KIDS IN NUTRITION

KIDS IN NUTRITION ™

PLAN DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN

info@kidsinnutrition.org www.kidsinnutrition.org @kidsinnutrition

MENSAJE DE LA SEMANA

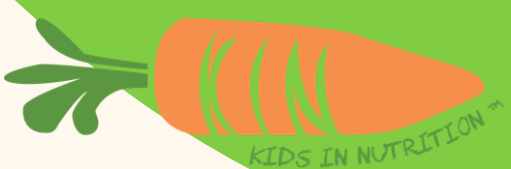
Estimados Padres,

¡Saludos! Estamos emocionados de compartir que esta semana marca la conclusión de nuestro programa. Nuestros dedicados voluntarios están finalizando con nuestra última lección de nutrición.

Lección 7: Nutrición Final: ¡Los estudiantes juegan KIN Jeopardy para repasar los puntos clave de cada una de nuestras lecciones!

Esperamos que tanto usted como su hijo hayan disfrutado explorando juntos el mundo de la nutrición y aprendiendo. Su apoyo a lo largo de este viaje ha sido invaluable, y estamos inmensamente agradecidos. Los hábitos saludables que los niños aprenden desde pequeños pueden convertirse en elecciones saludables para toda la vida. ¡Muchas gracias por su entusiasmo y participación!

Con cariño,
KIDS IN NUTRITION



Respuesta del Chiste: ¡Tu Aliento!

LECCIÓN 2: RESUMEN DE NUTRICIÓN

Kids In Nutrition

LECCIÓN 2: PUNTOS CLAVE

1) Hidratación

¡Todo lo que hace nuestro cuerpo requiere agua! Los niños de 4 a 8 años necesitan al **menos 5 vasos de agua al día**. Esto aumenta a 9-13 vasos al día a medida que crecemos y hacemos más actividad física. Y para mantener el equilibrio hídrico en nuestro cuerpo, solo necesitamos **una pizca de sodio (sal) al día.**

2) ¡Come el arcoíris!

¡Es importante comer un **arcoíris de frutas y verduras** para obtener todos los nutrientes (¡como la fibra!) que necesitamos para sentirnos fuertes, llenos de energía y saludables!

3) Granos Integrales + Proteínas

Los granos enteros proporcionan **fibra** para apoyar una **energía estable y una digestión saludable.** Las proteínas ayudan a que nuestros cuerpos crezcan fuertes y se pueden encontrar en una amplia variedad de alimentos, como frijoles, lentejas, guisantes, nueces, semillas, huevos y pescado.

4) Grasas y Métodos de Cocción

Consumir **alimentos vegetales enteros con grasas insaturadas** (como nueces, semillas y aguacates) es una de las mejores formas de apoyar un corazón saludable. Los métodos de cocina saludables para el corazón incluyen cocinar al vapor, hervir, asar a la parrilla, hornear y freír en sartén.

5) Azúcares

Elegir alimentos integrales con **azúcares naturales** (como la fruta) apoya una energía constante y la salud a largo plazo. Es importante practicar la moderación al consumir alimentos con azúcares añadidos, ya que estos pueden aumentar el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón.

6) Moderación, Plato Balanceado y Etiquetas Nutricionales

Un plato equilibrado se compone de **frutas enteras, verduras, proteínas, granos y grasas.** Es importante practicar la moderación con alimentos altos en azúcar añadida y sodio, así como con los alimentos que son ultraprocesados o fritos.

Kids In Nutrition

DESAFÍO SEMANAL

LECCIÓN 6

Enseña a tres personas más sobre algo que aprendiste durante nuestro programa. Puedes compartirlo con tus amigos, familia, compañeros de equipo — ¡cualquiera!

DESAFÍO EXTRA

¡Crea tu propio desafío de nutrición para el resto del año escolar! Invita a tus amigos y familiares a intentarlo contigo.

¡Haz el compromiso KIN!

Practicaré el consumo de muchas **frutas** y **verduras coloridas**, **granos integrales**, así como **proteínas** y **grasas** que me den energía.

Practicaré la **moderación** al disfrutar de dulces y golosinas.

Intentaré hacer **ejercicio** todos los días.
Y, a partir de hoy, llevaré **una vida saludable para el corazón** y seré un niño que se alimenta bien.

¡Ahora es el momento adecuado para comenzar a prestar atención a la salud de tu corazón!

Recurso de Stanford Healthcare

1 LEA LA ETIQUETA

Revise las etiquetas nutricionales, especialmente de los alimentos procesados.

2 INTENTE LA DIETA MEDITERRÁNEA

Eso significa comer principalmente vegetales, frutas, frijoles, frutos secos y granos enteros.

En vez de mantequilla, use aceite de oliva.

3 ESTABLEZCA LÍMITES

Limite el consumo de carnes rojas a unas cuantas veces al mes.

Limite el consumo de grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcar.

4 EJERCITE SU CORAZÓN

de actividad física diariamente es todo lo que hace falta para generar un gran cambio.

Pasear el perro, ocuparse de la jardinería, y subir las escaleras cuentan como actividades que ayudan al corazón.

Recursos Gratuitos para la Salud del Corazón:
(haz clic para los enlaces)

American Heart Association.

Full Plate Living Nutrition Programs

Educated Choices Program

Stanford HEALTH CARE STANFORD MEDICINE

¡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

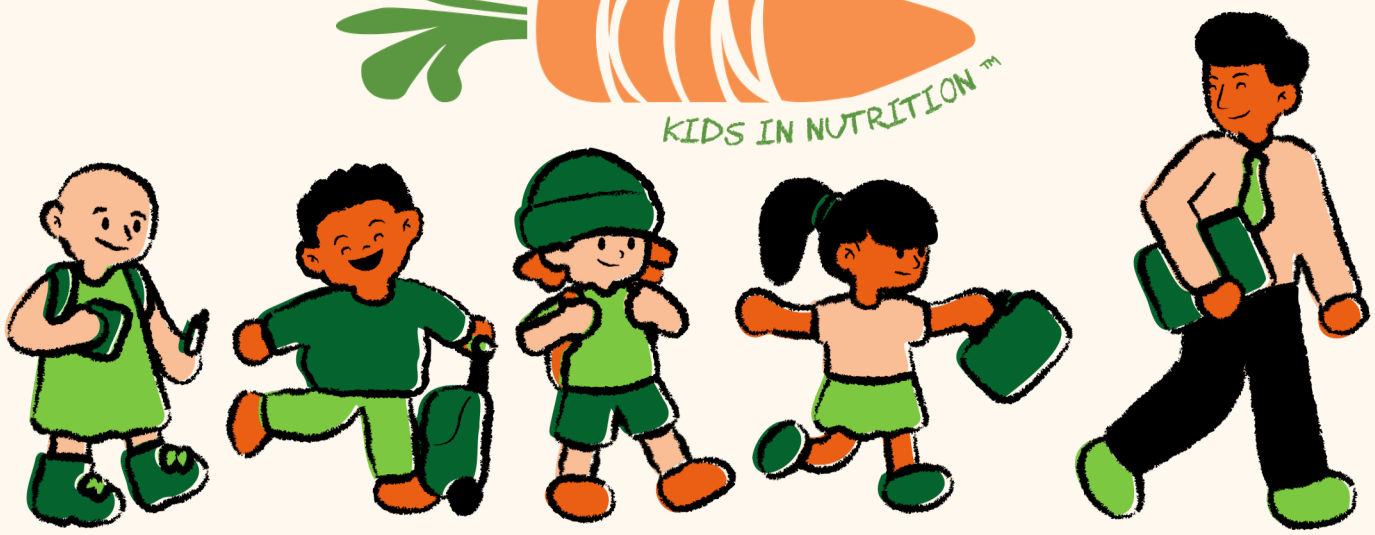
Consejos y trucos para hacer las compras

Hojas de trabajo

Desafíos KINcentive (Retos KINcentive)

¡GRACIAS!

KIDS IN NUTRITION ™



info@kidsinnutrition.org www.kidsinnutrition.org @kidsinnutrition