

# KIDS IN NUTRITION



## PLAN DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN



# MENSAJE DE LA SEMANA

Estimados padres,

¡Saludos! Kids In Nutrition (KIN) regresa otra semana para enseñar a su hijo sobre nutrición. Esperamos que su hijo haya compartido algo de lo que aprendió.

Lección 6 Moderación, Plato Balanceado y Etiquetas Nutricionales: Los estudiantes aprenderán a leer una etiqueta nutricional, practicarán la moderación con los dulces y construirán su propio plato balanceado.

¡Esperamos que usted y su hijo disfruten del programa KIN tanto como nosotros! ¡Gracias y nos vemos la próxima semana!

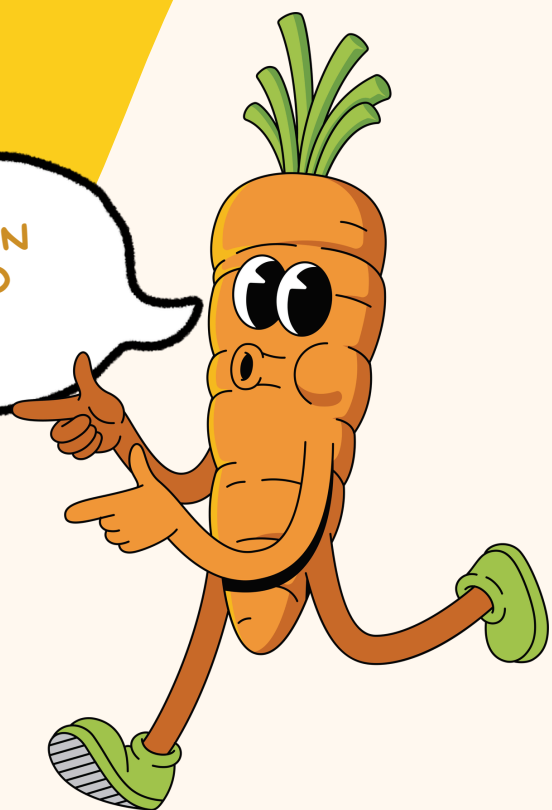
Con cariño,

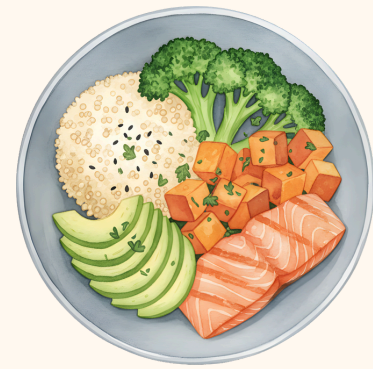
Kids In Nutrition 



¿QUÉ LE DIJO UN  
PLATO AL OTRO  
PLATO?

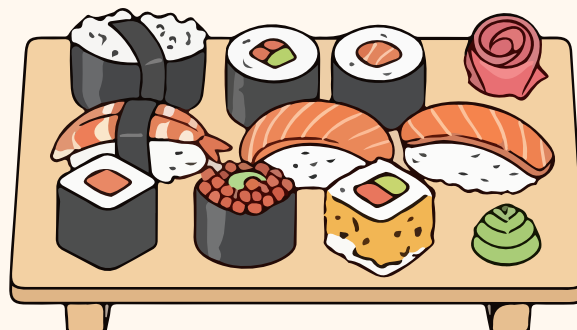
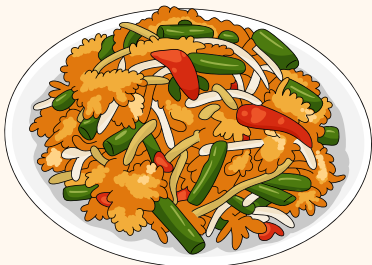
Respuesta en broma: ¡El almuerzo corre por mi cuenta!





# LECCIÓN 6: MODERACIÓN, PLATO BALANCEADO Y ETIQUETAS NUTRICIONALES

Kids In Nutrition



# LECCIÓN 6: PUNTOS CLAVE



## 1) ¿Qué es la moderación?

La moderación significa aprender a disfrutar de **las cosas que amas**, como los dulces y golosinas, de una manera que sea beneficiosa para tu cuerpo y mente, sin excederte.



## 2) ¿Qué es el balance?

Un plato equilibrado es una mezcla colorida de alimentos que incluye **frutas y verduras** para obtener energía, **proteínas** para fortalecer los músculos y **cereales integrales** para mantenerte con energía durante todo el día.



## 3) Porcionar tu Plato

Intenta llenar al menos **la mitad de tu plato** con frutas y verduras, y llena la otra mitad con cereales y proteínas.



## 4) Practicando la Moderación

Es importante **practicar la moderación con los azúcares añadidos, los alimentos ultraprocesados y los bocadillos fritos**. Con el tiempo, consumir en exceso estos alimentos puede aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2 y otras enfermedades crónicas prevenibles.

## Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (200g)	
Amount per serving	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
% Daily Value*	
Total Fat 4g	8%
Saturated Fat 1.5g	3%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	1%
Sodium 130mg	13%
Total Carbohydrate 45g	17%
Dietary Fiber 7g	28%
Total Sugars 4g	8%
Includes 2g Added Sugars	
Protein 11g	22%

## 5) Etiqueta de Información Nutricional

Al leer una etiqueta de nutrición, es importante prestar atención al **tamaño de la porción, el azúcar añadido, el tipo de grasa, la fibra, la proteína y el sodio (sal)**.

# Cómo Leer una Etiqueta Nutricional



Paso 1: Tamaño de la porción

Paso 2: Grasas

Paso 3: Sodio

Paso 4: la fibra

Paso 5: Azúcar

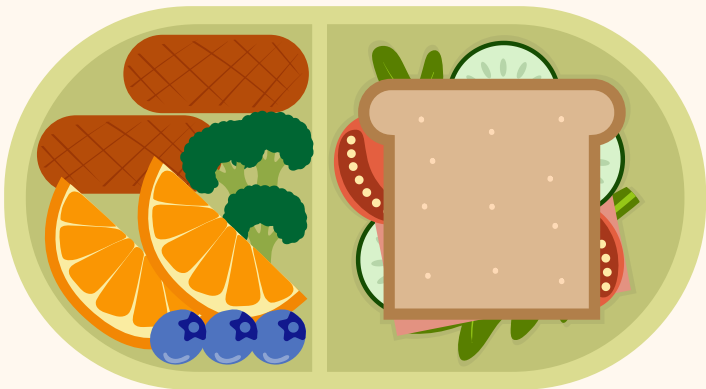
Paso 6: Proteínas



# DESARROLLO SEMANAL

## LECCIÓN 6

Crea al menos una comida equilibrada con los cuatro grupos de alimentos: frutas y verduras, proteínas, granos y grasas.



Recuerda: "Grandes Amigos Plantan Verduras" (granos, frutas, proteínas, verduras) y utiliza tu hoja de trabajo de clase como guía.

# Lección 6 RECETA

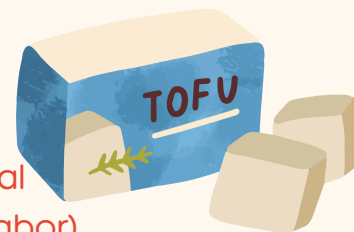
## ENVOLTURA ARCOÍRIS

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

PORCIONES: 2

### INGREDIENTES:

- Tortillas de trigo integral
- Hummus (cualquier sabor)
- Pimientos rojos (en rodajas)
- Zanahorias naranjas (ralladas)
- Maíz amarillo (cocido o crudo)
- Espinacas o lechuga verde
- Col morada (rallada)
- Opcional: Tu proteína favorita (por ejemplo, pollo a la parrilla, tofu)



### INSTRUCCIONES:

1. Extender Hummus: Extiende una capa de hummus sobre la tortilla.
2. Añadir Verduras: Coloca pimientos rojos, zanahorias, maíz, espinacas o lechuga, y repollo en un patrón colorido sobre la tortilla.
3. Añadir Proteína (Opcional): Añade la proteína de tu elección si lo deseas, ¡como tofu!
4. Enrollar y Disfrutar: Enrolla la tortilla firmemente, córtala por la mitad y disfruta de tu Burrito Arcoíris.

### COSTO ESTIMADO:

Sin proteína: \$1.53 - \$2.25 por burrito

Con proteína: \$2.28 - \$3.50 por burrito



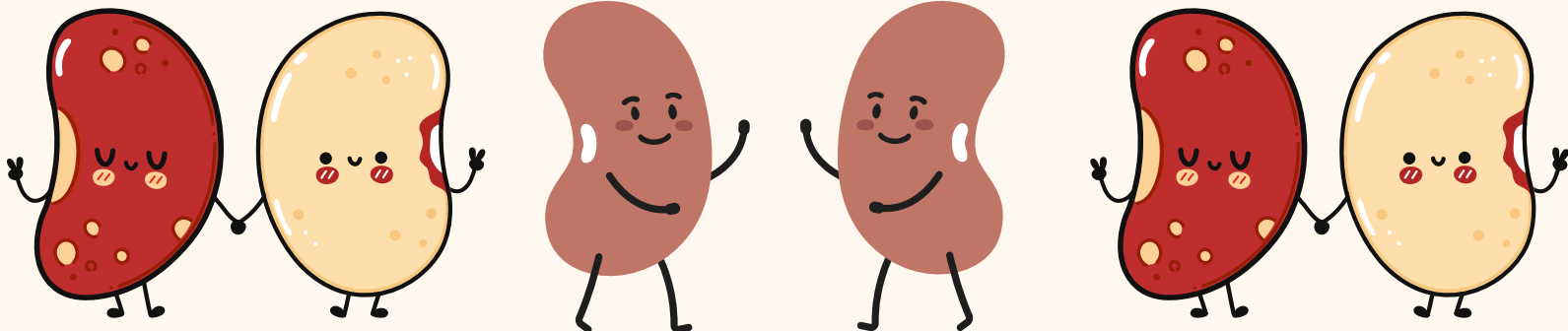
# ENFOQUE EN LA FIBRA

La fibra es fundamental para prevenir enfermedades crónicas, ¡y la mayoría de nosotros no consumimos la cantidad suficiente! ¡Deberíamos aspirar a consumir entre 25 y 35 gramos de fibra al día! El dato curioso sobre la fibra de esta semana es:



# FIBRA

¡Los frijoles son un alimento denso en nutrientes, lleno de fibra y proteínas! También son asequibles, accesibles, no perecederos y celebrados en culturas de todo el mundo.



# ¡KIN quiere saber de ti!

Te invitamos a completar esta breve encuesta de comentarios familiares. ¡Tus opiniones nos ayudan a mejorar nuestros programas para estudiantes en todo el país!

## Recursos adicionales

Boletines informativos (en inglés y español)

Información sobre el acceso a alimentos

Etiquetas de información nutricional

Recetas

Consejos y trucos para hacer las compras

Hojas de trabajo

Desafíos K|Ncentive (Retos K|Ncentive)

# ¡MUCHAS GRACIAS Y NOS VEMOS LA PRÓXIMA SEMANA!

