

**Familias :**

Las Clases de Comida Familiar de Pilot Light están diseñadas para llevar la educación alimentaria a tu hogar. Recomendamos usar los Recursos Familiares de la siguiente forma:

1. Ver el video de Comida Familiar para la clase familiar.
2. Hacer la receta en familia
3. En la sección “Conexiones Common Core”, los niños pueden aprender de y sobre los alimentos a la vez que fortalecen sus habilidades de “Common Core English Language Arts o Maths”
4. ¡Se proporcionan preguntas para Debatir en Familia y Actividades de Extensión para que los estudiantes de todas las edades tengan oportunidad de participar en esta experiencia de aprendizaje!



Clase de Comida Familiar Pilot Light

### Muffins de banano

+ Grados 6-8 - Common Core English Language Arts -  
Informational Text - Key Ideas and Detail

**Edad Recomendada:** A partir de 10 años con la supervisión de un adulto

**Receta de Chef Kayla White:****Muffins de banano****Ingredientes:**

- 2/3 Tazas de Dátiles Picados
- 6 Bananos Muy Maduros
- ½ Taza + 2 cucharadas de Mantequilla Derretida Sin Sal
- 2 Huevos Grandes
- 2 Tazas de Harina Sin Gluten
- 2 ¼ cucharaditas de levadura en polvo para hornear
- 1 ¼ cucharaditas de bicarbonato de soda
- ½ cucharadita de sal

**Preparación:**

1. Precalienta el horno a 400 grados Fahrenheit y rocíe un molde para 12 muffins.
2. Pon los bananos en un bowl de cristal y cúbrelo. Mételo en el microondas unos 4-6 minutos hasta que estén blandos.
3. Con un colador, deja que el líquido de los bananos se drene en una olla pequeña. Deberás conseguir 1 taza aprox.
4. Reduce el líquido a la mitad y aparta el resto.

5. Hierve el agua suficiente para cubrir los dátiles y déjalos en remojo unos 25 minutos o hasta que estén blandos.
6. En un robot de cocina o procesador de alimentos o usando un tenedor, tritura los bananos.
7. Mezcla los huevos, la mantequilla derretida, el líquido de banano y los dátiles hasta que todo se mezcle bien.
8. Bate todos los ingredientes secos y mézclalos con los ingredientes húmedos.
9. Divide la masa en 13 muffins.
10. Hornea hasta que la masa quede un poco dorada y si oprimes ligeramente en ella, recupera su forma original- unos 18 minutos.

Notes: La belleza de esta receta reside en que puedes añadir o sustituir ingredientes a tu gusto. La canela sería una buena adición en lugar de cardamomo o anís estrellado. Los dátiles pueden ser sustituidos por chips de chocolate de cualquier clase, frutas secas o nutella. Se eligieron los dátiles para que los muffins fuesen sin azúcar, pero puedes usar cualquier cosa. Si no el gluten no es un problema para ti, puedes usar harina común en lugar de harina sin gluten. ¡Sé creativo y disfruta!

### Conexiones Common Core:

#### Grados 6-8th

#### Common Core English Language Arts - Reading - Informational Text

#### Key Ideas and Details (Estandares 1 and 2)

RI 6-8.1: Citar evidencia textual para apoyar el análisis de lo que el texto dice explícitamente, así como las deducciones sacadas del texto.

RI 6-8.2: Determinar una idea central de un texto y cómo se transmite a través de detalles específicos; proporcionar un resumen del texto sin opiniones o juicios personales.

#### ¿Qué significa esto?

##### En esta clase, los estudiantes:

- Leerán un artículo sobre fruta y verdura y sobre su viaje de la granja al laboratorio y del laboratorio a la mesa.
- identificarán la idea central del texto y resumirán el artículo
- encontrarán evidencia en el texto que apoye lo que dice el texto, así como deducciones que se puedan hacer.

#### ¿Cómo será esto?

##### Materiales necesarios:

- Artículo (abajo)
- Lápiz
- Papel

##### Preparación:

Lee el artículo que aparece a continuación y contesta las preguntas de comprensión que le acompañan.

El siguiente artículo, “De la Granja al Laboratorio y a la Mesa: : Por qué los Tomates son Más Sabrosos y el Banano es Mejor” es de Daron Taylor and is from Newsela.com:

<https://newsela.com/read/fruits-genetics-spanish/id/17979/>

Este artículo es originalmente de *Washington Post* y fue adaptado por Newsela Staff for middle-high school students

## **De la granja al laboratorio y a la mesa: por qué los tomates son más sabrosos y el banano es mejor**

Cuando niños aprendemos que las zanahorias son anaranjadas, los bananos son amarillos y las berenjenas son grandes y color púrpura. Sin embargo, las frutas y las verduras no siempre fueron iguales.

Los seres humanos hemos alterado la forma y el color de nuestros alimentos desde que comenzó la agricultura hace 12.000 años. Desde entonces, los agricultores han utilizado el "cultivo selectivo", que es la selección de las mejores frutas y verduras para sembrarlas nuevamente. Poco a poco, solo las semillas de los alimentos con mejor sabor y textura se volvieron a plantar.

### **La supervivencia de los mejores genes**

Con el paso del tiempo, el proceso de selección de las semillas cambió la genética de las plantas. Las frutas y verduras que encuentras hoy en las tiendas de alimentos llevan miles de años de cultivo selectivo, y comparadas con sus ancestros silvestres, son mucho más grandes, dulces y fáciles de comer. Quien haya probado una ciruela silvestre sabe que las frutas silvestres a menudo son más agrias y tienen piel más gruesa y amarga.

Cada alimento tiene su propia historia. La berenjena, por ejemplo, recibió su nombre en inglés porque la planta original parecía un huevo blanco pequeño. El cultivo selectivo la convirtió en una verdura grande, color púrpura y con mucha pulpa. La forma y el color cambiaron a medida que se volvían a plantar berenjenas más grandes y con un sabor más gustoso.

Los agricultores también transformaron a las zanahorias. Las especies silvestres de zanahorias crecen en una variedad de colores que van desde el amarillo hasta el púrpura y el blanco. Su color original no es el anaranjado. Sin embargo, el folclor holandés cuenta que en la década de 1600 la zanahoria anaranjada se cultivó en ese país en honor a Guillermo de Orange, quien dirigió la causa por la independencia holandesa.

## **De Mendel a los alimentos transgénicos**

A mediados de la década de 1860, Gregor Mendel experimentó con plantas de guisantes. Él demostró la manera en que rasgos como el color, tamaño y sabor de las plantas de guisantes se transmitían a través del cultivo selectivo. Sus experimentos ayudaron a comprender la genética moderna.

Actualmente, la modificación de los cultivos es un tema controversial. En 1994, el primer tomate modificado, llamado "Flavr Savr", llegó a las verdulerías. Los científicos de Calgene, Inc. en Davis, California, insertaron un gen en el Flavr Savr para evitar que madurara demasiado rápido. Esta variedad fue un éxito científico, aunque no gustó mucho a los consumidores. El público recibió a la ingeniería genética con sospechas, a pesar de que los seres humanos la han utilizado de diferentes formas a través de la historia.

Los alimentos modificados genéticamente (Genetically Modified Foods, GMOs) son más comunes desde la década de 1990. Hoy en día, el maíz es la planta que más se cultiva en los Estados Unidos y casi el 90 por ciento de su cultivo es modificado genéticamente.

Los grupos de expertos más respetados, incluyendo la Asociación Médica Americana (American Medical Association), carecen de razones científicas para negar el consumo de alimentos genéticamente modificados. Sin embargo, una encuesta del Pew Research Center realizada en 2015 dice que más de la mitad de los consumidores (57 por ciento) considera que los alimentos transgénicos podrían ser peligrosos.

## **El riesgo de los monocultivos**

El monocultivo, que es el uso de una sola variedad de un alimento para la producción, hace que sus plantas tengan dificultad para combatir enfermedades. De allí nace parte del temor a la modificación genética de los alimentos y la dependencia que puede crear.

El banano es uno de los mejores ejemplos de monocultivo. El banano Cavendish amarillo que se vende en las tiendas de alimentos recibió su nombre del duque inglés William Cavendish. Los jardineros del duque fueron los primeros en cultivar el banano en los invernaderos de Chatsworth House en Derbyshire, Inglaterra, en la década de 1830. Luego el banano se envió a Samoa y a las Islas Canarias y se comenzó a cultivar a gran escala poco tiempo después.

Aunque las frutas, incluyendo los bananos silvestres, tienen semillas, el banano Cavendish no las tiene. Estas bananas son clones, es decir, la genética de cada planta de banano es igual porque se corta de las raíces de una planta madre y después se vuelve a plantar. Esto crea una fruta idéntica generación tras generación.

Lamentablemente, esto también significa que cada generación es la misma, de manera que la planta no puede adaptarse para protegerse contra enfermedades y plagas.

El banano Cavendish cobró popularidad en el mundo en la década de 1950, aunque no fue gracias a su sabor, que es relativamente insulso comparado con la variedad más gustada del momento, la Gros Michel. El banano Cavendish se hizo famoso por su resistencia a la enfermedad de Panamá, un hongo que terminó con los bananos Gros Michel. Además, gracias a su piel más gruesa, el banano Cavendish era más fácil de transportar para los productores porque no se magullaba con tanta facilidad como las otras variedades.

Hoy en día, el Cavendish representa un 99 por ciento de las plantaciones de banano, pero el fin de su reinado podría estar cerca. Años de monocultivo han hecho que esta variedad de banano no pueda combatir una nueva cepa de la enfermedad de Panamá. Una vez que el

hongo de esta enfermedad llegue a los cultivos de América Latina, podría causar la extinción del banano Cavendish en cuestión de décadas.

**Preguntas de Comprensión:**

1. Escribe un párrafo que resuma con tus propias palabras las ideas centrales del artículo.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
2. Identifica dos frases del texto que apoyen las ideas centrales del texto. Escríbelas debajo:
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
3. Haz una deducción sobre por qué crees que los supermercados venden fruta y verdura que han sido criadas selectivamente.

Evidencia del texto:	+	Tu esquema (lo que ya sabes):	=	Tu deducción:

4. Haz una deducción sobre por qué crees que la comida modificada genéticamente es peligrosa:

Evidencia del texto:	+	Tu esquema (lo que ya sabes):	=	Tu deducción:

### Preguntas para Debatir en Familia :

#### Las familias/los niños pueden debatir o escribir sobre:

- ¿Cuál es tu tipo de muffin o postre favorito? ¿Qué recuerdos tienes de comer ese postre con tu familia?
- ¿Qué otras cosas puedes hacer con la fruta que está muy madura? ¡Piensa en formas de ayudar a evitar que la comida se pudra o se desperdicie!
- Si pudieras describir estos muffins en 3 palabras, ¿cuáles serían?
- ¿Dónde se cultivan los bananos principalmente? ¿En qué clima prosperan? ¿En qué parte del mundo predominan más?

### Actividades de Extensión:

#### Aquí tienes algunas recomendaciones para hacer actividades relacionadas con esta receta:

- Usa cortadores de tartas para cortar tus muffins de banano en diferentes formas y sírvelos.
- ¡Sé creativo con los toppings, drizzles y los ingredientes para animar los muffins!  
*(Ejemplos incluyen: helado, drizzle (llovizna) de caramelo, topping de crema de queso, sprinkles, (virutas) azúcar glasé, etc)*
- ¡Toma fotos y videos del proceso con tu teléfono para compartirlos con tu familia y amigos!

*Esta original Clase Familiar fue escrita por el miembro de Pilot Light Food Education, Ratib Al-Ali, y por personal de Pilot Light.*