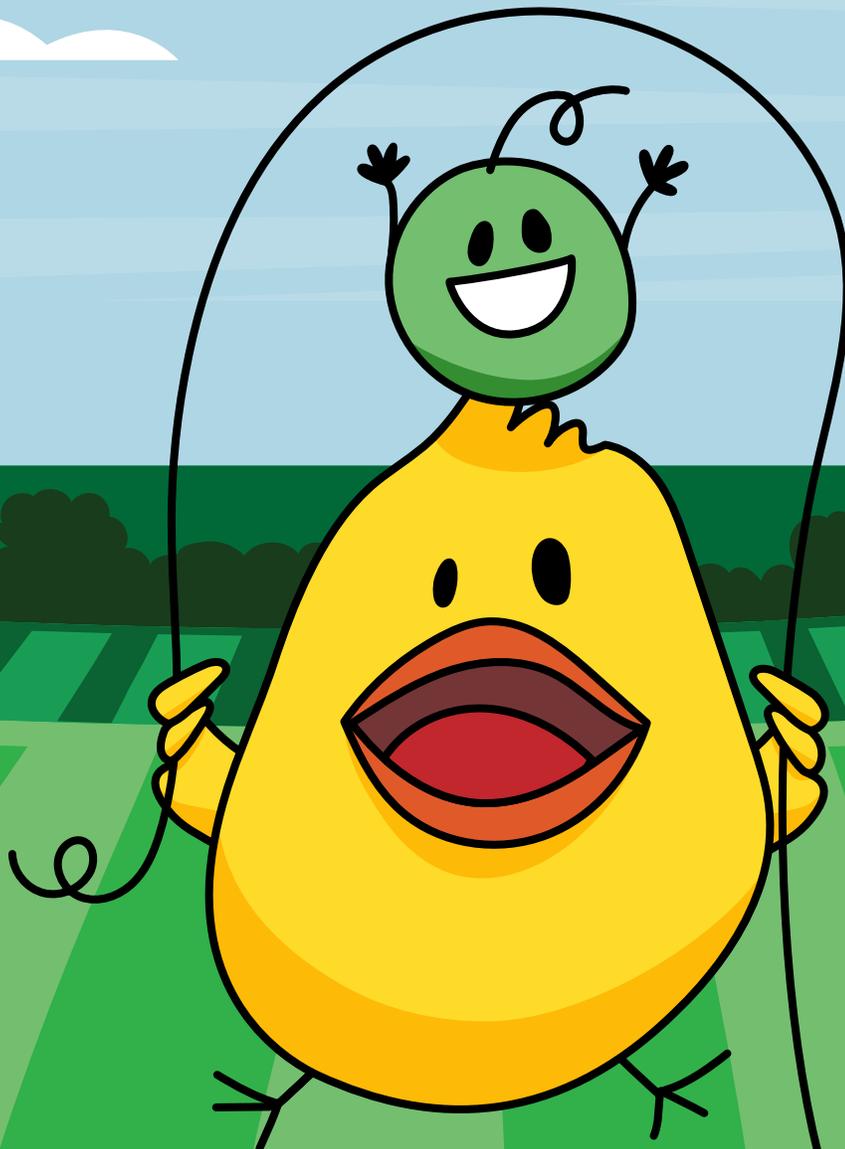


grin!

for **KIDS**



¡Hola! Soy Free Range, me encantan las aventuras y tengo mucha curiosidad por los dientes, ¡porque los pollos no tenemos ninguno! Acompáñame a visitar granjas de todo el país. Conocerás a algunos de mis amigos y aprenderás a tener una sonrisa sana.



¡Soy Sugar Snap! Las verduras como yo crecemos en las granjas. ¡Y somos una parte importante de una dieta saludable!

ARTÍCULOS	4	Tu tarea: una sonrisa saludable
	8	Datos fascinantes sobre los dientes de los animales
	10	Huevocionantes datos sobre huevos
	14	Jardinería urbana
	16	¿Cómo llegan los alimentos a mi mesa?
	18	¡Agua en todos lados!
	22	Herramientas geniales para agricultores y dentistas

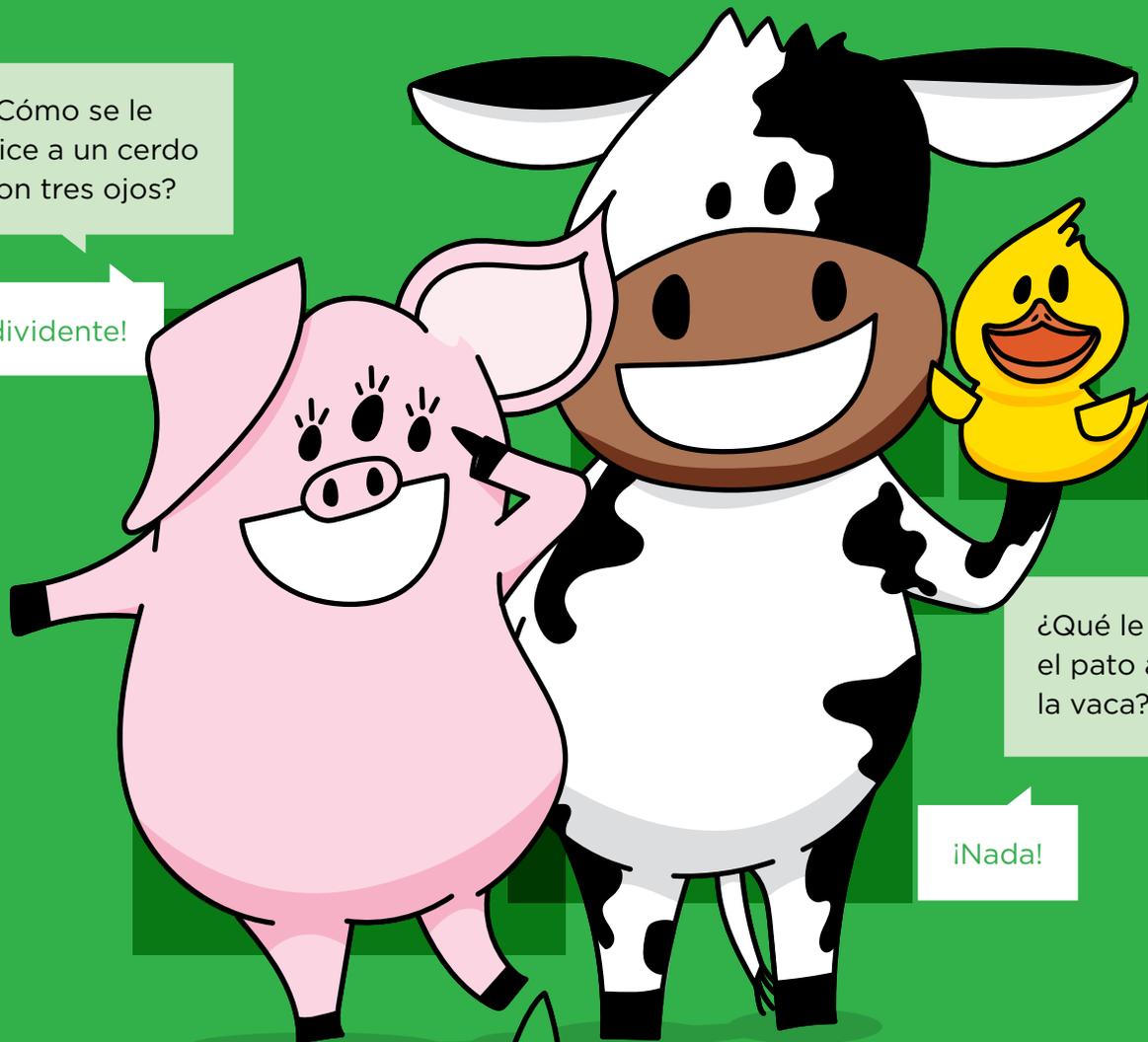
ACTIVIDADES	6	Juego de coincidencias: ¿Quién crece más?
	19	Historias locas: un día en la granja
	21	Qué prefieres: edición vida en la granja

ARTE + MANUALIDADES	5	¿Cuántos dientes se te cayeron?
	11	Receta: desayuno fresco de la granja
	12	Búsqueda de imágenes: visitemos el mercado de agricultores
	15	Experimento: cultivar una piña a partir de una piña
	20	Rincón artesanal: el arte del origami

El rincón de la risa

¿Cómo se le dice a un cerdo con tres ojos?

¡Cerdividente!

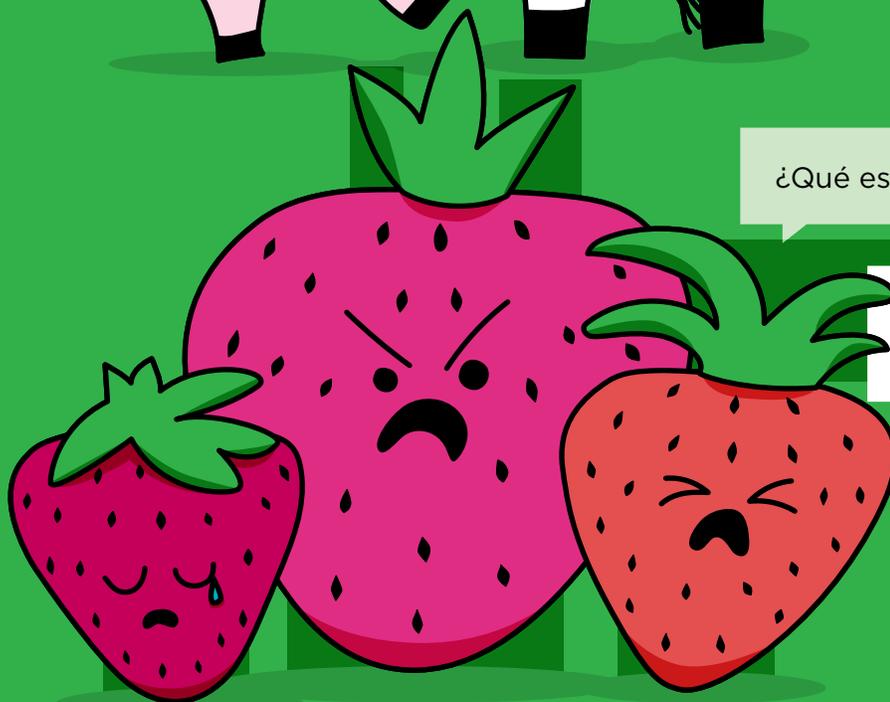


¿Qué le dijo el pato a la vaca?

¡Nada!

¿Qué es una fresa?

¡Una cereza con varicela!



Tu tarea: una sonrisa saludable

Una granja requiere de mucho trabajo. ¡Hace que el cepillado y el uso de hilo dental parezcan tareas bastante simples! Veamos qué se necesita para tener una granja saludable y una sonrisa saludable.

Para una granja saludable:



Labrar y fertilizar la tierra.



Plantar y regar los cultivos.



Alimentar y darles agua a los animales.



Lavar la ropa y doblarla.



Limpiar el granero y las herramientas de la granja.



Inventar nombres graciosos para cada animal.

Para una sonrisa saludable:



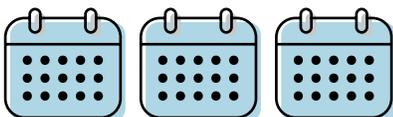
Consulta a tu dentista regularmente para controles y limpiezas.



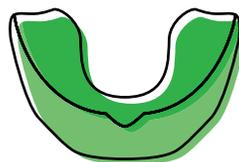
Cepíllate dos veces al día durante dos minutos y usa hilo dental a diario.



Usa pasta dental con flúor y un cepillo de cerdas suaves.



Reemplaza tu cepillo de dientes cada tres meses o antes si comienza a deshilacharse.



Usa un protector bucal para practicar deportes y otras actividades físicas.

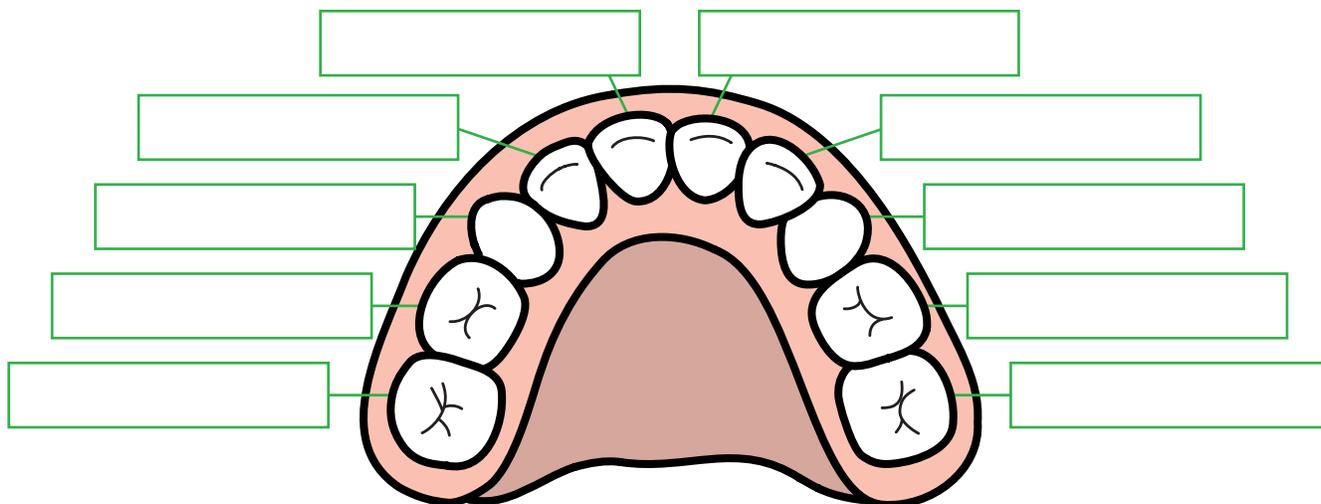


Mantente hidratado. ¡El agua te hace bien y mantiene tu boca limpia!

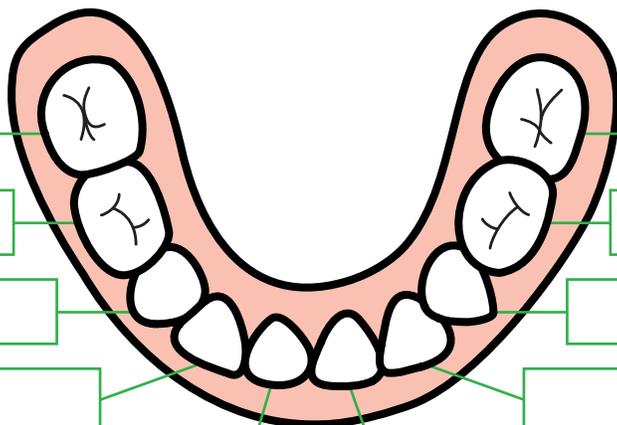
¿Cuántos dientes se te cayeron?

Usa esta página para llevar un registro de cada diente que se te caiga. ¡Todo lo que debes hacer es colorear cada diente a medida que los pierdas! También puedes agregar tu edad y dónde estabas cuando se te cayó.

DETALLES DEL DIENTE CAÍDO:



DETALLES DEL DIENTE CAÍDO:



DETALLES DEL DIENTE CAÍDO:



¡Los dientes humanos son increíbles! Crecen 20 dientes de leche y se caen para dar paso a 32 dientes adultos. ¡Guau! ¡Ni siquiera puedo imaginar cómo es tener dientes!

Juego de coincidencias: ¿Quién crece más?

Estados Unidos es un país enorme con dos millones de granjas distribuidas en los 50 estados. ¡Fabricamos muchos alimentos! ¿Puedes unir cada estado con el cultivo que más produce? Veamos cómo te va.

NECESITARÁS

Lápiz, bolígrafo, crayón o marcador

CÓMO JUGAR

Mira el siguiente mapa y la lista de alimentos en esta página y en la siguiente. ¿Qué estado crees que produce la mayor cantidad de cada alimento?

- 1 En la siguiente página hay un espacio en blanco debajo de cada alimento. En ese espacio, escribe el estado que crees que produce la mayor cantidad de ese alimento.
- 2 Cuando hayas terminado, comprueba si lo has hecho bien con las respuestas de la parte inferior.



¡Cuando crezca, produciré muchos huevos! Puedes disfrutarlos en el desayuno para obtener proteínas y otros nutrientes.

LISTA DE CULTIVOS



Duraznos

La vitamina A de los duraznos es muy buena para la vista.



Moras

Estas jugosas frutas no solo saben deliciosas, sino que también te ayudan a combatir las bacterias y los virus.



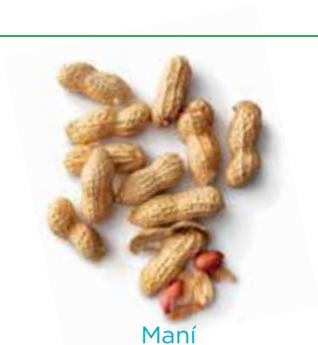
Queso

El calcio de los lácteos es bueno para los dientes y los huesos. Y este estado produce más de tres mil millones de libras de queso por año.



Batatas

Están repletas de potasio, que ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Esto hace que tengas los huesos y los dientes fuertes.



Maní

Este refrigerio repleto de proteínas ayuda a los músculos a recuperarse de la actividad y a fortalecerse.



Carne de res

La vitamina B de la carne de res es muy buena para el cerebro.



Manzanas

La fibra de las manzanas ayuda a digerir los alimentos. Y debido a que son crujientes, hacen que la boca produzca más saliva. Esto "barre" la comida y ayuda a mantener la boca limpia.



Arroz

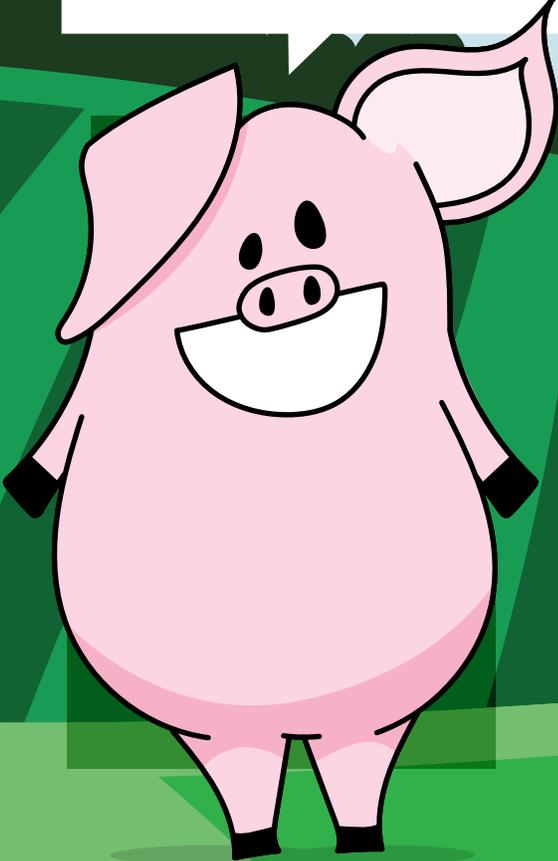
El arroz integral te brinda vitaminas y minerales que aumentan tu energía.

Datos fascinantes sobre los dientes de los animales

No todos los animales tienen los mismos dientes. ¡De hecho, puede haber grandes diferencias entre sí!



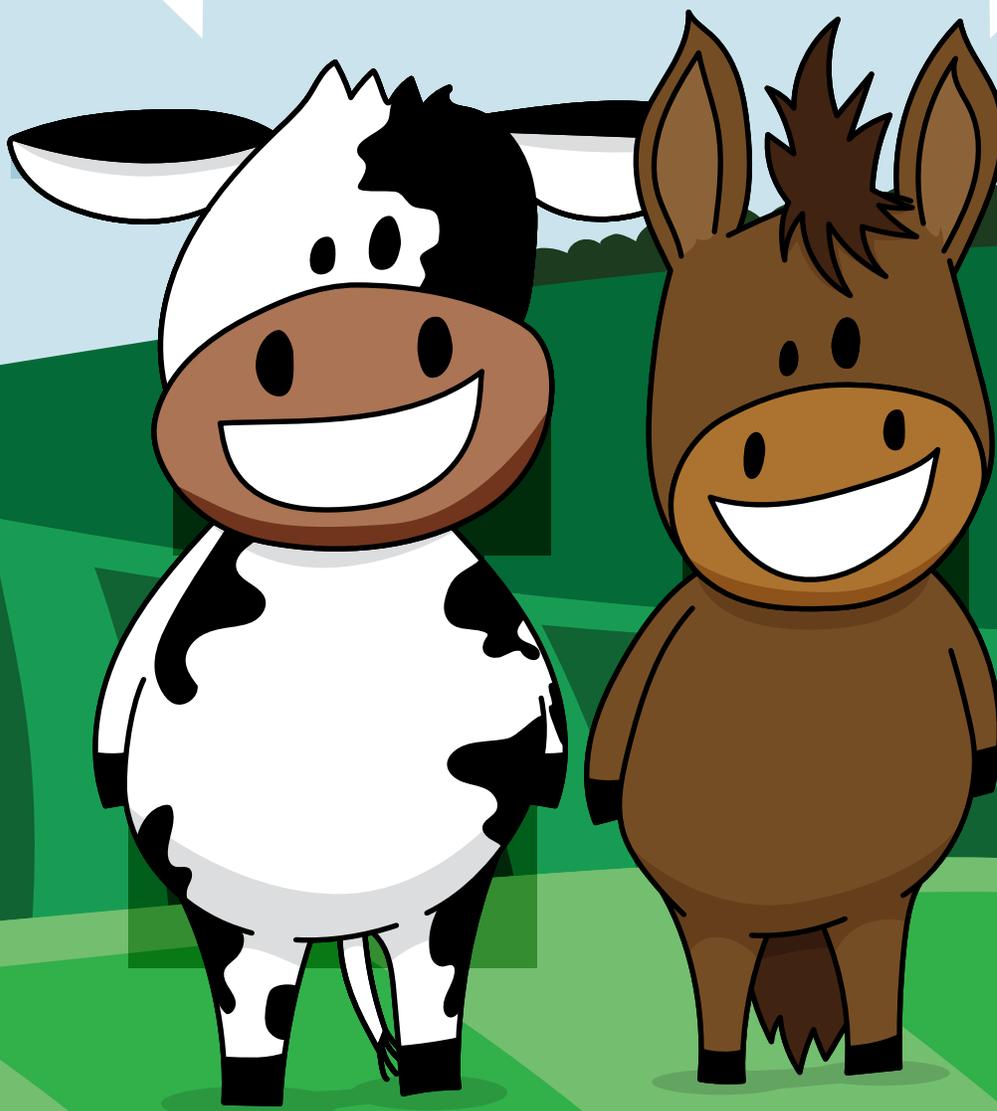
Los pollos como yo no tenemos dientes, ¡en realidad mastico la comida dentro de mi propio estómago! Así es como funciona: Trago la comida sin masticar y luego una parte de mi estómago llamada “molleja” ayuda a descomponer la comida. A veces incluso como rocas y grava para ayudar a descomponer los alimentos más rápido.



¡Hola, soy Marley! Nací con dientes de leche afilados conocidos como “dientes de aguja”. Mis dientes adultos no serán tan filosos, pero serán mucho más fuertes. De cualquier manera, no se interpongan entre mi comida y yo.

¡Soy Daisy! Mis amigas vacas y yo somos conocidas por masticar de lado — ¡seguro sabes de qué hablo! Pero hay una razón por la que masticamos de esa manera. ¡Es porque no tenemos dientes frontales superiores! Frotamos pasto y plantas contra una capa dura de carne llamada “almohadilla dental” para descomponer los alimentos.

Mi nombre es Elmer. Tengo dientes de leche y dientes adultos, ¡como tú! Pero hay una gran diferencia — ¡como soy un caballo, mis dientes adultos nunca dejan de crecer! Pero sí se desgastan al comer, es por eso que no crecerán tanto.



Los dientes humanos también están bien pensados.

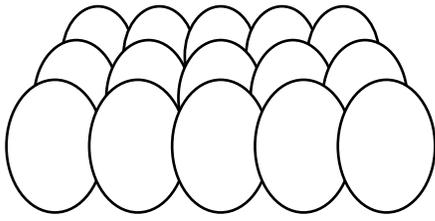
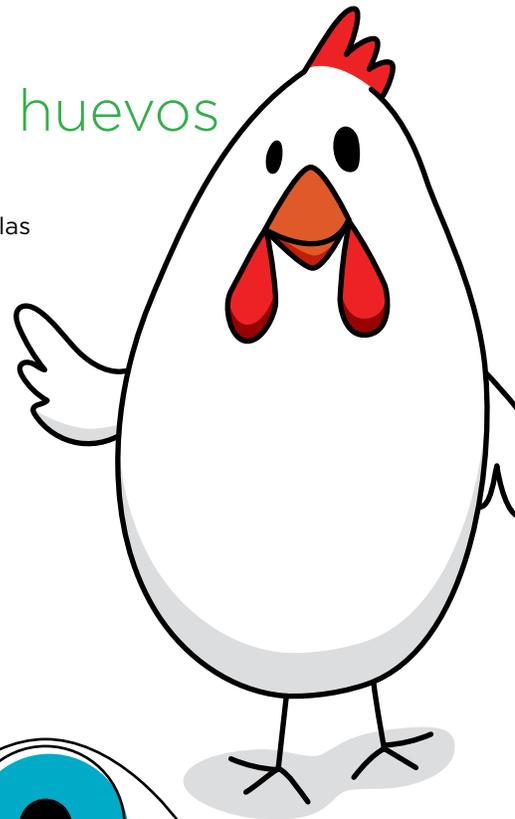
Tus dientes frontales son afilados para poder morder y desgarrar alimentos, y tienes dientes más anchos en la parte de atrás para masticar mejor.

Huevocionantes datos sobre huevos

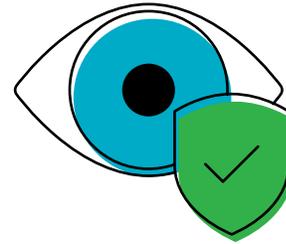
¿Estás listo para conocer más sobre los huevos?
Aquí presentamos algunos datos sobre estas maravillas
llenas de proteínas: ¡los huevos!



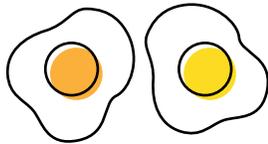
La gallina tarda entre
24 y 36 horas
EN DESARROLLAR UN HUEVO.



Las granjas estadounidenses producen
75,000,000,000
DE HUEVOS POR AÑO.

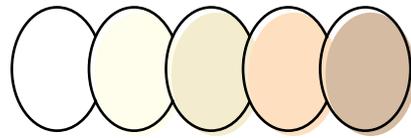


LOS HUEVOS TIENEN
antioxidantes
que ayudan a conservar la salud de la vista.



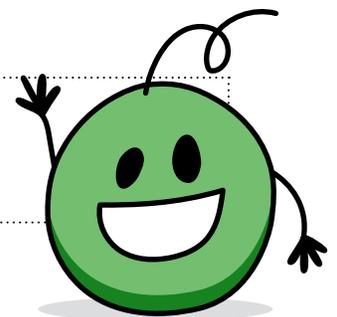
Los huevos con
yemas amarillas oscuras
proviene de gallinas que
COMIERON MUCHAS VERDURAS.

**Una yema de color
más ligero**
es el resultado de
UNA DIETA DE TRIGO Y CEBADA.



**Los huevos pueden ser
de diferentes colores**
**SEGÚN LA RAZA, LA EDAD Y LA DIETA
DE LA GALLINA,**
pero todos proporcionan la misma nutrición.

Come huevos en lugar de cereales azucarados, donas, pastelitos y mermeladas en el desayuno. ¡Esto te ayudará a reducir el riesgo de caries!



RECETA

Desayuno fresco de la granja

¿Por qué no desayunar una carita feliz? Con nuestra receta, encontrarás una manera muy feliz, y muy saludable, de comenzar el día.

NECESITARÁS ESTOS ELEMENTOS

- Para las cejas: tiritas de pimiento rojo
- Para la nariz: una uva u otro trozo pequeño de fruta
- Para el cabello y la barba (opcional): pimiento, lechuga o espinaca
- Para los ojos: dos huevos cocidos con la yema hacia arriba
- Para la sonrisa: dos rebanadas precocidas de tocino de pavo

SIGUE ESTOS PASOS

1

Pide ayuda a un adulto para cortar el pimiento, cocinar los huevos y calentar el tocino, y luego colocar los huevos en el plato.

2

Crea tu propio desayuno feliz con los ingredientes restantes.



PUNTOS SALUDABLES DESTACADOS

Los pimientos

están repletos de vitamina C para tener encías saludables.

Los huevos

tienen proteínas que favorecen el crecimiento muscular.

El tocino de pavo

tiene menos grasa que el tocino de cerdo y también aporta proteínas.

Las verduras de hojas verdes

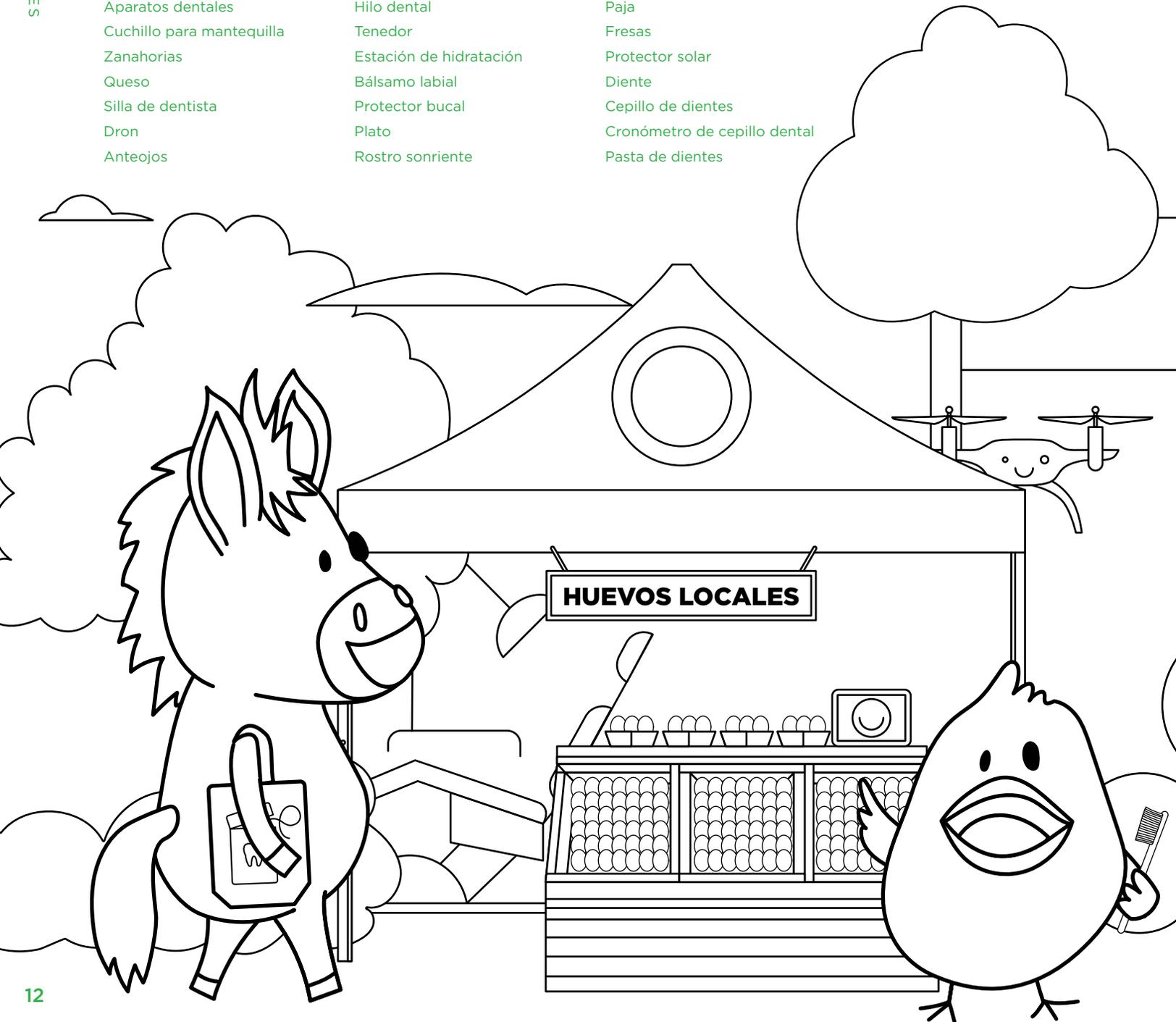
como la espinaca, proporcionan calcio para tener dientes y huesos más fuertes.

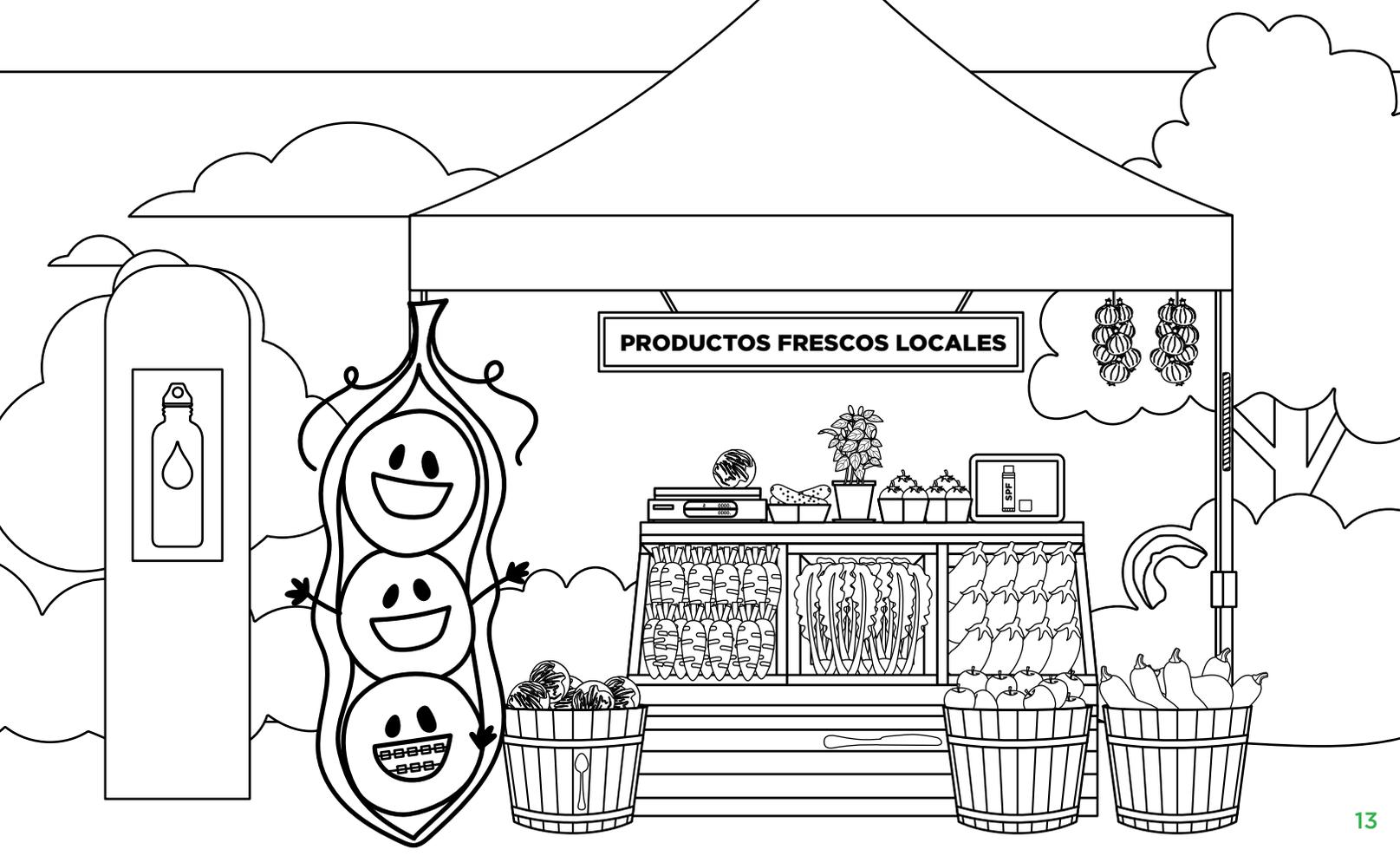
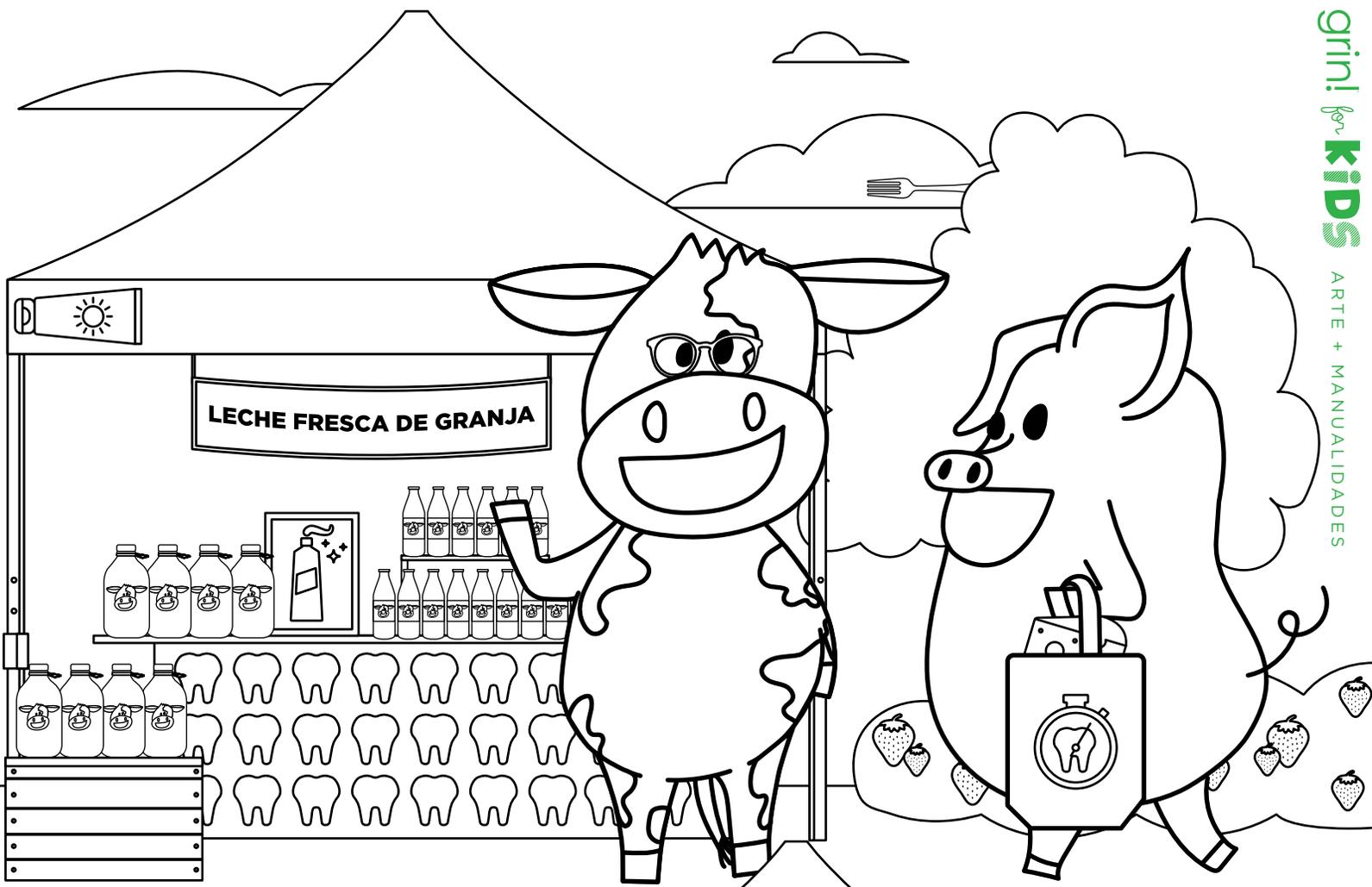
Búsqueda de imágenes: visitemos el mercado de agricultores

Los mercados de agricultores son una excelente manera de conectar con tu comunidad. ¡Atraen a grandes multitudes porque tienen algo para todos los gustos! Al recorrer el mercado, podrás encontrar cachorros inquietos, bebés en cochecitos, frutas y verduras frescas, deliciosos refrigerios y mucho más.

La siguiente lista incluye cosas que podrías encontrar en un mercado de agricultores típico, además de elementos para el cuidado de la salud bucal ocultos que ayudan a proteger tu sonrisa. ¡Comprueba cuántos puedes encontrar al colorear esta imagen! Puedes tachar las palabras en la lista a medida que las encuentres.

- | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|
| Manzanas | Huevos frescos de granja | Cuchara |
| Aparatos dentales | Hilo dental | Paja |
| Cuchillo para mantequilla | Tenedor | Fresas |
| Zanahorias | Estación de hidratación | Protector solar |
| Queso | Bálsamo labial | Diente |
| Silla de dentista | Protector bucal | Cepillo de dientes |
| Dron | Plato | Cronómetro de cepillo dental |
| Anteojos | Rostro sonriente | Pasta de dientes |







Jardinería urbana



La agricultura no es solo cosa de campo. ¡De hecho, algunos alimentos pueden crecer casi en cualquier sitio! “Jardín urbano” es un término para referirse al cultivo de frutas, verduras y plantas en un entorno urbano en lugar de hacerlo en una granja.

¿Qué necesita un jardín urbano?

Tu jardín será único según dónde lo construyas y qué cultives. Pero sin importar cómo lo hagas, necesitarás:



Luz solar

los techos de los apartamentos o los sitios cerca de las ventanas son excelentes lugares para comenzar un jardín urbano, ya que permiten la entrada de mucha luz solar.



Tierra

un adulto puede ayudarte a investigar cuánta tierra necesitas para cultivar lo que quieras!



Agua

crea un plan para no olvidarte de regar tus plantas! De lo contrario, no sobrevivirán.

¿Qué puedo cultivar en un jardín urbano?

¡Todo tipo de alimentos! Estos son solo algunos ejemplos de lo que podrías cultivar y sus beneficios:



¡Los frijoles negros

son excelentes para el corazón, el estómago, los músculos y más!



La calabaza

es rica en calcio para tener dientes y huesos fuertes.



El ajo

puede ayudarte a combatir las caries. También puede causar mal aliento, ¡así que no olvides de cepillarte!



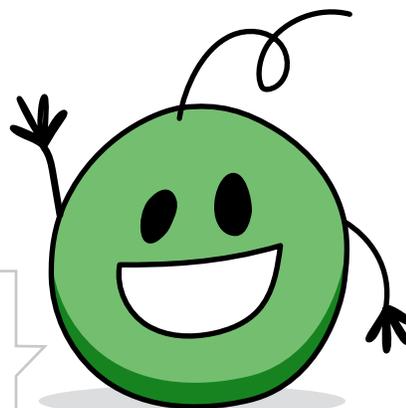
La espinaca

aporta vitamina E, que es excelente para una buena visión.



Guisantes dulces

¡Ese es mi nombre en español!
Te apporto hierro y vitamina K para la salud de la sangre, los dientes y los huesos.



EXPERIMENTO

Cultivar una piña a partir de una piña

Parece una locura, pero es verdad: ¡puedes usar una piña para cultivar otra piña! Puedes hacerlo en casa si tienes algo de espacio y mucha paciencia.



Una piña fresca de la tienda



Un frasco lleno de agua



Tierra con buen drenaje en una maceta de 6 pulgadas



Una ventana que reciba luz solar directa

Un adulto que te ayude

PASOS DEL EXPERIMENTO



PARTE UNO

- 1 Con la ayuda de un adulto, reúne los elementos que necesitas.
- 2 Toma la piña con una mano y la base de las hojas con la otra.
- 3 Gira las hojas y tira para retirar la corona de la piña. (Es posible que necesites la ayuda de un adulto para este paso. Si la parte superior no se retuerce, pide a un adulto que la corte).
- 4 Coloca la corona de la piña boca abajo en la cocina hasta que esté totalmente seca. Esto puede demorar hasta una semana.
- 5 Coloca el tallo ahora seco en un frasco de agua tibia y limpia, con solo la parte inferior sumergida. (Las hojas deben estar orientadas hacia arriba).
- 6 Durante las próximas semanas, iverás cómo las nuevas raíces comienzan a crecer desde el tallo!



PARTE DOS

Una vez que las raíces tengan al menos 3 pulgadas de largo, planta la piña en la tierra.

- 1 Llena la maceta de 6 pulgadas con tierra con buen drenaje.
- 2 Planta la corona de la piña. Las raíces deben estar enterradas y las hojas deben estar por encima.
- 3 Coloca tu planta de piña bajo la luz solar indirecta durante dos o tres semanas y riégala una vez a la semana.
- 4 Mueve la planta hacia la luz directa y continúa regándola una vez por semana.
- 5 ¡Espera a que crezca la piña! Esto demorará entre dos o tres años. (Ahí es donde entra en juego la paciencia).

Las ventajas y desventajas de la piña:

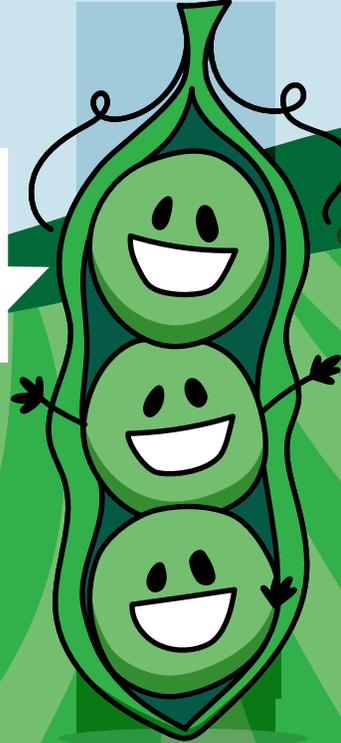
La piña tiene un alto contenido de vitamina C, lo cual es bueno para la salud bucal y la salud en general. Pero también es ácida y puede dañar tus dientes. Esto se debe a que puede debilitar el esmalte de los dientes, que es la capa externa y dura de cada diente. Cuando comas piña, bebe agua para enjuagar el ácido.



¿Cómo llegan los alimentos a mi mesa?

Todo este tiempo en la granja puede hacer que te preguntes: ¿cómo llega la comida del campo a mi mesa? Es una gran pregunta con una gran respuesta. Se necesita mucha planificación y trabajo en equipo para transportar alimentos a los supermercados todo el país.

¿Cómo llegamos a tu mesa? Primero, crecemos grandes y fuertes. Luego, nos sacan del campo y nos embarcamos en un viaje. ¡A veces incluso viajamos por todo el país! Sigue leyendo para saber cómo.



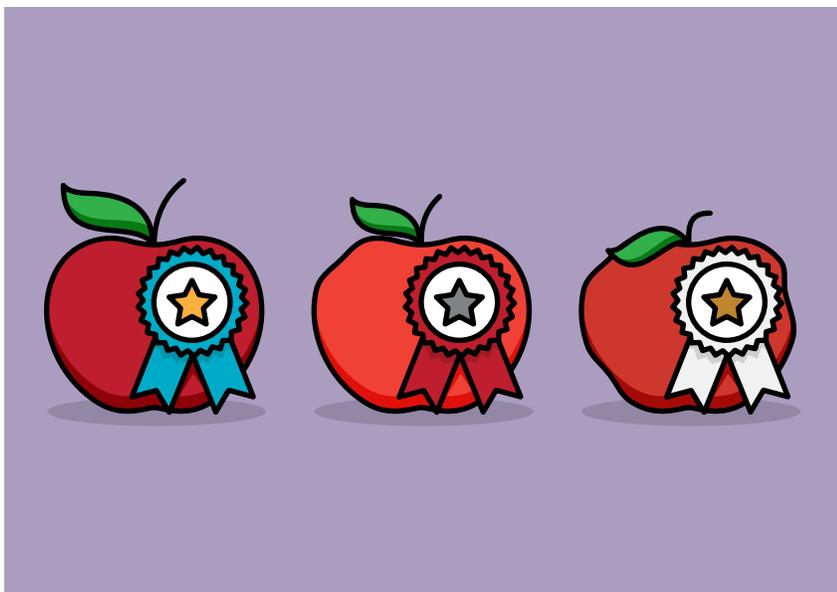
Frutas y verduras frescas, aquí vamos

Veamos rápidamente cómo llegan los alimentos desde la granja a tu plato.



Se cosechan los cultivos.

Las granjas más pequeñas pueden cosechar cultivos con personas que caminan por los campos y recogen los alimentos. Las granjas más grandes pueden usar inteligencia artificial (IA), que es un programa informático muy inteligente, para controlar las máquinas pesadas que recogen los cultivos.



Se clasifican las frutas y las verduras.

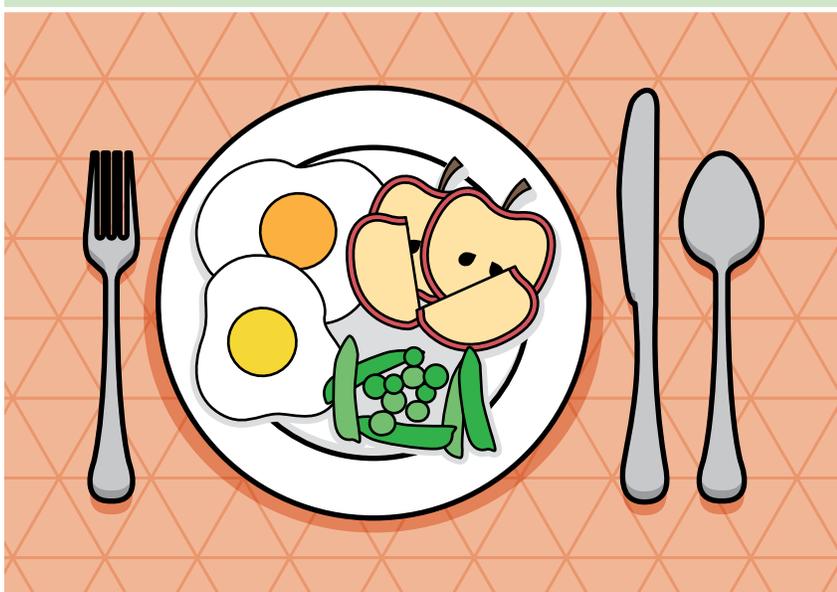
Esto incluye revisar el tamaño, la forma y el color del producto. También se verifica si hay pestes y que el producto esté maduro.

Revisar los alimentos ahora ayuda a prevenir problemas más adelante. Es posible que hayas escuchado a tus padres hablar sobre el seguro. Bueno, los planes de seguro dental y de la vista ayudan a prevenir problemas en los dientes, las encías y los ojos. El seguro ayuda a pagar el costo de ir al dentista y al oftalmólogo, para que puedas detectar y solucionar cualquier problema de inmediato.



Se empaican los productos y se entregan a las tiendas.

Una vez que han pasado la inspección, las frutas y verduras se envasan cuidadosamente para protegerlas de golpes y descomposición. Luego, se cargan en camiones y se entregan en tiendas de comestibles. Las granjas pequeñas también pueden entregar y vender sus productos en los mercados de agricultores.



Compras y comes.

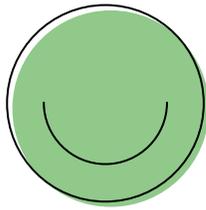
La próxima vez que muerdas una manzana o tomes un trozo de apio, piensa en todos los agricultores, conductores de camiones y trabajadores de supermercados que trabajaron para que tengas el producto.

¡Agua en todos lados!

Después de correr, jugar y trabajar al aire libre, no hay nada como un vaso grande de agua helada. ¡Glup, glup ... ahhh! Pero al beber agua hacemos mucho más que refrescarnos. Te ayuda a mantenerte (y a la granja también) saludable y productivo.

El agua es la opción más saludable.

Beber agua en lugar de jugo o gaseosa te ayuda a evitar el azúcar adicional y es excelente para tu salud. Estar hidratado:



Te pone de mejor humor.



Te da más energía.



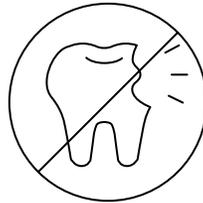
Puede ayudar a prevenir los dolores de cabeza.

¡Salud! El agua es excelente para tu sonrisa.

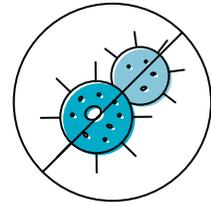
Elegir agua también mantiene fuerte tu sonrisa. Esto se debe a que el agua:



Previene la sequedad de la boca y el mal aliento.



No contiene azúcar y puede tener flúor para ayudar a prevenir las caries.



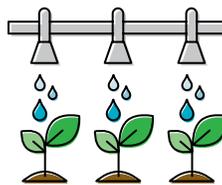
Enjuaga los alimentos (es decir, menos bacterias en la boca).

Los cultivos y los animales de granja también adoran el agua.

El agua dulce ayuda a casi todas las partes de una granja:



La lluvia nutre las plantas y la tierra.



Los sistemas de riego ayudan a que los cultivos crezcan sanos y fuertes.

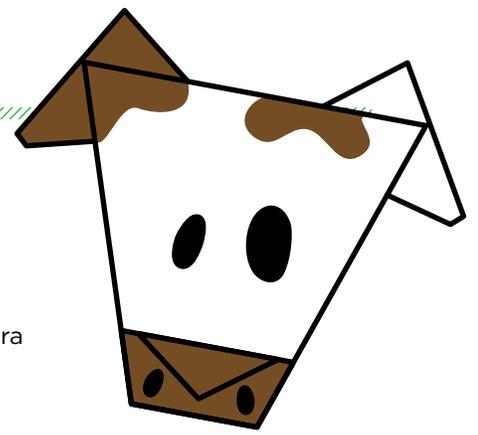


Los animales deben mantenerse hidratados para crecer y sobrevivir, al igual que tú.

El arte del origami

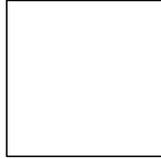
¿Sabías que hay más de nueve millones de vacas lecheras en los Estados Unidos? ¡Eso es una cantidad enorme de leche! Y la leche es excelente para ti: tiene calcio para tener dientes y huesos fuertes, vitamina A para una vista sana y proteínas para ayudar a que crezcan tus músculos.

Usemos origami, o el arte del plegado de papel, para hacer nuestra propia cara de vaca. Cada vez que la mires, ¡recordarás que la leche es buena para tu salud!



NECESITARÁS ESTOS ELEMENTOS

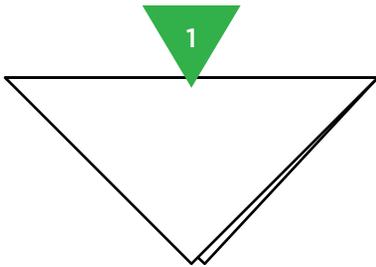
- Una hoja cuadrada de papel para doblar



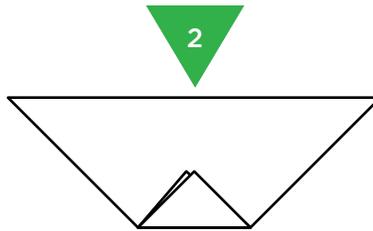
- *Opcional:* lápices de colores, marcadores o crayones para dibujar sobre tu vaca



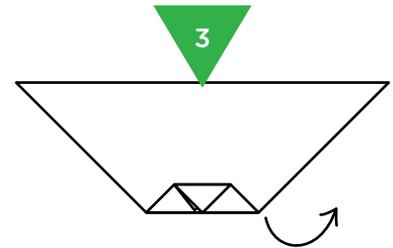
SIGUE ESTOS PASOS



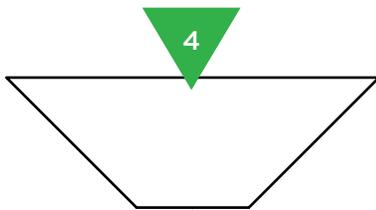
Dobla el cuadrado en un triángulo uniendo dos esquinas opuestas.



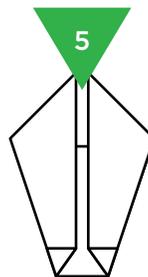
Dobla la esquina inferior hacia arriba.



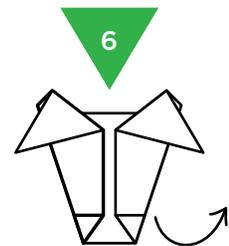
Dobla la punta de la misma esquina hacia abajo, de modo que la punta quede hacia abajo.



Voltea el papel.



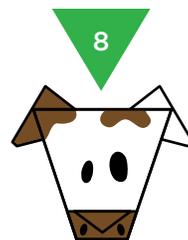
Dobla las esquinas hacia el medio, de modo que los bordes se toquen entre sí.



Dobla las esquinas superiores hacia abajo para crear las orejas de la vaca.



Voltea el papel.



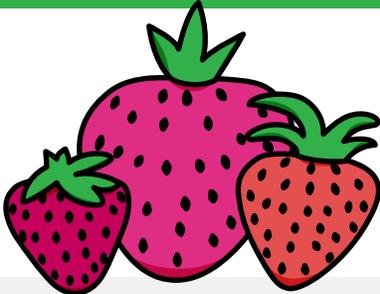
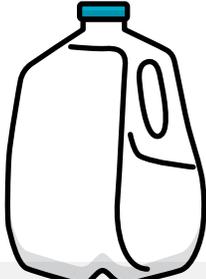
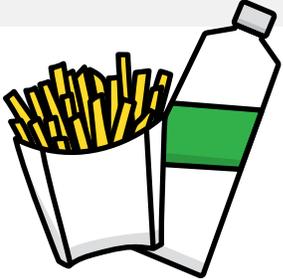
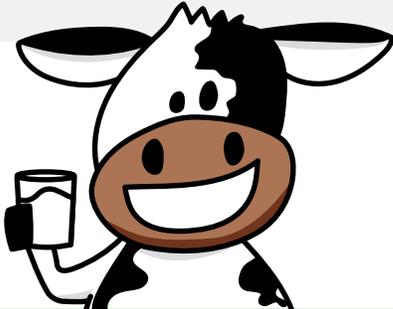
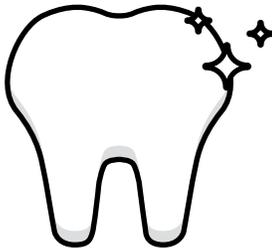
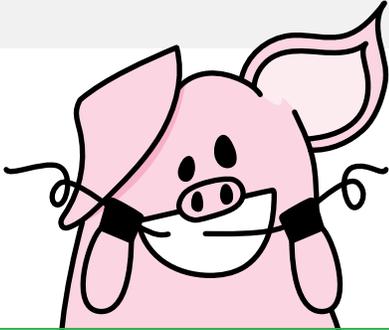
¡Dibuja los ojos, la nariz y las manchas en tu vaca!

Las vacas negras y blancas manchadas se llaman vacas Holstein. ¡Pero no todas las vacas tienen manchas! También pueden ser de color marrón, blanco, rojo u otros colores.

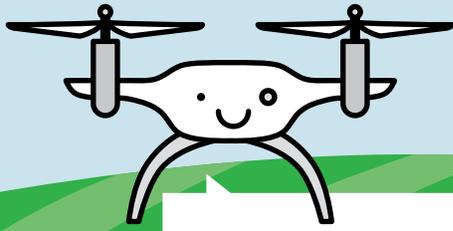


Qué prefieres: edición vida en la granja

¡Es hora de dejar volar tu imaginación! Con un amigo o familiar, háganse estas preguntas. Aprenderán más uno sobre el otro y sobre ustedes mismos mientras hablan sobre cuáles serían sus respuesta y por qué.

¿Preferirías ...		
 <p>Tener pasta de dientes con sabor a chocolate</p> <p>○</p> <p>a papas fritas? (¡Limpiaría igual tus dientes!)</p>	 <p>Comer una jugosa fresa (con vitamina C para la salud de las encías)</p> <p>○</p> <p>una zanahoria crujiente? (con vitamina A que ayuda con la visión nocturna)?</p>	 <p>Beber leche para tener dientes y huesos fuertes</p> <p>○</p> <p>ordeñar una vaca?</p>
		
 <p>Usar hilo dental en tus dientes</p> <p>○</p> <p>pasárselo a un cerdo?</p>	 <p>Limpiar tus dientes</p> <p>○</p> <p>limpiar un granero?</p>	 <p>Cepillarte los dientes dos veces al día</p> <p>○</p> <p>cepillar los dientes de un caballo dos veces al día?</p>
		

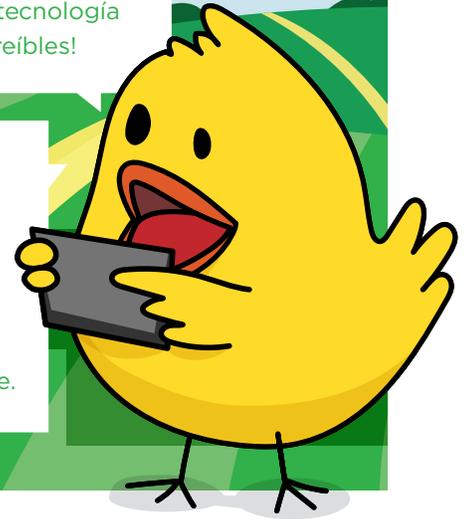
Herramientas geniales para agricultores y dentistas



Hola, soy Dash el dron! Trabajo con mi amigo Free Range en la granja.

Estados Unidos ha tenido granjas durante cientos de años, así que hemos visto MUCHOS cambios, lo cual es muy genial: ¡la tecnología puede hacer cosas increíbles!

Lo mismo sucede con el consultorio de tu dentista. Cuando vas al dentista para una limpieza, se utilizan herramientas probadas e inventos modernos para mantener tu sonrisa saludable.



Veamos algunos equipos antiguos y nuevos que los agricultores y dentistas utilizan para hacer su trabajo.

1

EQUIPO AGRÍCOLA

Tractores

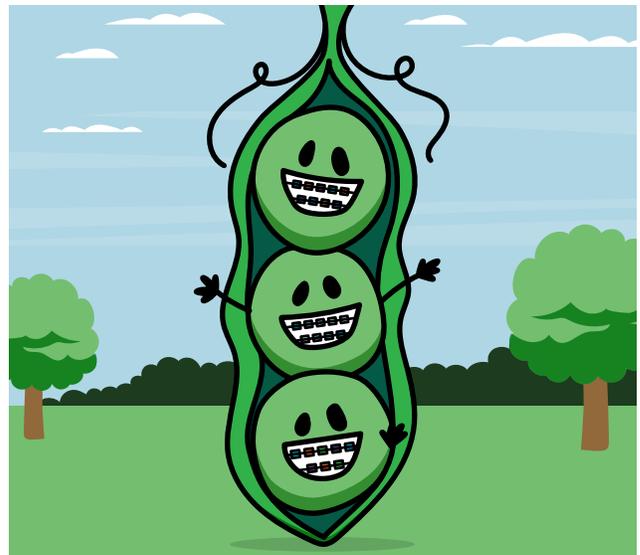
Desde los primeros tractores de mediados del siglo XIX hasta los tractores modernos que usan computadoras, este clásico vehículo agrícola ha ayudado a los agricultores a producir más alimentos, generación tras generación.



EQUIPO DENTAL

Aparatos dentales

Al igual que los tractores, los aparatos dentales existen desde hace mucho tiempo. ¡Los primeros aparatos de alambre se inventaron en 1819! Las ortodoncias también han mejorado con el tiempo. Hoy en día, son aparatos más cómodos, más fáciles de cuidar y vienen en una variedad de colores.

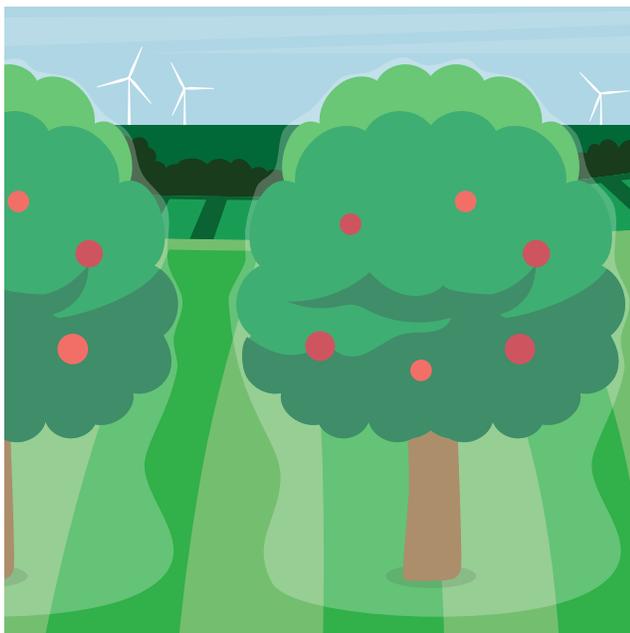


2

EQUIPO AGRÍCOLA

Redes agrícolas

Los agricultores pueden usar redes para proteger las plantas y los cultivos del calor, el clima severo y los animales hambrientos. ¡Es una tecnología simple y muy práctica!



EQUIPO DENTAL

Protectores bucales

Un protector bucal puede protegerte de muchos riesgos para la salud bucal. Usa un protector bucal para practicar deportes y otras actividades físicas. Protegerá tus dientes y encías, evitará que te muerdas la lengua, entre otros beneficios.

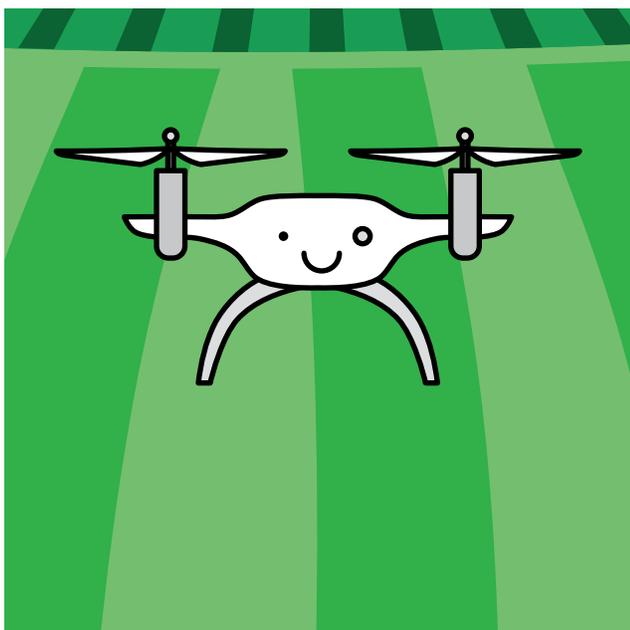


3

EQUIPO AGRÍCOLA

Drones

Los agricultores modernos pueden usar drones voladores para hacer todo tipo de cosas. Pueden verificar a los animales y cultivos, recolectar muestras de agua o tierra, y mapear los campos.



EQUIPO DENTAL

Inteligencia artificial (IA) y realidad virtual

El consultorio de tu dentista también utiliza tecnología avanzada. Por ejemplo, los programas de realidad virtual pueden ayudar con la capacitación y la IA puede emplearse para programar los turnos. ¡Es como vivir en el futuro!



