

Colorado Cosecha del mes de noviembre... Calabazas

Al pensar en calabazas, la primera cosa que viene a la mente puede que no sea comerlas, pero esa lámpara de calabaza (*jack o lantern*) en la puerta de la casa tiene una variedad de integrantes de la familia sabrosos que ¡vale la pena probarlos! Las calabazas no sólo son sabrosas, sino también una muy buena fuente de los mismos nutrientes que se encuentran en otras verduras de color naranja como las zanahorias. Al igual que las zanahorias, las calabazas tienen vitamina A para mantener los ojos fuertes. También tienen algo rugoso en ellas llamada fibra. La fibra actúa como una esponja cuando la comes porque frota los lados de tus intestinos para que se mantengan limpios y sanos.

Cuando las calabazas fueron descubiertos por primera vez en América Central, fueron utilizadas para la alimentación, la medicina, e incluso secadas y aplanadas para convertirlas en alfombras de piso. Nadie está seguro de cómo ocurrió, pero también se dice que hacen desaparecer las pecas y sirven para curar las mordeduras de serpiente. ¡Sin embargo, no cuenten con eso!

Las calabazas vienen en muchos colores diferentes, desde la conocida naranja de Halloween hasta la manchada, llena de baches amarillos y rojos. ¡Los tamaños varían desde menos de una libra hasta más de 1.000 libras! ¡Imagínate cuántos pasteles de calabaza podrías hacer con esa!

A algunas personas les encanta poner el relleno cocinado de las calabazas en productos horneados, batidos y sopas. Incluso puedes guardar las semillas de tu lámpara de calabaza (*jack o lantern*) y tostarlas con aceite y sal para un bocadillo crujiente de otoño. ¡Ahora es el momento perfecto para encontrar algunas recetas de calabaza divertidas para experimentar!

Fuentes:

<http://www.personal-nutrition-guide.com/pumpkin-nutrition.html>,

<http://urbanext.illinois.edu/pumpkins/facts.cfm>

Tema de actividad física para noviembre... Tener una fiesta de cantar y bailar

El baile es una forma divertida de tener el corazón bombeando y los músculos trabajando. Puede ser una manera de divertirse con tus amigos y familiares o puedes hacerlo por tí mismo. Todo lo que necesitas es un poco de espacio y música divertida.

Enciende la radio en tu estación favorita y pretende que eres el cantante principal de una banda. Haz que tus amigos te acompañen y hagan una rutina de baile al son de la música.

Reproduce tu vídeo de música favorita y baila con el vídeo. Haz un concurso amistoso con tus amigos o familiares para ver quién puede hacer mejor los movimientos de baile.

Learn a new type of dance. Have your parents or older siblings help you find the directions for different types of dances that were popular a long time ago and try to do that dance. Here are a few fun ones to try:
Aprende un nuevo tipo de baile. Haz que tus padres o hermanos mayores te ayuden a encontrar las instrucciones para los diferentes tipos de bailes que eran populares hace mucho tiempo y trata de bailar así. Aquí están algunos otros bailes divertidos para probar:

- *Twist*
- *Charleston*
- *Swing*
- Bailes en línea

¡Diviértete bailando!

Escuela / Nombre del distrito escolar
Nombre del menú