

KIDS IN NUTRITION



PLAN DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN




MENSAJE DE LA SEMANA

Estimados padres de familia,

¡Saludos! Somos Kids In Nutrition (KIN), un movimiento nacional liderado por estudiantes universitarios dedicado a fomentar la equidad alimentaria, promover sistemas sostenibles y mejorar la salud a largo plazo de los jóvenes y sus familias mediante la educación alimentaria y el acceso a los alimentos. Durante las próximas 7 semanas, visitaremos el aula de su hijo para impartir lecciones sobre alimentación saludable, ejercicio y nutrición. En este boletín compartiremos los puntos clave, las actividades, los desafíos y las recetas de cada semana para que puedan seguir de cerca el aprendizaje de su hijo.

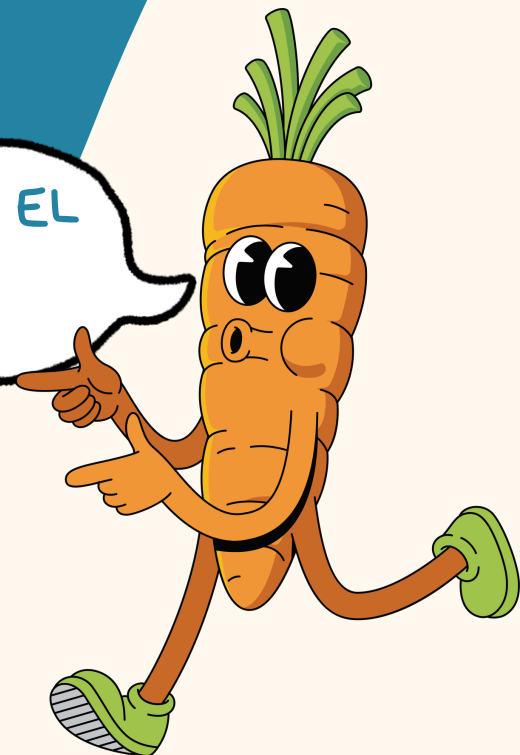
Lección 1: Agua y sodio: Los alumnos aprenderán sobre la importancia de mantenerse hidratados, reconocerán los signos de deshidratación y las diferentes formas de beber suficiente agua a lo largo del día, además de entender por qué solo necesitamos una pequeña pizca de sodio al día.

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

Atentamente,
Kids In Nutrition 



¿QUÉ LE DIJO EL
AGUA AL
BARCO?



Respuesta de broma:
!Nada, simplemente
saludó con la mano!



KIDS IN NUTRITION

Resumen del plan de estudios de nutrición para primaria

1st- and -2nd grade

LECCIÓN 1: INTRODUCCIÓN; AGUA Y SODIO

Objetivos

- Comprender los beneficios de mantenerse hidratado.
- Reconocer los signos y efectos de la deshidratación.
- Comprender el papel del sodio.
- Identificar estrategias eficaces para mantener una ingesta regular de agua.



LECCIÓN 2: VERDURAS Y FRUTAS

Objetivos

- Comprender la importancia de consumir frutas y verduras a diario.
- Saber qué significa «comer del arcoíris».
- Explorar estrategias para aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Entender el papel de la fibra y dónde encontrarla.



LECCIÓN 3: GRANOS Y PROTEÍNAS

Objetivos

- Explora una amplia variedad de granos integrales.
- Distingue entre granos integrales y ultraprocesados.
- Comprende la importancia y el papel de la fibra y las proteínas.
- Identifica diversas fuentes de proteínas.



LECCIÓN 4: GRASAS Y MÉTODOS DE COCCIÓN

Objetivos

- Comprender la importancia de las grasas para el organismo.
- Identificar diversas fuentes de grasas.
- Reconocer los alimentos que deben consumirse con moderación.
- Explorar diversas técnicas culinarias.



LECCIÓN 5: AZÚCARES

Objetivos

- Diferenciar entre azúcares naturales y añadidos.
- Valorar la importancia de la fibra en las frutas enteras.
- Identificar los alimentos con azúcares añadidos que deben consumirse con moderación.
- Distinguir entre azúcares «añadidos» y «totales» en las etiquetas nutricionales.



LECCIÓN 6: MODERACIÓN, PLATO EQUILIBRADO Y ETIQUETAS NUTRICIONALES

Objetivos

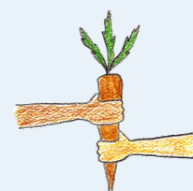
- Comprender el concepto de un plato equilibrado.
- Comprender el principio de la moderación.
- Aplicar los principios de moderación y del plato equilibrado al elegir los alimentos.
- Adquirir una comprensión general sobre cómo leer las etiquetas de los alimentos.



LECCIÓN 7: RESUMEN DE NUTRICIÓN

Objetivos

- Trabajen en equipo para resolver problemas.
- Demuestren conocimientos adquiridos en lecciones anteriores.



LECCIÓN 1: AGUA Y SODIO

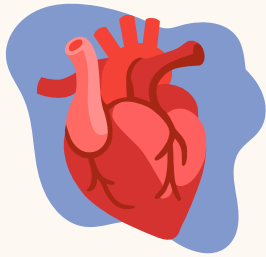


Kids In Nutrition



KIDS IN NUTRITION™

LECCIÓN 1: PUNTOS CLAVE



1) Nuestro corazón

El corazón es **el músculo más importante** del cuerpo. Al bombear sangre por todo nuestro organismo, nos da energía para pensar, movernos y jugar.



2) Por qué necesitamos agua

Absolutamente todo lo que haces requiere agua. Es importante beber agua a lo largo del día para que tu cuerpo se **mantenga hidratado** y funcione de la mejor manera.



3) Bebe 5 tazas al día

Los niños de 4 a 8 años necesitan al menos **5 tazas de agua** todos los días.



4) Mantenerse hidratado

Algunas formas de mantenerse hidratado a lo largo del día incluyen llevar **una botella de agua reutilizable** a la escuela y a otras actividades, comer frutas y verduras, y beber agua con cada comida.



5) Sodio

El sodio es importante para el equilibrio hídrico de nuestro organismo, pero consumir demasiada sal puede provocar deshidratación. Solo necesitamos **una pizca de sodio** (aproximadamente una cucharadita) al día para mantener el equilibrio del cuerpo.

SEMANALMENTE RETO

LECCIÓN 1

Cuenta cuántas tazas de agua bebes al día; ¡intenta tomar al menos 5 tazas!



DESAFÍO ADICIONAL
¡Lleva contigo una botella de agua reutilizable a todas partes!





AGUA INFUSIONADA



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos
PORCIONES: 4

INGREDIENTES:

- 5 tazas de agua
- 1 taza de cubitos de hielo (opcional)
- 1/2 taza de fresas, sin el tallo y en rodajas (o trozos de otra fruta)
- 5 hojas grandes de albahaca fresca, troceadas
- 1 limón, cortado en rodajas finas

INSTRUCCIONES:

1. Coloca las fresas, las hojas de albahaca y las rodajas de limón en una jarra grande.
2. Añade hielo (opcional) y llena el recipiente con agua.
3. ¡¡¡DISFRUTA!!!

COSTO ESTIMADO: \$1.10 A \$1.70

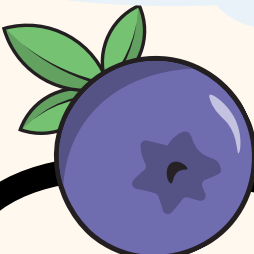


ENFOQUE EN LA FIBRA

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

The word 'FIBRA' is written in large, bold, orange letters with a slight 3D effect. A black spotlight on a stand is positioned to the left, casting a bright yellow beam of light directly onto the word.

Todos los alimentos con fibra tienen algo en común: ¡proviene de plantas! Las frutas, las verduras, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos y las semillas tienen un alto contenido de fibra.

A black, wavy vine-like line curves around the text. On the left side of this line, there is a single blueberry with a small green stem and leaf.

¡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!

