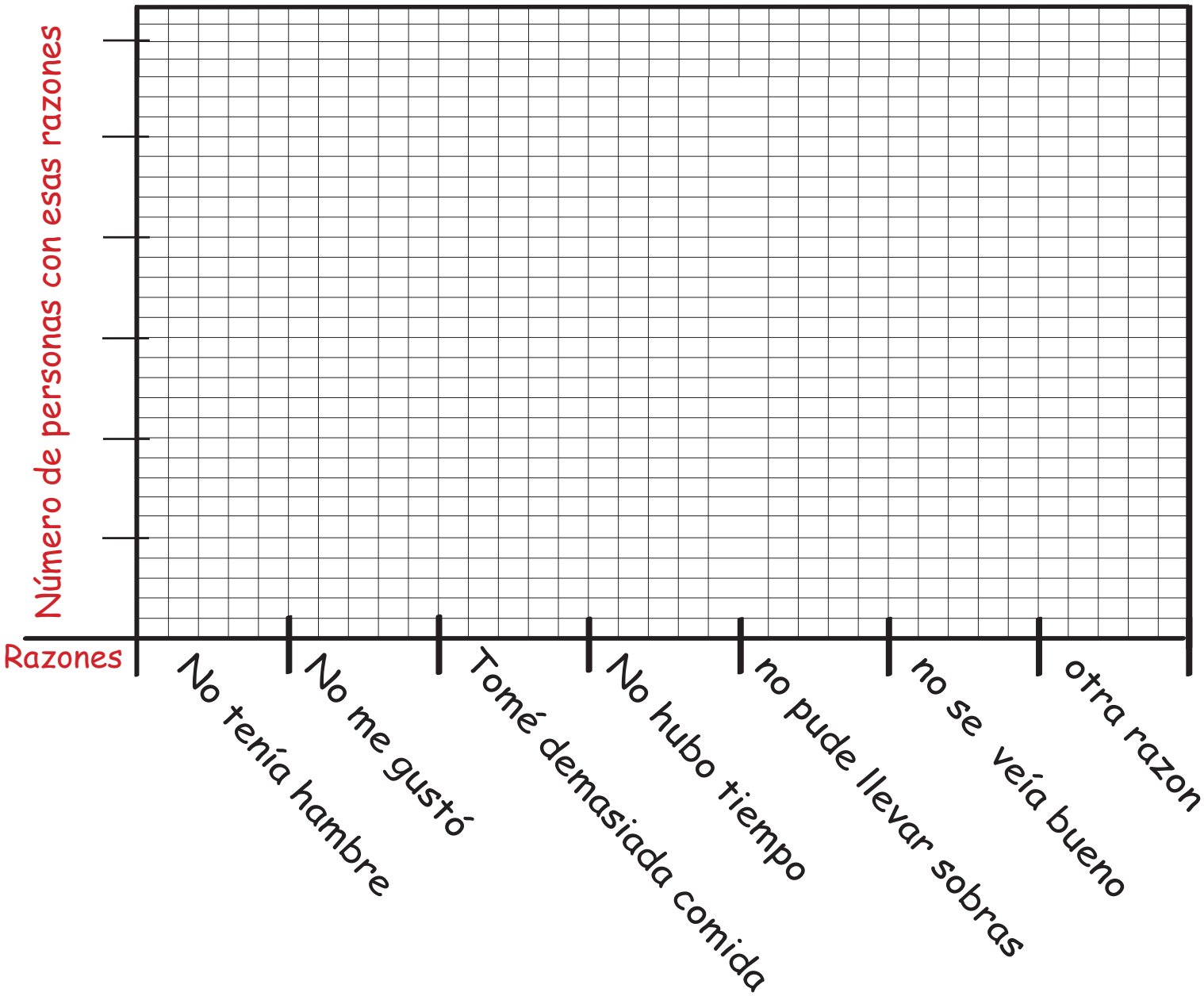
Piensa en el último almuerzo que comiste. Cuando desperdicias comida ¿por qué lo haces? Indica tus razones personales en la columna central. Después, habla con los demás sobre qué tiraron y por qué. Anota sus respuestas.

Anótalos en la gráfica de la página opuesta.

RAZONES	Las tuyas *Marca esta columna al lado de tus razones*	Las de los demás *Marca esta columna al lado de las razones de los demás*
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!

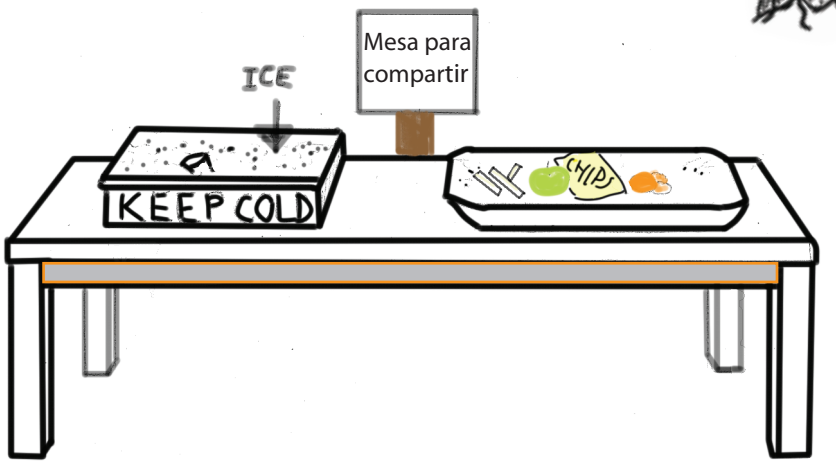
Lo que tú puedes hacer...

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



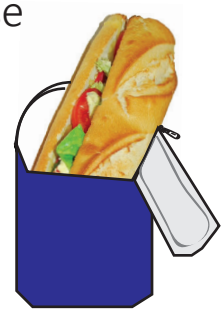
2. ¿Por qué tiene sentido tener una mesa así en la escuela?

_____

_____

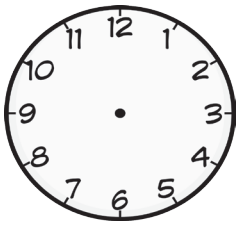


La mayoría de la comida traída de casa no se puede dejar en la mesa de comida para compartir. Devuélvela a tu lonchera para comer de regreso a casa.



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

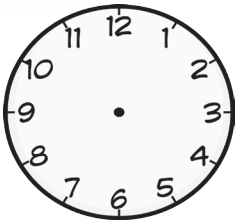
_____





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
Como formar una mesa para compartir: bit.ly/sharetable
Infográfico sobre como reducir el desperdicio: 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

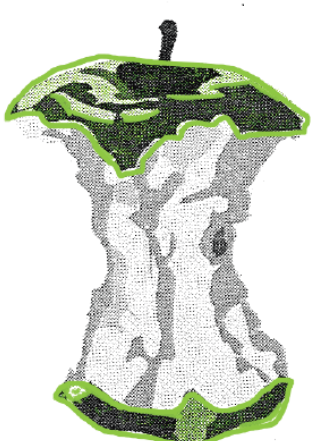
Guía para disminuir el desperdicio en las escuelas —
Este guía, creado por enseñadores regionales de Portland Metro, está lleno de consejos prácticos para desperdiciar menos en la escuela.
Guide: bit.ly/schoolwastereduction

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
Video guide: bit.ly/foodvideoguide

World Wildlife Fund Food Waste Educators' Guide —
Este guía ofrece herramientas para enseñar sobre la comida desperdiciada.
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

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



Answer Guide

Página 1

1. Nutrientes 2. Para crecer o vivir
3. El gusto/Celebraciones/Socializar/ compartir/cualquier respuesta aceptable

Página 3

1. Aire 2. Energía 3. Agua/Aire 4. Tierra 5. Agua 6. Energía 7. 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

1. Vertedero 2. Abono de la ciudad
3. Abono del hogar

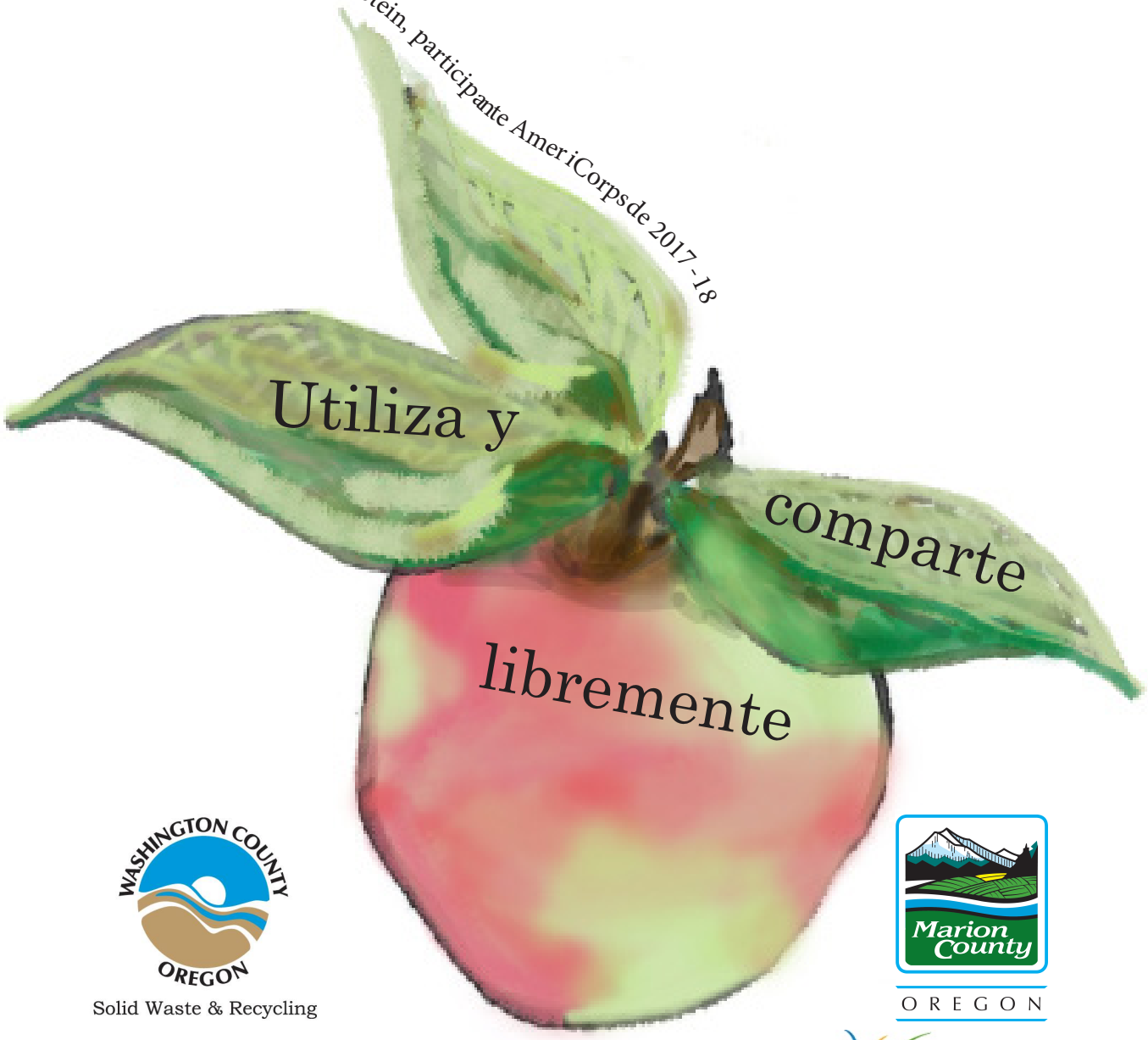
Página 13

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

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

Utiliza y comparte libremente



Solid Waste & Recycling

Para más información, contacte
WasteInfo@clackamas.us
503.557.6363

Sustainability & Solid Waste

Imprimida en papel 100% reciclado

➤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

uien 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

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