

CELEBRANDO NUESTRA HUMANIDAD

Muchachos la cafetería tiene un "Festival de Comida" celebrando culturas de todo el mundo...

¿Comida de todo el mundo? esto si suena muy emocionante.

¡Brasil! ¿Comen frijoles en Brasil? ¿Y también en Perú? Yo pensé que solo comíamos frijoles aquí y en la tierra de mi abuelito en México...

Además frijoles no son los únicos Beto que existen, mi mami también prepara lentejas...

y nosotros comemos garbanzos.

Nos sorprenderemos como la comida nos ayuda a ver muchas culturas unidas y nuestras propias tradiciones familiares.

El frijol o judía nutre a más de 300 millones de personas en el mundo.

Frijoles o judías existen desde hace muchos años. Vienen en muchas formas y colores.

Mi vegetal favorito, zanahoria. Que sabrosa se ve como en casa.

¿No me digan que también se come en otros lugares?

Ahora me toca a mí. Banana mi súper favorita y mi abuelita la prepara en el horno con queso y leche.

Mi abuelita prepara pudín de banana.

Mi abuelita, que es la mejor de todas las abuelitas, la prepara con helado y la llamamos...

¡Banana Split!

¿En cualquier lenguaje Banana Split es mi favorita!

La zanahoria amarilla que hoy conocemos llega desde Holanda muchos años atrás.

No se de donde viene tanta comida sabrosa pero si se a donde va... ¡mi pancita!

Las bananas contienen potasio, un mineral importante para todos los músculos de tu cuerpo, tanto de tus brazos y piernas como tu corazón e intestinos.

Comparte con tus compañeros por medio de la comida y las tradiciones de tu familia.

Nos cuenta el departamento de Agricultura de Estados Unidos que las zanahorias púrpura y amarilla se originan en Afganistán hace muchos siglos.

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU