Lección 1: Nutrición con alimentos frescos - Frutas y verduras 101

Metas y objetivos de la lección	 Los cultivadores de escuela secundaria podrán: Comprender la importancia de las frutas y verduras para un estilo de alimentación saludable. Aprender las pautas de MiPlato para lograr una nutrición balanceada y saludable. Comprender cómo el cultivo de alimentos en áreas con acceso limitado a frutas y verduras es beneficioso para la salud. Aprender sobre el valor nutricional de los productos frescos y obtener ideas para preparar meriendas simples con recetas que utilicen productos frescos. Tener la oportunidad de probar productos frescos.
Duración	Aproximadamente dos (2) horas (incluyendo el tiempo para preguntas y transiciones).
Materiales	 Presentación/Diapositivas Pizarra o rotafolio, papel blanco o libreta de apuntes, marcadores, bolígrafos Ejercicio de Juego de Nombres de Frutas y Verduras MiPlato y/o modelos de alimentos para ilustrar los tamaños de las porciones. Muestras de alimentos preparados para degustación. Ensalada de pepino, tomates cherry y queso feta con pan pita https://cookieandkate.com/receta-de-ensalada-de-pepino-y-tomate/ Platos para servir, cucharas para servir, tenedores plásticos, servilletas, desinfectante para manos Ingredientes y equipo de cocina para la receta seleccionada: Salsa gruesa Recetas y folletos informativos Pre y post pruebas

Planificación

- * Los puntos de conversación y las sugerencias para el diálogo se indican en letra cursiva.
- * Los conceptos clave están en negrita.

Bienvenida (5 mins)

- Salude a los participantes y distribuya los folletos. Preséntese usted mismo y el programa.
- Explique las secciones del taller (parte educativa, actividad práctica de cocina).
- Explique que habrá traductores presentes durante el taller para ayudar a los estudiantes según sea necesario.

Actividad de apertura/rompehielos (15 minutos)

Degustación de merienda (5-7 minutos)

- Distribuya muestras de la ensalada de pepino (Objetivos 4, 5). Determine si existe alguna alergia alimentaria entre los participantes. Dé una descripción general de lo que es la degustación de alimentos. Enfatice que los alimentos en esta receta se pueden cultivar aquí en Nueva Jersey.
- Pida a los estudiantes que señalen lo que ven/saborean en la comida. Algunas preguntas que puede hacer incluyen: ¿Qué observan en estos alimentos? ¿Cómo saben y huelen? ¿Habías probado estos alimentos antes? ¿Te gustan los sabores? ¿Cómo cambiarías la receta?
 - Los estudiantes pueden comentar sobre los colores y la frescura de los alimentos, o la diferencia de texturas y sabores en las muestras. La ensalada de pepino tiene sabor agrio, salado y firme. Tome nota de las respuestas de los alumnos para integrarlas más adelante en la lección.
- Distribuya el cuestionario de pre-prueba y permita tiempo para que los estudiantes respondan.

<u>Lección 1</u>: Frutas y verduras 101, pre-prueba

Califique las siguientes afirmaciones en una escala del 1 al 5, donde 1 significa muy de acuerdo y 5 significa muy en desacuerdo.

	De ac	uerdo	Er	า Desa	cuerdo
Comer una dieta saludable puede afectar mi salud física así como mi salud mental y rendimiento académico.	1	2	3	4	5
2. Entiendo bien lo que es MiPlato	1	2	3	4	5
3. Las frutas y verduras de diferentes colores aportan diferentes tipos de nutrientes para mi salud.	1	2	3	4	5
4.Cultivar mis alimentos puede afectar mi calidad nutricional, salud y el entorno circundante.	1	2	3	4	5

Lección 1: Frutas y verduras 101, pre-prueba

Califique las siguientes afirmaciones en una escala del 1 al 5, donde 1 significa muy de acuerdo y 5 significa muy en desacuerdo.

De		De acuerdo		En Desacuerdo		
1. Comer una dieta saludable puede afectar mi salud física, así como mi salud mental y rendimiento académico.	1	2	3	4	5	
2. Entiendo bien lo que es el modelo MiPlato.	1	2	3	4	5	
3. Las frutas y verduras de diferentes colores aportan diferentes tipos de nutrientes para mi salud.	1	2	3	4	5	
4. El cultivar mis alimentos puede afectar mi calidad nutricion	al, 1	2	3	4	5	

estado de salud y el ambiente a mi alrededor.

Discusión de apertura (7-10 minutos)

- Pregunte a los estudiantes: ¿Cuál es su idea de una comida saludable?
 - Permita un poco de discusión y valide las respuestas según corresponda.
- *Discuta que **los alimentos saludables** incluyen frutas y verduras, granos integrales, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y elementos mínimamente procesados como los alimentos congelados o enlatados.
- Comparación de alimentos: muestre imágenes de alimentos frescos y alimentos procesados (Ejemplos: fruta fresca versus bebida de frutas, patata cocida versus patatas fritas, etc.)
 Pida a los estudiantes que seleccionen la opción que crean que es más saludable e invítalos a explicar por qué creen así.
 - Los alimentos frescos son más nutritivos y mejores para nuestra salud que los alimentos procesados porque todavía contienen todos los nutrientes originales y no tienen ingredientes añadidos. Cuando los alimentos frescos se procesan para hacer papas fritas, jugo o dulces, se pierden nutrientes.
 - * Discuta brevemente que **elegir y consumir más alimentos frescos es importante para obtener la mayor cantidad de nutrientes y beneficios para la salud** de los alimentos. Más detalles a seguir sobre este tema en la siguiente sección.

Sesión educativa (25-30 minutos)

I. ¿Por qué comemos sano? (Objetivo 1; ~5 minutos)

- Pregunte a los estudiantes: ¿Cuáles son algunos beneficios de comer sano?
 - Permita un poco de discusión y valide las respuestas según corresponda.
 - *Discuta lo siguiente:
 - 1. **Crecimiento**: En este punto, es posible que su cuerpo aún esté creciendo y desarrollándose. Es importante comer suficientes alimentos de buena calidad para satisfacer las necesidades de su cuerpo.
 - 2. Rendimiento Académico: Cuando estudias, tu cerebro necesita energía extra. Comer alimentos saludables puede ayudar con la memoria y una mejor concentración.
 - 3. **Deportes**: Comer alimentos sanos puede aumentar la energía y la resistencia física, ayudándote a jugar mejor. Los alimentos saludables después de un partido también son necesarios para una adecuada recuperación.
 - 4. **Salud física:** Una dieta nutritiva nos ayuda a mantener un peso saludable, mejorar la digestión y reducir el riesgo de enfermedades como enfermedades cardíacas, la pérdida de densidad ósea y diabetes.
 - 5. **Salud Mental**: ¡La comida puede influir en el estado de ánimo y aumentar las sustancias químicas que nos hacen sentir bien en el cerebro!

II. ¿Cómo comemos sano? (Objetivos 2, 4; ~10 minutos)

- **A. Mi Plato** (Versión en español) https://www.myplate.gov/resources/graphics/myplate-graphics; https://salud-america.org/usda-launches-miplato-for-spanish-speaking-consumers%E2%80%8E)
- Pregunte a los estudiantes si están familiarizados con la idea de MiPlato.
- *Discuta lo siguiente. Incluya ejemplos culturalmente apropiados de cada grupo de alimentos.
 - Una forma en que podemos asegurarnos de que estamos comiendo saludablemente es usando MiPlato. MiPlato es una guía que nos ayuda a planificar y preparar comidas saludables y balanceadas.
 - Hay 5 grupos de alimentos diferentes representados en MiPlato: cereales, proteínas, verduras, frutas y lácteos.
 - 1. Llene la mitad de su plato con frutas y verduras (calabacín, espinaca, champiñones, tomates, pimientos, piña, papaya, mango, etc.)
 - Tamaño de la porción de frutas = 1 taza; objetivo de 2 tazas al día
 - Tamaño de la porción de vegetales = ½ taza cocida, 1 taza cruda; objetive de 2 ½ tazas al día
 - 2. Cuando sea posible, elija granos integrales como arroz integral o las tortillas de maíz. Estos alimentos son importantes para proporcionarnos energía.
 - -Tamaño de la porción = 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal listo para comer o ½ taza de granos cocidos; trate de consumir al menos 6 porciones al día.
 - 3. Elija proteínas como frijoles, pescado y aves. Estos alimentos proporcionan nutrientes para el crecimiento y la fortaleza física.
 - Tamaño de la porción = 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de nueces, 3 oz de carne o pescado, o ¼ de taza de frijoles cocidos; objetivo de por lo menos 5 ½ porciones al día.
 - 4. Elija productos lácteos bajos en grasa tanto como sea posible.
 - Tamaño de la porción = 1 taza de leche/yogurt, 1½ oz de queso natural; objetivo de 3 tazas al día.
 - Referencia visual para el tamaño de una porción: Refiera a los estudiantes a los modelos en las mesas para observar las representaciones de los tamaños de las porciones. Puede mostrar varias opciones:
 - o 3 platos diferentes con tres tamaños diferentes de porciones premedidas.
 - 4 oz de jugo de naranja, con el número de naranjas exprimidas por vaso
 - Modelos de comida con platos en cada estación.
 - Mantel de MiPlato

B. Come el arcoiris

- Muestre una diapositiva con productos de diferentes colores.*Discuta:
 - Como vimos en la guía MiPlato, las frutas y verduras deben ser el componente principal de nuestras comidas. ¡Eso es porque esos alimentos son tan buenos para nosotros! Pero algo que queremos recordar es incluir frutas y verduras de una variedad de colores.
 - *En este punto, incorpore los comentarios de los estudiantes mencionados durante la actividad de apertura. Por ejemplo puede hacer referencia a los colores que los estudiantes notaron en las muestras de alimentos.

- Comer una variedad de alimentos frescos en lugar de los mismos una y otra vez puede aumentar la nutrición que recibimos y mejorar nuestra dieta en general. Los diferentes colores en frutas y verduras reflejan los diferentes tipos de fitonutrientes que se encuentran en cada color. Los fitonutrientes son compuestos naturales hechos por plantas que tienen propiedades protectoras o preventivas de enfermedades para nosotros. Además, las verduras aportan diferentes tipos y cantidades de vitaminas y minerales a nuestra dieta.
- Muestre imágenes de diferentes alimentos. *Discuta:
 - Verde (pepinos en la receta de muestra, espinacas, brócoli): proporcionan vitaminas K y
 C, hierro y calcio. Las verduras de hoja verde ayudan a protegernos contra el cáncer y reducen el riesgo de problemas oculares.
 - **Anaranjado/Amarillo** (batatas, zanahorias, piña): proporcionan la mayor cantidad de vitamina A, nos ayudan a ver por la noche cuando está oscuro, protegen contra el cáncer, ayudan a mantener nuestro corazón saludable.
 - **Rojo** (tomates en la receta, sandía, manzanas rojas): proporcionan vitamina A y licopeno, los cuales ayudan a proteger contra el cáncer y las infecciones.
 - Violeta y azul (ciruelas, repollo morado, arándanos): nos brindan antocianinas que protegen contra las enfermedades cardíacas, ayudan al funcionamiento del cerebro y la memoria, y pueden retardar el envejecimiento.
 - Blanco y crema (coliflor, ajo, cebolla) protege contra el cáncer.
- Pregunte a los estudiantes: ¿Cuáles son algunas formas en que podemos incluir más frutas y verduras de diferentes colores en nuestra dieta?
 - Permita una discusión breve y valide las respuestas según corresponda. Muestra imágenes de batidos, salsas, sopas y sándwiches. * Discuta cómo se incorporaron los alimentos frescos en las recetas.

ACTIVIDAD: Juego de nombres de frutas y verduras

Divida a los estudiantes en dos equipos y distribuya la hoja de trabajo del juego. Los equipos tendrán 60 segundos para pensar en tantas frutas y verduras como puedan y escribirlas en la columna correcta según su color. Revise las respuestas y anime a los estudiantes a comer una variedad de frutas y vegetales coloridos todos los días.

Juego de Palabras Frutas y Verduras						
Verde	Anaranjado/ Amarillo	Rojo	Violeta/Azul	Blanco/Crema		

III. Cultivando nuestra comida (Objetivo 3; ~5 minutos)

• Explique a los estudiantes que, lamentablemente, muchas personas no comen suficientes frutas y verduras frescas por diversas razones. Las razones pueden incluir preferencias

personales, falta de conocimiento culinario (cómo usar o preparar alimentos frescos), o falta de acceso a alimentos frescos.

- Señale la conexión entre la educación nutricional y RTP: "Una forma de aumentar el consumo de frutas y verduras es cultivando nuestros propios alimentos, como hará ustedes con el programa RTP. La siembra aumenta las actitudes positivas hacia los alimentos frescos, mejora nuestro conocimiento sobre la nutrición y aumenta el acceso a alimentos frescos en áreas donde las frutas y verduras pueden ser difíciles de obtener".
- Pregunte a los estudiantes: ¿Qué saben acerca de los beneficios de cultivar sus propios alimentos y comer alimentos locales? Permita discusión breve y valide las respuestas según corresponda. *Explique otros beneficios de los alimentos frescos cultivados localmente:
 - Frescura y sabor: ¿Sabían que la mayoría de los alimentos viajan 1500 millas antes de llegar a su plato? Los alimentos cultivados localmente son más frescos y sabrosos porque se recogen en el momento óptimo y no viajan muy lejos.
 - Menor costo: Cuando usamos alimentos de nuestro jardín o compramos productos cultivados localmente, generalmente el costo es menos.
 - Menos desperdicio de alimentos: Los productos frescos pueden durar más tiempo en el refrigerador.
 - **Sostenibilidad:** Menos dinero y contaminación resultante dell transporte de alimentos. Muestre la Pirámide de Barilla:

https://www.barillacfn.com/en/dissemination/double_pyramid/

Enfatice cómo los alimentos en los que deberíamos enfocarnos para una buena salud también tienen menor impacto en el medio ambiente.

IV. Actividad de cierre (~5-10 minutos) [opcional]

Transformación: Tacos de carne

Pida a los estudiantes que intenten transformar una comida regular en una opción más saludable. Por ejemplo, podrían proponer ideas para hacer la receta sin carne, vegana, alta en fibra, baja en grasa o sal, etc.



RECETA (https://cookingwithcocktailrings.com/crispy-ground-beef-tacos/)

- 1 paquete de condimento para tacos
- Aceite vegetal para freír
- 10 tortillas de maíz pequeñas del tamaño ½ taza de crema agria de un taco
- 1 libra de carne molida 85/15
- Lechuga iceberg rallada, para servir
- 2 tomates medianos, sin corazón y cortados en cubitos
- 1/4 taza de queso Monterey Jack rallado
- 1/4 taza de queso Cheddar fuerte rallado
- 1. Llene una sartén mediana con suficiente aceite para alcanzar 1 pulgada por los lados. Fría las tortillas hasta que estén doradas, aproximadamente 1 minuto.

- Caliente una sartén grande a fuego medio y agregue 2 cucharadas de aceite para freír.
 Agregue la carne molida y cocine hasta que se dore, aproximadamente 6 minutos.
 Agregue el condimento para tacos y ½ taza de agua, revolviendo para combinar.
- 3. Rellene cada una de las tortillas crujientes con carne y luego cubra con lechuga picada, tomate, crema agria y queso.

Posibles modificaciones de recetas:

- Use carne de res magra o carne de ave magra molida
- Haga tacos vegetarianos: use tofu, huevos o frijoles.
- Reemplace el condimento para tacos por especias.
- No fría las tortillas, o póngalas en el horno para calentar.
- Use crema agria o queso bajos en grasa.
- Reemplace la crema agria por aguacate/salsa/yogurt.

Actividad Culinaria: Salsa (~45 minutos)

I. Receta básica de salsa

MATERIALES

Ingredientes
 Tazones para mezclar, cucharas
 Envases
 Licuadora(opcional)
 Exprimidor

INGREDIENTES

- 2 tazas de tomates
- 2 dientes de ajo picados toscamente
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 jalapeño sin semillas y picado
- 1/2 manojo de cilantro lavado, aproximadamente 1 taza

- 1 lima, en jugo
- 1/2 cucharadita de sal o más al gusto
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 1/2 cucharaditas de azúcar
- 1/4 cucharadita de comino
- **Ingredientes adicionales que los estudiantes pueden agregar para ser creativos:

 Piña, mango, fresa, maíz, menta, cilantro, cebolla blanca/roja/amarilla, dulce o picante pimientos, frijoles negros/blancos, pepinos, tomatillos, aguacate, etc.

Notas rápidas sobre los ingredientes disponibles:

- Las cebollas amarillas tienen un buen balance de astringencia y dulzura en su sabor, y se vuelven más dulces a medida que se cocinan. Las cebollas blancas tienen un sabor más intenso y picante que las cebollas amarillas. Las cebollas Vidalia carecen del sabor fuerte y astringente de otras cebollas y realmente tienen un sabor dulce.
- Los pimientos Cubanelle no son picantes, pero no son tan suaves como los pimientos dulces normales. Los pimientos Cubanelle crudos tienen un crujido agradable y una textura tierna.
 Los pimientos dulces son jugosos y crujientes. Los chiles poblano, jalapeño y serrano son picantes.

- Los tomates bistec son jugosos y tienen un alto contenido de agua. Los tomates Roma son menos dulces y relativamente secos.

INSTRUCCIONES

Pique y combine todos los ingredientes en un envase grande. Si desea una textura más suave, pulse la mitad de la salsa en un procesador de alimentos y luego combínala con la mitad de la salsa gruesa restante.

Cubra el envase y refrigere por hasta 5 días.

NOTA: ¡Los alimentos perecederos nunca deben permanecer fuera del refrigerador por más de 2 horas!

<u>II. Destrezas básicas de preparación de alimentos</u> (los instructores pueden caminar y demostrar estas técnicas a los estudiantes. Asegúrese de que los estudiantes sostengan los cuchillos correctamente y sigan las precauciones de seguridad).

- Lave bien los productos con agua corriente. Retire los tallos, las semillas y la cáscara según sea necesario.
- Destrezas con cuchillos
 - Use cuchillos afilados con cuidado y sobre una superficie plana y estable. Agarre el cuchillo firmemente por el mango.
 - Forme una garra con los dedos de la mano guía para mantenerlos protegidos.
 - Corte los alimentos en pedazos de forma y tamaño uniformes: éstos se ven atractivos y se cocinan de manera más uniforme.
 - Para alimentos naturalmente redondos, corte una rebanada del alimento para obtener una superficie plana sobre la cual cortar.

Evaluación posterior (5-7 minutos)

<u>Lección 1</u> : Frutas y verduras 101, Post-prueba Califique las siguientes afirmaciones en una escala del 1 al 5 y 5 significa muy en desacuerdo.	, donde 1 s	ignifid	ca muy	/ de a	cuerdo)
	De acuero	lo	En	Desa	cuerdo)
Comer una dieta saludable puede afectar mi salud física así como mi salud mental y rendimiento académico.	1	2	3	4	5	
2. Entiendo bien lo que es el modelo MiPlato.	1	2	3	4	5	
Las frutas y verduras de diferentes colores aportan diferentes tipos de nutrientes para mi salud.	1	2	3	4	5	
4. El cultivar mis alimentos puede afectar mi calidad nutricion estado de salud y el ambiente a mi alrededor.	ıal, 1	2	3	4	5	

Califique las siguientes afirmaciones en una escala del 1 al 5, donde 1 significa muy satisfecho y 5 muy insatisfecho.

Muy Satisfecho Muy Insatisfecho

5. ¿Qué tan satisfecho está usted con la información que recibió?	1	2	3	4	5
6. ¿Qué tan satisfecho está usted con los instructores que tuvo?	1	2	3	4	5
7. ¿Qué tan satisfecho está usted con la receta que cocinamos?	1	2	3	4	5
8. ¿Qué tan satisfecho está usted con la duración de la lección?	1	2	3	4	5
Muy	proba	ble	Na	ada pr	obable
Muy 9. ¿Qué tan probable es que usted recomiende este programa a un amigo? 10. Por favor comparta cualquier comentario o sugerencia que ten	1	ble 2	Na 3	ada pr 4	obable 5

Raíces para prevención, Camden NJ Departamento de Ciencias de la Salud y el Ejercicio (HES) de la Universidad de Rowan Colaboración Camden/Glassboro

Nutrición en alimentos frescos: Los beneficios de las frutas y verduras

Alimentos saludables

Estos incluyen frutas y verduras, granos integrales, proteínas magras, productos lácteos bajos en grasa y productos mínimamente procesados, como los alimentos congelados o enlatados. **Los alimentos frescos son más nutritivos y mejores para nuestra salud** que los alimentos procesados porque los alimentos frescos todavía contienen todos los nutrientes originales y no tienen ingredientes añadidos.

¿Por qué comer sano?

Una dieta nutritiva nos ayuda a crecer fuerte, tener mejor desempeño en la escuela y en los deportes, y a mantener una buena salud física y mental.

¿Cómo comer sano?





- Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Elija granos integrales, como el arroz integral o la pasta de trigo integral.
- Elija fuentes de proteína como frijoles, pescado y aves. Estas comidas contienen nutrientes esenciales para el crecimiento y fortaleza.
- Elija productos lácteos bajos en grasa siempre que sea posible.





- Los alimentos verdes proveen vitaminas K y C, además de hierro y calcio.
- Los alimentos anaranjados y amarillos aportan vitamina A, la cual ayuda a mantener nuestra visión y corazón sanos.
- Los alimentos rojos y blancos ayudan a protegernos contra el cáncer y las infecciones.
- Los alimentos morados y azules protegen contra las enfermedades del corazón, ayudan al funcionamiento del cerebro y pueden retrasar el envejecimiento.





- El cultivo de alimentos aumenta las actitudes positivas hacia frutas y verduras, mejora el conocimiento sobre nutrición e incrementa el acceso a alimentos frescos en áreas donde éstos pueden ser difíciles de obtener.
- Los alimentos cultivados localmente suelen ser más frescos, más sabrosos, cuestan menos, resultan en menos desperdicio de comida y ayudan a aumentar la sostenibilidad del sistema alimentario.

Raíces para prevención, Camden NJ Departamento de Ciencias de la Salud y el Ejercicio (HES) de la Universidad de Rowan Colaboración Camden/Glassboro

Cocinar con alimentos frescos: Receta de salsa gruesa

¡Tantas Opciones!

La salsa es una excelente manera de usar ingredientes frescos y agregar sabor a sus platos favoritos. La siguiente es una receta básica para una salsa de tomate tradicional. Sin embargo, siéntase en la libertad de personalizar esta receta y de explorar diferentes sabores y texturas.

Ingredientes

- 2 tazas de tomates
- 2 dientes de ajo, picados toscamente
- 1/2 taza de cebolla picada
- 1 jalapeño, sin semillas y picado en trozos grandes
- 1/2 manojo de cilantro lavado, aproximadamente 1 taza
- 1 lima, en jugo
- 1/2 cucharadita de sal o más al gusto
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 1/2 cucharaditas de azúcar
- 1/4 cucharadita de comino

Procedimiento

- Combine todos los ingredientes en un tazón.
- **Si desea una textura más suave, pulse la mitad de la salsa en un procesador de alimentos. Luego combínela con el resto de la salsa sin pulsar.
 - Cubra la salsa y refrigere por hasta 5 días.
- **NOTA: Los alimentos perecederos nunca deben permanecer fuera de la nevera por > 2 horas.



Referencias

- Cleveland Clinic. (2021, January 12). *Does What You Eat Affect Your Mood?* https://health.clevelandclinic.org/bad-mood-look-to-your-food/
- Cook Fresh at Farmers Markets Curriculum [Pamphlet]. (2019). New York City Department of Health and Mental Hygiene.
 - https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/cook-fresh-curriculum-lessons.pdf
- High School Lesson Plan: Fruit and Vegetables. (2016). Drexel University.
 - https://deptapp08.drexel.edu/nutritioneducation/Website_Materials/FY17%20Curriculum/DRX%20HS%20Fruit%20%20Vegetables%20Lesson%20Plan.pdf
- NJ Department of Agriculture. (n.d.). *Overview of Agriculture in the Garden State*. https://www.nj.gov/agriculture/about/overview.html
- Ohio SNAP-Ed Adult & Teen Programs. (2015). *Color Your Diet with Vegetables & Fruits*. The Ohio State University.
 - https://fcs.osu.edu/sites/fcs/files/imce/PDFs/lesson-plan-color-your-diet-with-vf.pdf
- Seed to Plate. (2011). Jones Valley Urban Farm.
 - $\underline{https://edibleschoolyard.org/sites/default/files/Seed \% 20 to \% 20 Plate \% 20 Curriculum.pdf}$
- Stroop, R. (2021, May 7). What's Growing? New Jersey Produce Calendar. Farm Flavor. https://farmflavor.com/new-jersey/new-jersey-farm-to-table/whats-growing-new-jersey-produce-calendar/

Lección 2: Cómo usar frutas y verduras

Metas y objetivos de la lección	Los cultivadores de escuela secundaria podrán: 1. Aprender a preparar y comercializar comidas nutritivas y económicas. 2. Desarrollar habilidades culinarias mientras preparan una comida nutritiva a base de productos frescos junto con sus instructores.
Duración	Aproximadamente dos (2) horas (incluyendo el tiempo para preguntas y transiciones).
Materiales	 Presentación/Diapositivas Papel blanco o libreta de apuntes, marcadores, bolígrafos Ingredientes y equipo de cocina para la receta seleccionada: Sofrito, Picadillo Recetas y folletos informativos Pre y post pruebas

Planificación

- * Los puntos de conversación y las sugerencias para el diálogo se indican en letra cursiva.
- * Los conceptos clave están en negrita.

Bienvenida (5 mins)

- Salude a los participantes y distribuya los folletos. Preséntese usted mismo y el programa.
- Explique las secciones del taller (parte educativa, actividad práctica de cocina).
- Explique que habrá traductores presentes durante el taller para ayudar a los estudiantes según sea necesario.

Lección 2: Cómo usar frutas y verduras, Pre-prueba Califique las siguientes afirmaciones en una escala del 1 al 5, y 5 significa muy en desacuerdo.	donde 1	signifi	ca mu	y de a	icuerdo
	De acuer	do	En	Desa	cuerdo
1. Me siento confiado(a) en mi capacidad para elegir	1	2	3	4	5
frutas y verduras frescas de buena calidad.					
2. Estoy familiarizado con al menos 2-3 métodos saludable para la preparación de alimentos.	1	2	3	4	5
3. Puedo pensar en varias maneras para reutilizar la comida extra o sobrante.	1	2	3	4	5
4. Entiendo que existen requisitos legales que deben satisface para la venta de alimentos preparados.	erse 1	2	3	4	5

Actividad de apertura/rompehielos (4-5 minutos)

Discusión de apertura (4-5 minutos)

- Muestre una imagen de una zanahoria.Pregunte a los estudiantes: ¿De cuántas maneras podríamos cocinar zanahorias?
 - Permita una breve discusión y valide las respuestas según corresponda. Los estudiantes pueden sugerir métodos como consumir zanahorias crudas, hervidas u horneadas.
 *Discuta:
 - Muchas frutas y verduras se pueden comer crudas, como las zanahorias o las espinacas.
 - A modo de ejemplo, las zanahorias se pueden preparar de muchas formas:
 - 1) hervidas, 2) al vapor, 3) salteadas, 4) asadas a la parrilla, 5) horneadas (como en un pastel de zanahoria), 6) estofadas/escalfadas, 7) cocidas en microondas u 8) fritas. Puede mostrar una imagen de los diferentes métodos culinarios o mencionar algunos, pero no entre en demasiados detalles. Los métodos se explicarán en detalle más adelante.
- Explique que esta lección abordará los pasos básicos para trabajar con frutas y verduras frescas, desde seleccionar productos frescos hasta cocinar con ellos. Invite a los alumnos a participar en la clase para que sea más conversacional y mantener conexión con la actividad práctica.

Sesión educativa (Objectivo 1, 35-40 mins)

I. Cómo legir y almacenar productos frescos (5-7 mins)

- Muestre una imagen de un mercado o de la sección de productos agrícolas de una tienda de alimentos. Pregunte a los alumnos: El primer paso para comer más frutas y verduras es adquirirlas. ¿Alguien sabe cómo elegimos frutas y verduras de buena calidad?
 - Permita breve discusión y valide las respuestas según corresponda.
 - *Discuta los siguientes puntos de conversación usando infografías:
 - 1. Productos de temporada: ¡Los productos de temporada serán de mayor calidad!
 - 2. **Textura**: Evite productos que estén descompuestos, magullados o dañados, o que muestren signos de daños por insectos. Humedad excesiva o una consistencia blanda indican falta de frescura en productos frescos.
 - 3. **Color**: Elija productos con colores brillantes y vibrantes, y una piel sin arrugas.
 - 4. **Tacto**: Las frutas y verduras maduras y de calidad deben sentirse crujientes y firmes, pero deben ceder un poco cuando se presionan suavemente.
 - 5. **Forma**: No preste demasiada atención a la forma de los alimentos. Los alimentos con formas extrañas pueden no ser tan hermosos, pero aún así son deliciosos y nutritivos.
- Introduzca el almacenamiento de productos frescos: Parte de hacer mejor uso de las frutas y verduras es almacenarlas adecuadamente. Esto ayudará a conservar su sabor y a mantenerlos frescos por más tiempo.
 - TRIVIA: ¿Dónde almacenarías... tomates? ¿Patatas? ¿Lechuga? Manzanas? Permita un breve discusión y valide las respuestas según corresponda.

Muestre y discuta una imagen con las recomendaciones para el almacenamiento de alimentos. Imágenes sugeridas:

https://rachelsnourishingkitchen.com/stretch-your-fresh-food-dollars-how-to-properly-store-fruits-veggies/ https://www.halfyourplate.ca/fruits-and-veggies/store-fruits-veggies/ https://www.quora.com/Are-there-certain-fruits-which-are-better-stored-outside-of-a-refrigerator-or-container

II. Métodos de cocción saludables (~8 minutos)

Ahora que sabemos cómo elegir y almacenar productos frescos, hablemos sobre cocinar con ellos. Durante la primera parte de la lección hablamos sobre las diferentes formas en que podemos cocinar las zanahorias. Ahora hablaremos con más detalle sobre algunas **técnicas** saludables de preparación de alimentos.

- Pregunte a los estudiantes: ¿Alguien tiene un método de cocción particular que prefiera?
 Permita breve discusión y valide las respuestas según corresponda.
 Discuta 3 de lo siguientes métodos; elija los que sean más apropiados para la audiencia: NOTA: Estos métodos son preferibles a técnicas como freír porque la grasa necesaria para
 - freír aumenta la cantidad de calorías de los alimentos. Además, calentar el aceite a altas temperaturas puede causar la oxidación del aceite. Los aceites oxidados pueden, a su vez, tener un impacto negativo en su salud.
 - 1. **Hornear*:** La mayoría de los alimentos se pueden hornear. Coloque los alimentos en el horno, cubiertos o descubiertos. Hornear generalmente no requiere grasas añadidas.
 - 2. **Blanqueo:** Los alimentos se sumergen en agua hirviendo durante 1-2 minutos y luego se enfrían en un baño de hielo. Con este método, las verduras se mantienen crujientes y tiernas al mismo tiempo.
 - 3. **Estofado/escalfado:** Ambos métodos implican cocinar los alimentos lentamente mientras están parcialmente cubiertos con una pequeña cantidad de líquido, como agua o caldo.
 - 4. Cocción a presión: Los alimentos se cocinan a presión y temperatura altas. El tiempo de cocción es mucho más corto que cuando se hierven los alimentos y se pierden menos nutrientes en el proceso.
 - 5. **Rostizar*:** Similar a hornear, pero a temperaturas más altas. Al asar verduras, tenga en cuenta el tipo (por ejemplo, aceite de aguacate o canola) y la cantidad de aceite que utiliza.
 - 6. **Saltear*:** Alimentos cortados en pedazos pequeños y delgados se cocinan rápidamente en una sartén caliente. Si elige una sartén anti-adherente de buena calidad, puede cocinar sin grasa. Alternativamente, use un spray para cocinar o aplique una pequeña cantidad de aceite con una brocha de repostería.
 - 7. **Al vapor*:** Los alimentos se cocinan en una canasta perforada sobre líquido hirviendo a fuego lento. Este método conserva más nutrientes, sabor y textura que cuando se hierven las verduras.
 - 8. **Salteado**: Pequeños trozos de comida se cocinan en una pequeña cantidad de grasa mientras se revuelven rápidamente en un wok o en una sartén grande

anti-adherente. Debido al corto tiempo de cocción, no se pierde mucho contenido nutricional.

III. Reducción de desperdicios y reutilización de alimentos (~7-10 minutos)

Algo que pasa cuando cocinamos es que a veces nos sobra comida. Es posible que tengamos comida extra o pedazos de ingredientes sin usar. En la última clase, hablamos sobre cómo el cultivo de alimentos puede ayudar a aumentar la sostenibilidad. Otra forma de aumentar la sostenibilidad es **reduciendo el desperdicio de alimentos**.

- Pregunte a los estudiantes: ¿Alguien tiene idea de cuánta comida se desperdicia en los Estados Unidos?
 - Permita breve discusión y valide las respuestas según corresponda.
 - * Discuta:
 - El Departamento de Agricultura de EU estima que 30-40% del suministro de alimentos en los EE.UU. se desperdicia! En 2010, esto correspondió a ~133 mil millones de libras de alimentos y \$ 161 mil millones de dólares.

Referencia: https://www.fda.gov/food/consumers/food-loss-and-waste

- Explique que la pérdida de alimentos puede ocurrir por muchas razones: deterioro, problemas durante el procesamiento o el transporte, mal funcionamiento del equipo (por ejemplo, almacenamiento en refrigeradores defectuosos), exceso de pedidos/alimentos no vendidos y alimentos descartados por los consumidores en el hogar.
- Reutilizar los alimentos puede ayudar a ahorrar dinero, rendir los alimentos y conservar recursos naturales como la tierra, el agua, la mano de obra y la energía.
 - * Discuta ideas para reutilizar los alimentos. Use infografías:
 - 1. Sobras:
 - a. Saltee las verduras con una proteína para hacer burritos, guisos o salteados. Alternativamente, mezcle las verduras con algunas hojas verdes (lechuga, espinaca, etc.) y aderezo para hacer una ensalada.
 - b. Las quesadillas, la pizza, emparedados de queso y los platillos con huevo son otras formas de reutilizar las sobras de vegetales cocidos.
 - 2. Residuos de ingredientes:
 - a. Haga un caldo con huesos de carne, cáscaras de zanahoria, puntas de apio, pieles o raíces de cebolla, tallos de champiñones, tallos de hierbas, etc.
 - Los últimos residuos de mermelada en el frasco se pueden convertir en un aderezo para ensaladas agregando partes iguales de aceite y vinagre al frasco.
 - c. Agregue verduras a un frasco de jugo de pepinillos para hacer verduras marinadas.
 - d. Use los remanentes de frutas cortadas para hacer agua con sabor.
 - 3. Comida demasiado madura o pasada la fecha de uso:
 - a. Las verduras blandas o marchitas a veces se pueden revivir sumergiéndolas en agua fría. Alternativamente, agréguelos a batidos o sopas.
 - b. El pan duro se puede cortar y hornear para convertirlo en picatostes o pan rallado.

c. Si la leche ha pasado la fecha de uso y está un poco agria (¡pero no dañada!), se puede usar como suero de leche para hornear.

ACTIVIDAD (OPCIONAL): De sobras a cena.

Imagina que tienes los siguientes alimentos en casa:

carne de res/pollo cocido
 sobras de apio/cebolla picada

- verduras mixtas cocidas - arroz cocido

- pan del día anterior - ½ frasco de salsa para pasta

- Fruta demasiado madura - Espinacas, comenzando a marchitarse

Divida a los estudiantes en 2 equipos. Pregunte a los estudiantes: ¿Cómo pueden transformar esto en una comida? Dé a los estudiantes 2-3 minutos para que presenten ideas. Revise las respuestas y anime a los estudiantes a ser creativos en sus elecciones.

Posible respuesta:https://www.thespruceeats.com/texas-style-ground-beef-rice-casserole-3057416

- Hacer una **cazuela**: saltear las espinacas y las verduras, hacer pan rallado con el pan. En una fuente para horno, coloque en capas el arroz, la carne, la salsa y las verduras. Cubra con queso y pan rallado. Hornee hasta que burbujee.
- Postre: mezcle la fruta y congele para hacer helado.

IV. Preparación de alimentos para la venta (2-3 min)

- *Menciona esta parte como un relevo de responsabilidad, no profundice en detalles. Refiera a los estudiantes al sitio web.
- * Anime a los estudiantes a encontrar la información correcta antes de vender cualquier producto alimenticio.

Preparar comida para la venta es una gran idea, pero también una gran responsabilidad. Los alimentos mal preparados o almacenados pueden causar enfermedades. Por lo tanto, existen leyes que deben seguirse al elaborar alimentos para la venta. Cada estado tiene sus propias reglas. Aquí en NJ, debemos seguir estos:

- Los alimentos deben prepararse en una cocina comercial, licenciada e inspeccionada.
- Si está produciendo un alimento acidificado (ejemplo: verduras en escabeche) o un enlatado bajo en ácido (ejemplo: frijoles enlatados), debe registrar la facilidad donde se prepara el alimento y la receta/proceso con la FDA. Su proceso también debe ser evaluado por un laboratorio de alimentos aprobado.

https://www.fda.gov/guide-inspections-low-acid-canned-food-2 https://extension.psu.edu/acidified-and-low-acid-food-regulatory-requirements

- Los contenedores deberán estar intactos, limpios y libres de abolladuras, defectos.
- El producto debe estar etiquetado como "Mantener refrigerado" según apropiado.
- La etiqueta del producto deberá contener: 1) nombre y dirección del vendedor o procesador; 2) nombre del producto; 3) lista de ingredientes en orden descendente; y el peso neto del producto.

Recursos: www.foodlabelmaker.com

IV. Actividad de cierre (OPCIONAL, 5-10 minutos)

Comercialización de su salsa y sofrito

Rete a los estudiantes a diseñar un anuncio para el producto de su elección (salsa o sofrito). El anuncio se puede diseñar para redes sociales, impresos, pizarras publicitarias, volantes, etc. El objetivo es convencer a los consumidores de que compren y consuman el producto que los estudiantes promocionan. Revise los diseños y refuerce los conceptos de nutrición según sea necesario.

Actividad de Cocina: Sofrito y Picadillo (Objetivo 2, ~60 minutos)

I. Receta de sofrito

(Adaptado https://www.seriouseats.com/sofrito-puerto-rican-how-to-make-recipe)

- El sofrito es una base de cocción utilizada en la cocina española, italiana, portuguesa y latinoamericana. La palabra sofrito es española y significa freír ligeramente algo salteando o salteando.
- ¿Por qué hacer sofrito? Estas verduras se pueden cultivar aquí en NJ y el sofrito es un buen uso de los ingredientes frescos de la huerta. La receta es versátil y es un buen ejemplo de un alimento que podemos vender.

MATERIALES

Ingredientes tabla de cortar, cuchillos

Procesador de alimentos envases

INGREDIENTES

• 4-5 dientes de ajo

• 1 cebolla, en cuartos

- 2 pimientos, en cuartos
- Complementos opcionales (hierbas, tomates, etc.)

Tomate, hierbas (cilantro, culantro, orégano, perejil), especias (comino, cúrcuma, pimentón) o ácidos (jugo de limón, vinagre).

INSTRUCCIONES DE SOFRITO

Agregue los ingredientes al tazón de un procesador de alimentos y mezcle hasta que quede suave. Transfiera el sofrito a un recipiente de vidrio y guárdelo en el refrigerador hasta por tres días, o congélelo.

II. Receta de picadillo

(Adaptado https://www.goya.com/en/recipes/picadillo)

MATERIALES

• Ingredientes Tazones, cucharas Sartenes grandes

• Tablas de cortar, cuchillos envases

^{**}Ingredientes adicionales que los estudiantes pueden usar para ser creativos:

INGREDIENTES

- 1 libra de pavo molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cebolla amarilla, picada
- ½ taza de sofrito
- ½ taza de salsa de tomate
- 10 aceitunas manzanilla picadas

- 1 cucharada de vinagre de sidra
- ¼ cucharadita de comino
- 1 cucharadita de pimentón
- 2-4 cucharadas de agua o vino para cocinar
- Sal y pimienta para probar
- Opcional: tomates (frescos o enlatados), pasas, pimientos asados, chile/cayena, etc.

INSTRUCCIONES

- 1. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-alto.
- 2. Agregue las cebollas y saltee por unos 5 minutos, revolviendo con frecuencia para que no se quemen.
- 3. Agregue el sofrito y continúe cocinando, revolviendo con frecuencia, durante otros 4 minutos hasta que las cebollas estén suaves y doradas.
- 4. Agregue la salsa de tomate. Revuelva y cocine por otros 2 minutos hasta que los ingredientes se caramelicen.
- 5. Agregue el pavo y cocine, revolviendo con una cuchara de madera para deshacer los grumos. Cocine por otros 3 minutos hasta que la carne se dore.
- 6. Agregue el vinagre, las especias, el vino para cocinar o el agua (según sea necesario), cualquier complemento opcional (excepto las pasas) y sazone con sal y pimienta.
- 7. Lleve la mezcla a ebullición y reduzca el fuego.
- 8. Cocine sin tapar durante unos 10 minutos hasta que la mezcla esté espesa.
- 9. Agreque las aceitunas y las pasas (si las va a usar).
- 10. Sirva el picadillo sobre arroz o su almidón favorito (papas, pan (estilo Sloppy Joe), tostones, fideos, etc.)

Notas sobre los ingredientes:

- Elija un producto de pavo que sea 93% magro. Esta es una combinación de carne blanca y oscura con menos grasa que el pavo molido 80/20 o 85/15. El pavo magro (99%) tiende a estar demasiado seco.
- Dependiendo del tipo de vegetales que use (cebollas blancas, rojas o Vidalia; pimientos cubanos, morrones o jalapeños, etc.), su plato puede tener un sabor completamente nuevo.
- Las cebollas amarillas tienen un buen balance de astringencia y dulzura en su sabor, y se vuelven más dulces cuanto más tiempo se cocinan. Las cebollas blancas tienen un sabor más intenso y picante que las cebollas amarillas. Las cebollas Vidalia carecen del sabor fuerte y astringente de otras cebollas y realmente tienen un sabor dulce.
- -Los pimientos Cubanelle no son picantes, pero no son tan suaves como los pimientos dulces normales. Los Cubanelle crudos tienen un crujido agradable y una textura tierna. Los pimientos dulces son jugosos y crujientes. Los chiles poblano, jalapeño y serrano son picantes.
- El perejil tiene un sabor a pimienta y un trasfondo sutilmente amargo, mientras que el cilantro tiene un aroma mucho más fuerte y cítrico. El culantro (también conocido como 'cilantro de hoja ancha/cilantro de hoja ancha' o 'recao') es un primo botánico del cilantro comúnmente utilizado en la cocina caribeña, centroamericana y sudamericana. Sin embargo, el culantro es

significativamente más picante y más fuerte que el cilantro. El culantro también puede soportar el alto calor de la cocción, mientras que el cilantro no.

II. Destrezas culinarias y de saneamiento para reforzar

- Lávese bien las manos; enjuague todos los productos.
- Separe los alimentos como las carnes crudas, los mariscos y las aves de los alimentos listos para comer.
- Cocine los alimentos a la temperatura adecuada para matar los gérmenes.
- Refrigere los alimentos dentro de las dos horas.

Evaluación posterior (5-7 minutos)

Livaluación posterior (3-7 minutos)					
Lección 2: Cómo usar frutas y verduras, Post-prueba Califique las siguientes afirmaciones en una escala del 1 al 5, dor	nde 1	signific	ca mu	y de a	cuerdo
y 5 significa muy en desacuerdo.	acuei	-do	Гη	Dooo	cuerdo
Me siento confiado(a) en mi capacidad para elegir frutas y verduras frescas de buena calidad.	1	2	3	4	5
2. Estoy familiarizado con al menos 2-3 métodos saludable para la preparación de alimentos.	1	2	3	4	5
3. Puedo pensar en varias maneras para reutilizar la comida extra o sobrante.	1	2	3	4	5
4. Entiendo que existen requisitos legales que deben satisfacerse para la venta de alimentos preparados.	1	2	3	4	5
Califique las siguientes afirmaciones en una escala del 1 al 5, dor y 5 muy insatisfecho.	nde 1	signific	ca mu	y satis	sfecho
Muy Sa	atisfe	cho	Muy	Insat	isfecho
5. ¿Qué tan satisfecho está usted con la información que recibió?	1	2	3	4	5
6. ¿Qué tan satisfecho está usted con los instructores que tuvo?	1	2	3	4	5
7. ¿Qué tan satisfecho está usted con la receta que cocinamos?	1	2	3	4	5
8. ¿Qué tan satisfecho está usted con la duración de la lección?	1	2	3	4	5
Muy	proba	able	Na	ada pr	obable
9. ¿Qué tan probable es que usted recomiende este programa a un amigo?	1	2	3	4	5
10. Por favor comparta cualquier comentario o sugerencia que ter	nga.				



Raíces para prevención, Camden NJ Departamento de Ciencias de la Salud y el Ejercicio (HES) de la Universidad de Rowan Colaboración Camden/Glassboro

Nutrición en alimentos frescos: : Cómo trabajar con frutas y verduras

Sofrito

El sofrito es una base de cocción utilizada en la cocina española, italiana, portuguesa y latinoamericana. El sofrito es versátil y es una excelente manera de utilizar ingredientes frescos de la huerta.

Ingredientes

- 4-5 dientes de ajo
- 1 cebolla, en cuartos
- · 2 pimientos, en cuartos
- · Complementos opcionales (hierbas, tomates, ácido, especias, etc.)



Procedimiento

- 1. Agregue los ingredientes al tazón de un procesador de alimentos y procese hasta que quede suave.
- 2. Transfiera el sofrito a un envase de vidrio y guárdelo en el refrigerador hasta por tres días, o congele.

Picadillo

Usa tu sofrito en esta deliciosa receta. Puedes hacer picadillo con carne de pavo, pollo o res molida. Sirva este picadillo sobre arroz, puré de papas o incluso pan.

Ingredientes

- 1 libra de pavo molido
- 2 cucharadas de aceite de oliva 1 cucharadita de pimentón
- ½ taza de sofrito
- ½ taza de salsa de tomate
- 10 aceitunas manzanilla picadas Opcional: tomates (frescos o
- 1/4 cucharadita de comino
- ½ cebolla amarilla, picada 2-4 cucharadas de agua o vino para cocinar
 - Sal y pimienta al gusto
 - 1 cucharada de vinagre de sidra enlatados), pasas, pimientos asados, chile/cayena, etc.

Procedimiento

- 1. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio alto.
- 2. Agregue las cebollas. Saltee por ~ 5 minutos, revolviendo con frecuencia para que no se auemen.
- 3. Agregue el sofrito y cocine por otros 4 minutos, revolviendo con frecuencia hasta que las cebollas estén suaves y doradas.
- 4. Agregue la salsa de tomate. Revuelva y cocine por otros 2 minutos hasta que los vegetales estén caramelizados.
- 5. Agregue el pavo y cocine, revolviendo con una cuchara de madera para romper los grumos. Cocine por otros 3 minutos hasta que la carne se dore.
- 6. Agregue el vinagre, las especias, el vino para cocinar o el agua (según sea necesario), cualquier complemento opcional (excepto las pasas) y sazone con sal y pimienta.
- 7. Deje la mezcla hervir y reduzca a fuego lento.
- 8. Cocine, sin tapar, durante 10 minutos, hasta que la mezcla esté espesa.
- 9. Agregue las aceitunas y las pasas (si las decide usar).
- 10. Sirva sobre arroz o con su almidón favorito (papas, con pan estilo Sloppy Joe, tostones, fideos, etc.)



Referencias

Cook Fresh at Farmers Markets Curriculum [Pamphlet]. (2019). New York City Department of Health and Mental Hygiene.

https://www1.nyc.gov/assets/doh/downloads/pdf/cdp/cook-fresh-curriculum-lessons.pd lasevoli, B. (2021, February 8). 7 Nutrition Lesson Plans & Activities for High School Students.

HMHCO.https://www.hmhco.com/blog/nutrition-lesson-plans-activities-for-high-school-st udents

Minimum Food Safety Requirements for Product Sales Farm Markets and Community Farmers' Markets. (n.d.). NJ Department of Agriculture.

https://www.nj.gov/agriculture/divisions/md/pdf/farmmarketguidelines.pdf

Trowbridge Filippone, P. (2021, July 19). What Is Culantro? The Spruce Eats.

https://www.thespruceeats.com/is-culantro-the-same-as-cilantro-1807011

USDA (n.d.). *MyPlate*. https://www.myplate.gov/

White, R. (2019, February 12). *How to repurpose some of the most commonly wasted foods*. LeanPath. https://blog.leanpath.com/repurpose-most-commonly-wasted-foods