

KIDS IN NUTRITION



PLAN DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN





MENSAJE DE LA SEMANA

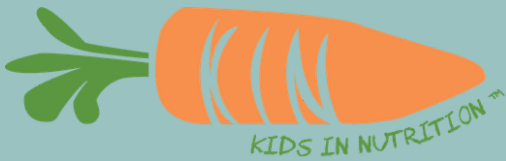
Estimados padres,

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

Lección 5 Azúcares: Los estudiantes aprenderán la diferencia entre los azúcares añadidos y naturales, explorarán cómo el azúcar afecta los niveles de energía y practicarán la lectura de etiquetas nutricionales para identificar azúcares añadidos en diferentes alimentos. ¡Esperamos que disfruten el desafío de esta semana! Gracias y nos vemos la próxima semana.

Con cariño,

Kids In Nutrition 



¿POR QUÉ EL NIÑO
ESPARCIÓ CEREZAS EN
SU ALMOHADA ANTES
DE IRSE A DORMIR?



Respuesta de broma:
!Para que pudiera tener
dulces sueños!

LECCIÓN 5: AZÚCARES



Kids In Nutrition

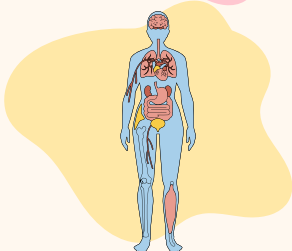


LECCIÓN 5: PUNTOS CLAVE



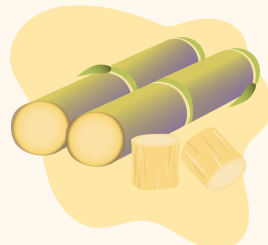
1) Azúcares Añadidos

Los azúcares añadidos son edulcorantes que se agregan a los alimentos y bebidas. Consumirlos en exceso puede aportar calorías adicionales sin proporcionar a tu cuerpo los nutrientes que necesita.



2) Nuestros cuerpos y el azúcar

Comer demasiado azúcar añadida puede causar picos de azúcar en la sangre y aumentar el riesgo de enfermedades crónicas. Por eso es importante **disfrutar de los alimentos dulces con moderación**.



3) Azúcares Naturales

Los azúcares naturales son aquellos que se **encuentran de manera natural en alimentos integrales**, como las frutas. Ejemplos de esto incluyen frutas dulces como la sandía, las manzanas, los melones y las bayas.



4) Frutas Enteras

La fibra ayuda al cuerpo a procesar el azúcar de manera más constante. Las frutas enteras proporcionan **energía de mayor duración** porque sus azúcares naturales vienen acompañados de fibra y nutrientes.



5) Diabetes y enfermedades del corazón

Comer demasiado azúcar añadida con el tiempo puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón. Podemos ayudar a prevenir esto disfrutando de dulces con moderación y **eligiendo alimentos naturalmente dulces como las frutas enteras**.



RETO SEMANAL



LECCIÓN 5

¡Come 3 tipos diferentes de fruta!
Puedes agregarlas a tu desayuno,
congelarlas y ponerlas en batidos, o
simplemente comerlas enteras.



BONUS DESAFÍO

¡Comienza tu día con un
desayuno saludable que no
contenga AZUCARES
añadidos esta semana!



Lección 5 Recetas

BARRAS DE DESAYUNO SIN HORNEAR



TIEMPO DE PREPARACIÓN:

15 minutos

TIEMPO DE CONGELACIÓN:

1 hora

PORCIONES: 12 barras

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 1/4 taza de semillas de lino
- 1/4 taza de mantequilla de nuez
- 3 cucharadas de miel
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/4 taza de dátiles picados

INSTRUCCIONES:

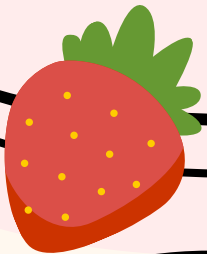
1. Combina avena, semillas de lino, mantequilla de nuez, dátiles picados, miel y vainilla.
2. Forma 12 bolas con la masa. Luego congélaslas durante una hora y ¡disfruta!



COSTO ESTIMADO: \$2.15 a \$3.30

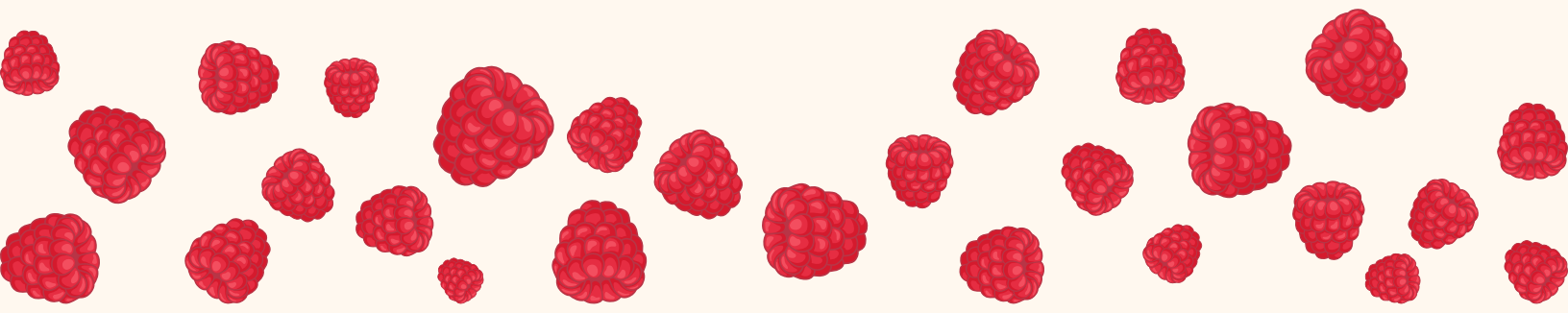
ENFOQUE EN LA FIBRA

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

LAS FRUTAS ENTERAS son una excelente fuente de fibra (especialmente su piel). Su combinación de fibra y azúcares naturales ayuda a mantener niveles de energía estables.



¡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)

¡MUCHAS GRACIAS Y NOS VEMOS LA PRÓXIMA SEMANA!

