

# KIDS IN NUTRITION



## SERIE SOBRE LA REDUCCIÓN DEL DESPERDICIO DE ALIMENTOS



[info@kidsinnutrition.org](mailto:info@kidsinnutrition.org)



[www.kidsinnutrition.org](http://www.kidsinnutrition.org)



[@kidsinnutrition](https://www.instagram.com/kidsinnutrition)

# MENSAJE

Estimados padres:

¡Saludos! Kids In Nutrition (KIN) regresa esta semana para enseñar a sus hijos sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos.

Aprender la diferencia entre los alimentos que están rancios y los que están en mal estado les permite a los estudiantes aprovechar de forma segura los ingredientes que aún son aptos para el consumo en lugar de tirarlos. Al practicar la transformación de las sobras en nuevos platos, los estudiantes contribuyen a reducir el desperdicio de alimentos y, de esta manera, disminuyen el impacto ambiental de nuestro sistema alimentario, que consume importantes recursos y contribuye a las emisiones globales de gases de efecto invernadero.

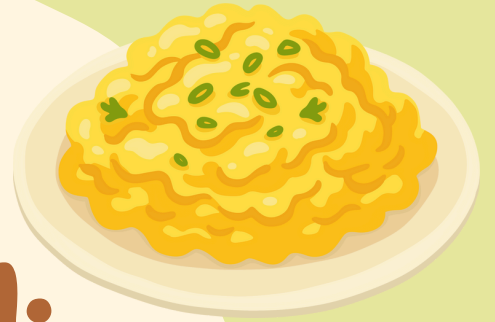
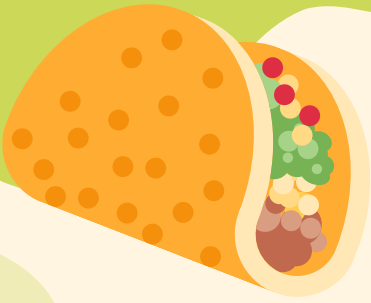
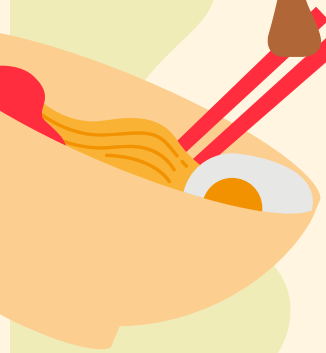
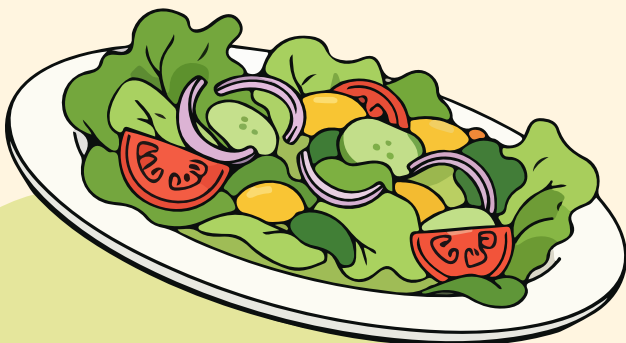
Lección 4: Transformación de las sobras: Los estudiantes aprenderán la diferencia entre los alimentos rancios y los que están en mal estado, conocerán platos comunes que se preparan con sobras y crearán su propia receta a partir de una lista de alimentos sobrantes.

¡Esperamos que ustedes y sus hijos disfruten del programa KIN tanto como nosotros! Gracias y nos vemos la próxima semana.



# LECCIÓN 4: TRANSFORMANDO LAS SOBRAS

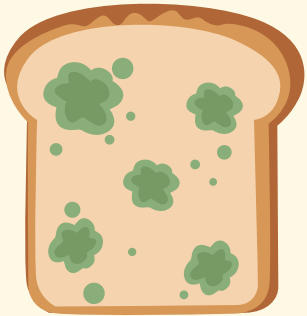
KIN



# LECCIÓN 4: PUNTOS CLAVE

---

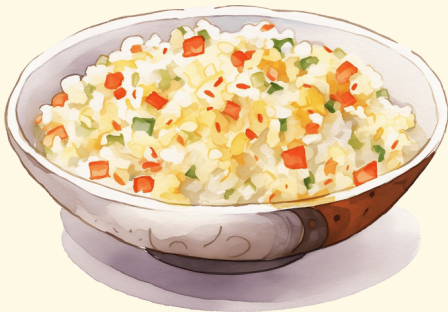
## 01 - Alimentos rancios frente a alimentos en mal estado



Rancio significa que el alimento cambia de textura, como el pan y el arroz que se endurecen, pero aún es comestible y se puede reutilizar. En cambio, la comida en mal estado no es apta para el consumo y suele tener moho o un olor fuerte y desagradable, como la leche cortada.



## 02- Sobras de comida



Muchos platos tradicionales populares se elaboran con sobras. Algunos ejemplos de platos tradicionales preparados con sobras son el arroz frito, los salteados de verduras, la ensalada de frijoles, los tacos, los huevos revueltos y los chilaquiles.



## 03- Desperdicio de alimentos

Un gran porcentaje del desperdicio de alimentos proviene de ingredientes y comidas que se desechan antes de que se estropeen. ¡Si somos creativos con las sobras, podemos ayudar a prevenir este desperdicio!



# Reto de la Semana

## LECCION 4

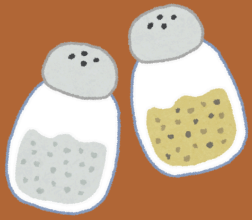
Busca en tu nevera algún resto de comida.  
Intenta añadirle un ingrediente nuevo o  
cambiar la forma de servirlo para  
transformarlo en un plato diferente.



### RECUERDO:

- 1) Anima a tu hijo a registrar lo que hizo en su registro semanal de desafíos.
- 2) Recuerda a tu hijo que traiga su propio recipiente reutilizable para la receta de KIN de la próxima semana.





## lección 4 receta



# ENSALADA DE PAN ITALIANA

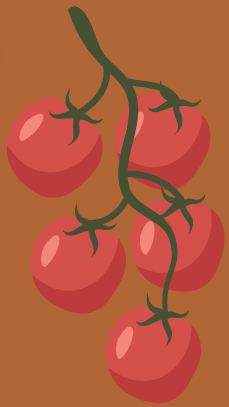
Preparacion: 15 Minutes

Raciones: 4



### Ingredientes

- 2 tazas de pan del día anterior/duro
- 4 tomates
- Un puñado de albahaca picada
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino
- 1 diente de ajo
- Sal y pimienta al gusto



### Instrucciones:

- Corta el pan en trozos pequeños.
- Corta la albahaca en tiras finas.
- Corta los tomates y el ajo en dados.
- Mezcla el aceite, el vinagre, el ajo, la sal y la pimienta para hacer un aderezo.
- En un bol, mezcla todos los ingredientes y remueve bien.

# ENFOQUE NUTRICIÓN

¡ESTA SEMANA, NUESTRO TEMA DESTACADO EN NUTRICIÓN SON LAS GRASAS SALUDABLES! EL ACEITE DE OLIVA QUE USAMOS EN NUESTRA PANZANELLA ES UNA EXCELENTE FUENTE DE GRASAS INSATURADAS, BENEFICIOSAS PARA LA SALUD CARDIOVASCULAR.



¡GRACIAS Y  
NOS VEMOS  
LA PRÓXIMA  
SEMANA!



info@kidsinnutrition.org



www.kidsinnutrition.org



@kidsinnutrition