

Mesa de la comunidad

Exploren nuevos alimentos y sabores

Una comunidad es un grupo de personas reunidas por algo que tienen en común. Las comunidades se componen de todo tipo de personas y pueden incluir vecinos y familiares, colegas y amigos, y personas que viven cerca o lejos.

Todas las comunidades tienen alimentos que nos ayudan a celebrar y conmemorar acontecimientos especiales. La comida nos une y puede profundizar nuestro sentido de conexión. Esta actividad les invita a probar un alimento importante de su comunidad para aprender más sobre la historia compartida, la cultura y el origen de los alimentos.

1. Preparen una comida especial para la mesa de la comunidad.

Denle un vistazo a estas ideas para empezar.



Intercambio de recetas geniales.

- Intenten hacer un intercambio de recetas virtual con los familiares y amigos a través del correo electrónico o de las tarjetas postales con recetas.
- Desafíen a los miembros de sus familias a preparar las meriendas favoritas de los demás.
- Organicen un concurso de cocina en la comunidad con recetas distintas del mismo plato.



Prueben las tradiciones sabrosas.

- Aprendan a cómo preparar una comida tradicional con un anciano de sus familias o comunidades.
- Organicen un banquete colectivo en el vecindario, compartiendo alimentos que representen a cada familia.
- Comiencen una nueva tradición al motivar la creatividad con las comidas favoritas de sus familias.



Celebren los sabores locales.

- ¿Tienen sus ciudades una comida emblemática? Pruébenla y aprendan cómo se hizo conocida.
- Preparen una merienda fresca con productos de temporada de un mercado local de granjeros o de un huerto de la comunidad.
- Mezclen aguas frutales festivas y averigüen dónde se cultiva cada fruta.

2. Hablen de la mesa de sus comunidades.

Estas son algunas preguntas para iniciar su exploración.



Quando su familia pruebe esta comida tan conocida, tomen turnos para preguntarse uno al otro:

- ¿A qué te sabe esto? ¿Te gusta?
- ¿Cuáles son los ingredientes y de dónde proceden?
- ¿Qué podemos aprender sobre otro lugar o cultura al probar esta comida?
- ¿Qué podemos aprender sobre nuestra familia o comunidad a través de esta comida?



Califiquen ese sabor

Decidan juntos si han encontrado un nuevo alimento favorito de la familia:

- 1 = No me gusta.
- 2 = Me gusta menos que otros alimentos.
- 3 = No estoy seguro.
- 4 = Lo volvería a comer.
- 5 = ¡Nuevo favorito!



¿Qué han aprendido sobre sus comunidades al probar nuevos alimentos?

Compartan sus experiencias en las redes sociales con la etiqueta #KohlsHealthyAtHome y prepárense para su próxima prueba de sabores.