

## EL ARROZ ES UNA SEMILLA QUE COMEMOS!

Sabías que el arroz es una semilla? En realidad lo es! El arroz crece en una planta de arroz y lo que nosotros comemos es la semilla del arroz. Las semillas pueden ser utilizadas para ser sembradas o como alimento.

---

Muchos tipos de semillas son consumidas en todo el mundo. Unas de las más comunes es el arroz. Ejemplos de otras semillas que comemos son: **Frijoles, guisantes, maíz, trigo, maní, semillas de girasol, semillas de calabaza. Provenientes de árboles como nueces, almendras.**

Familias alrededor del mundo cocinan y consumen el arroz en formas diferentes y muy especiales. Algunos ejemplos podrían ser: arroz mezclado con frijoles, en sopas, con verduras, fritos con vegetales y huevos, en pudín dulce, o con pollo.



**ARROZ SILVESTRE** rico en antioxidantes, ayuda a combatir enfermedades crónicas, alto en potasio y magnesio, aumenta la energía e inmunidad

Cómo se cocina y se come el arroz en **tu** familia?

**En el espacio de abajo**, dibuja a tu familia comiendo arroz, luego escribe algunas frases u oraciones de cómo se come el arroz en tu familia.

---

Nos encantaría escuchar de cómo tu familia disfruta del arroz! [Mandanos por correo electrónico una foto](#) de esta hoja de trabajo o etiquetanos en [@foodprintsdc](#).