

# Pre-School Pages



A newsletter for parents of pre-schoolers  
 packed with food, facts & fun  
 from your local county extension office

Cooperative Extension Service  
 Graves County  
 4200 State Route 45 N  
 Mayfield, KY 42066  
 (270) 247-2334  
 graves.ca.uky.edu

May 2022

## Celebrar

### Mes Nacional de la Fresa



Las fresas tienen una historia que se remonta a más de 2.000 años. Son indígenas de los hemisferios norte y sur. Las fresas crecían de forma silvestre en Italia, donde se produjo la primera mención de las fresas en los escritos de Catón, un senador romano. Los exploradores europeos descubrieron fresas en América del Norte en 1588 cuando desembarcaron en las costas del estado de Virginia. Los exploradores encontraron fresas silvestres diminutas, dulces y de color rojo oscuro. Los primeros colonos de Massachusetts disfrutaron de comer fresas cultivadas por los indios americanos locales que las cultivaron ya en 1643. El primer envío "refrigerado" a través de los Estados Unidos ocurrió en 1843 cuando los productores innovadores en Cincinnati, Ohio, esparcieron hielo sobre las cajas de fresas y enviaron ellos en tren. A mediados del siglo XIX, muchas regiones cultivaban fresas. Las fresas se cultivan en California desde principios del siglo XX.

For more information, visit:

[www.ba.ars.usda.gov/fruit/services/strawhist.html](http://www.ba.ars.usda.gov/fruit/services/strawhist.html)

Source: <https://fches.ca.uky.edu/commodity/strawberries>

## Comamos

### Ensalada de Fruta Fresca



- 1 pinta de fresas
- 1 piña
- 2 manzanas
- 2 plátanos
- 2 tazas de uvas verdes enteras, sin semillas
- 2 tazas de uvas moradas enteras, sin semillas

1. Rebane las fresas y agréguelas a un tazón grande para servir
  2. Pelar y descorazonar la piña; cortar en trozos y agregar un tazón.
  3. Descorazone las manzanas, córtelas en cubos grandes y agréguelas al tazón.
  4. Rebane los plátanos en forma de cruz y agréguelos al tazón.
  5. Agregue las uvas verdes y las uvas moradas.
  6. Revuelva para mezclar la ensalada
- Serves 12, Serving Size 1 Cup, Calories per serving 140.

Source: [https://kynep.ca.uky.edu/system/files/rfl-recipes-booklet\\_2020\\_singlepages.pdf](https://kynep.ca.uky.edu/system/files/rfl-recipes-booklet_2020_singlepages.pdf)



# Tiempo de juego

## Plantar Un Tarro De Fresas

Los niños comienzan a plantar fresas en un recipiente y descubren qué necesitan estas pequeñas plantas para crecer y producir fresas.

Materiales necesitados

- Un tarro de fresas (recipiente en forma de urna con aberturas o bolsillos a los lados) o
- Un recipiente de al menos 8" de profundidad y de 8 a 10" de diámetro
- Comienzos de fresas siempre productivas (plantas pequeñas)
- Tierra para macetas
- Manguera de jardín con boquilla rociadora o regadera

Qué hacer antes de tiempo

- Busque en los viveros locales las variedades de fresas siempre productivas adecuadas para su zona de cultivo.
- Arme la maceta, la tierra para macetas y la fuente de agua afuera.
- Determine el mejor lugar para colocar la olla; las macetas grandes llenas de tierra y plantas son pesadas para mover.
- Planee servir fresas de alguna forma a la hora de la merienda o de la comida

Para tarro de fresas:

- Coloque capas de tierra para macetas al nivel de las primeras aberturas del frasco. Retire con cuidado las plantas de sus macetas y páselas por la abertura del bolsillo. Extienda las raíces con cuidado y cúbralas con tierra. El agua es suficiente para humedecer el suelo pero no empapar. Continúe, terminando con 3 inicios plantados en el centro superior de la maceta. Regar las plantas.
- Llene el recipiente 2/3 con tierra para macetas. Retire el comienzo de su maceta y afloje suavemente las raíces. Coloque el inicio en el centro de un solo recipiente o a 8 pulgadas de distancia en recipientes grandes. Cubra con tierra y agua para humedecer pero no empapar.

Opción de plantación: si el espacio lo permite, la planta de fresas comienza en un lugar soleado del jardín. [https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/growit\\_book7.pdf](https://fns-prod.azureedge.net/sites/default/files/growit_book7.pdf)

## Salvavidas

### Seguridad Alimentaria al Manipular Fresas Selection:

Elija bayas de color rojo brillante completamente maduras. Las fresas no maduran después de haber sido recolectadas. Las bayas deben estar gordas y tener un brillo natural con sombreros de color verde brillante y de apariencia fresca. Use fresas tan pronto como sea posible después de recolectarlas para obtener el mejor sabor y el mayor valor nutricional.

Almacenamiento:

Guarde las fresas en el refrigerador, cubiertas, sin lavar, con las tapas puestas. No se amontone. Si tiene espacio, extienda suavemente las bayas en una bandeja para hornear galletas y cubra con una envoltura de plástico. Use las bayas dentro de 2 a 3 días.

Manejo:

Manipule las fresas con cuidado. Nunca quite las tapas antes de lavar. La tapa evita que el agua penetre en la baya, lo que disminuye el sabor y cambia la textura. Para lavar, cubra las bayas en agua fría y sáquelas suavemente del agua para escurrirlas. Seque colocando las bayas en una sola capa sobre toallas de papel. Después del lavado, retire las tapas si es necesario. Dale un giro suave a la tapa o usa la punta de un cuchillo de cocina afilado o una cuchara puntiaguda. Seque las bayas con toallas de papel antes de servir las enteras o en rodajas, frescas o cocidas.

Atentamente,



Agente de Extensión del Condado para Ciencias de la Familia y el Consumidor