

Consejos de la cocina de la abuela – Transcripción de la descripción de audio

Una familia multigeneracional trabaja en la cocina preparando la comida y luego se sienta a cenar todos juntos.

Narrador: Hay algo mágico sobre cocinar con la abuela. Sus manos se mueven con años de amor y habilidad, cada tortilla con una forma perfecta, al igual que las lecciones que ha compartido a lo largo de los años. Hoy, estamos haciendo tortillas juntas, pero no se trata solo de comida. Se trata de transmitir la sabiduría de una generación a otra.

Aquí usamos harina de maíz, pero la abuela se asegura de que esté enriquecida con ácido fólico. Dice que es como poner un poco de amor extra en nuestra comida, asegurándose de que sea tan nutritiva como deliciosa. Siempre me recuerda que tome las vitaminas con ácido fólico, especialmente ahora que nuestra familia sigue creciendo.

Sus consejos, al igual que su cocina, nunca me han fallado. No se trata solo de alimentar el cuerpo, sino de proteger la vida misma. Tomar 400 mcg de ácido fólico todos los días ayuda a prevenir graves defectos de nacimiento del cerebro y la columna vertebral. La sabiduría de la abuela es un regalo, uno que crece con cada comida y cada historia compartida alrededor de esta mesa. Es una tradición que valoro, un recordatorio de lo profundamente conectados que estamos a través de la comida que preparamos y el amor que compartimos.

Entonces, desde la cocina de la abuela hasta la tuya, elijamos proteger a nuestros pequeños desde el principio.

¡Empieza a tomar ácido fólico hoy mismo!