

# KIDS IN NUTRITION



SERIE SOBRE LA  
REDUCCIÓN DEL  
DESPERDICIO DE  
ALIMENTOS

# Message of the week:

Estimados padres:

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

Aprender a ser creativos en la cocina ayuda a reducir el desperdicio de alimentos, ya que les mostramos a los estudiantes cómo los ingredientes sobrantes o "extras" pueden transformarse en platos nuevos y deliciosos, una práctica que ha formado parte de diversas culturas alrededor del mundo durante siglos. Cuando los estudiantes aprenden a experimentar con sabores y a reutilizar ingredientes, desarrollan confianza, prueban nuevos alimentos y descubren que reducir el desperdicio puede ser práctico y divertido a la vez.

Lección 3: Salsa para aprovechar los alimentos — Los estudiantes practicarán el uso de ingredientes sobrantes de maneras innovadoras y aprenderán a experimentar con sabores y texturas para ampliar la variedad de alimentos que consumen.

¡Esperamos que usted y su hijo disfruten del programa KIN tanto como nosotros!  
Gracias,

y nos vemos la próxima semana.





# LECCIÓN 3: SALSA PARA CONSERVAR ALIMENTOS

KIN



# LECCIÓN 3: PUNTOS CLAVE



## 01 - Creatividad en la cocina

Una forma eficaz de reducir el desperdicio de alimentos en casa es aprovechando al máximo los ingredientes que ya tenemos en la cocina. Con los restos de comida se pueden preparar una gran variedad de platos. Algunos ejemplos de alimentos que se pueden transformar fácilmente en nuevas recetas son los plátanos maduros para hacer pan de plátano o las tortillas sobrantes para preparar totopos y quesadillas.

## 02- ¡Dale un toque picante a tus platos!

Añadir diferentes condimentos y especias puede transformar los ingredientes en algo delicioso. A veces, con solo añadir una nueva especia, salsa o aderezo, ¡podemos convertir un plato de siempre en algo nuevo y exquisito! ¡Esto nos ayuda a reducir el desperdicio de alimentos!



# Reto de la Semana

## LECCION 3

Elige un alimento que normalmente no te guste. Pruébalo de nuevo con un sabor diferente: añade una especia, una salsa o una guarnición para ver si te sabe mejor. La próxima vez que nos veamos, cuéntame qué probaste y si te hizo cambiar de opinión.



### RECUERDA:

- 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.





# SALSA RECETA

Prep: 20 minutos

Raciones: 5

## Ingredientes

- Tomates (preferiblemente tipo pera/roma)
- Cebolletas (o cebolla roja)
- Frijoles negros
- Maíz
- Limones
- Cilantro
- Comino molido
- Ajo en polvo
- Sal
- Chile en polvo o salsa picante
- Pepinos
- Seleccione 3-5 de los siguientes ingredientes:
  - Aguacates
  - Jícama
  - Mangos
  - Piña

## Instrucciones:

- Corta los tomates, las cebolletas, el cilantro, los pepinos y los demás ingredientes en cubos y colócalos en un bol.
- Exprime una lima y añade el jugo al bol junto con los frijoles negros, el maíz y los condimentos.
- Mezcla y sazona al gusto.
- ¡Disfruta con totopos!



# NUTRITIVO ENFOQUE

COME EL ARCOIRIS:  
CONSUMIR UNA VARIEDAD DE  
FRUTAS Y VERDURAS DE  
DIFERENTES COLORES AYUDA A  
NUESTRO CUERPO A OBTENER  
LAS VITAMINAS, MINERALES,  
FIBRA Y OTROS NUTRIENTES  
QUE NECESITAMOS PARA  
MANTENERNOS SANOS.

**¡GRACIAS Y  
NOS VEMOS  
LA PRÓXIMA  
SEMANA!**

