

Cosecha del mes



Maíz



SABOREAR - CREAR - APRENDER

¡La Oficina de Educación del Condado de Humboldt preparó este paquete para que pueda hacer la "Cosecha del mes" con su familia!

1. **SABOREA** un poco de maíz.
2. **CREA** un plato con maíz utilizando la receta y los ingredientes proporcionados.
3. **APRENDA** sobre el maíz con la siguiente información.

Hechos gratiosos

- ¡La planta de maíz es una hierba! Los pueblos originarios de lo que ahora es México desarrollaron el maíz a partir de una hierba silvestre llamada teosinte.
- La palabra *maíz* viene de la palabra Taíno para la planta, *mahiz*.
- El maíz crece en tallos que por lo general alcanzan de 2 a 3 metros de altura. Cada tallo produce 1-3 mazorcas de maíz. Una mazorca de maíz siempre tiene un número par de filas de granos.
- El maíz proporciona cantidades moderadas de potasio y magnesio, ¡los cuales son buenos para el corazón!

Conexión comunitaria



¡Ginger Sarvinski y su familia cultivan tomates, pimientos, melones y mucho maíz! Venden sus productos en los mercados de agricultores locales y en su puesto agrícola, el Corn Crib, en Pepperwood.



HUMBOLDT COUNTY OFFICE OF EDUCATION
Nutrition Programs & Services



¿Necesita ayuda con la comida? Aumente su presupuesto de alimentos con el programa CalFresh. Visite benefitscal.com o llame al 1-877-410-8809 para averiguar si califica..