

KIDS IN NUTRITION



LA LECCIÓN SOBRE LA FIBRA



MENSAJE DE LA SEMANA

Queridos padres,

¡Saludos! ¡Kids In Nutrition (KIN) está aquí para enseñarle a su hijo/a sobre los superpoderes de la fibra!

En esta lección, los estudiantes aprenderán por qué nuestros cuerpos necesitan fibra, cómo nos mantiene saludables y cómo identificarla en una etiqueta de información nutricional. También compartiremos ideas creativas para agregar alimentos ricos en fibra a un plato equilibrado.

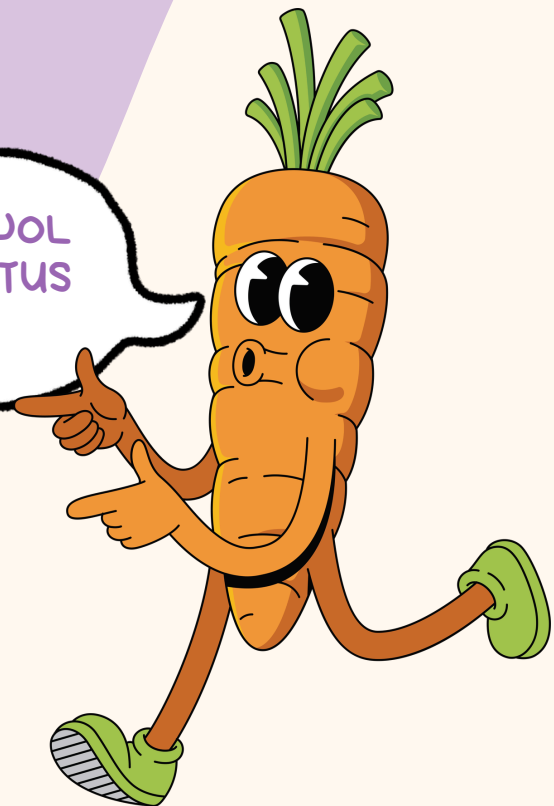
¡Esperamos que su hijo/a comparta con usted algo de lo que aprendió hoy!

Atentamente,

Kids In Nutrition 



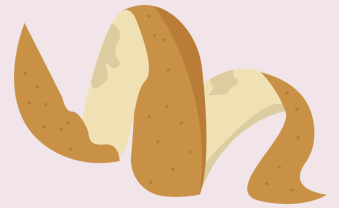
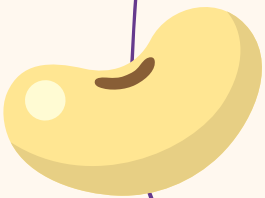
¿QUÉ TIPO DE FRIJOL
PUEDE AMARRAR TUS
CORDONES?



Remate: ¡Una judía verde!

LA LECCIÓN SOBRE LA FIBRA

Kids In Nutrition



LA LECCIÓN SOBRE LA FIBRA: CONCEPTOS CLAVE



1) Practicar la moderación

La moderación significa **aprender a disfrutar de las cosas que te gustan**, como los dulces y los antojos, de una manera que se sienta bien para tu cuerpo y tu mente, **sin exagerar**.



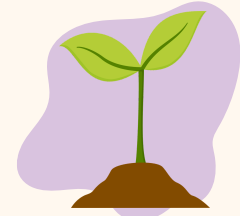
2) Un plato equilibrado

Un plato equilibrado es una mezcla colorida de alimentos que incluye **frutas y verduras** para tener energía, **proteínas** para tener músculos fuertes y **granos enteros** para mantenerte activo durante todo el día.



3) La fibra y por qué es importante

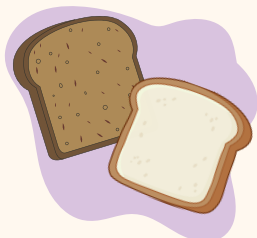
La fibra es un **nutriente** que se encuentra en muchos alimentos, como los granos enteros, los frijoles, las frutas, las verduras, los frutos secos y las semillas. ¡Te da energía, te mantiene satisfecho, te ayuda a dormir por la noche y **'barre' tu sistema digestivo** para ayudarte a ir al baño!



4) La fibra proviene de las plantas

Todos los alimentos con fibra tienen una cosa en común...

¡todos provienen de las PLANTAS! ¡Las frutas, las verduras, los granos enteros, los frijoles/las legumbres, los frutos secos y las semillas son todos ricos en fibra!



5) Granos enteros frente a granos ultraprocesados

Los **granos enteros tienen fibra** porque no se les ha quitado su capa exterior de fibra, como el trigo integral, el arroz integral, la quinoa, la cebada y la avena. **Los granos ultraprocesados (blancos) pierden esta capa de fibra durante su procesamiento**, por lo que a los alimentos como el pan blanco y el arroz blanco no les queda mucha fibra.

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (200g)	
Amount per serving	
Calories	240
<small>% Daily Value*</small>	
Total Fat 5g	10%
Saturated Fat 1.5g	30%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 10mg	20%
Sodium 400mg	100%
Total Carbohydrate 40g	100%
Dietary Fiber 3g	6%
Total Sugars 4g	8%
Includes 2g Added Sugars	4%
Protein 11g	22%

6) Etiquetas de información nutricional

Puedes usar una etiqueta de información nutricional para **encontrar la cantidad de fibra en tus alimentos**. También puedes usarla para buscar el tamaño de la porción, los azúcares añadidos, el tipo de grasa, las proteínas y el sodio (sal).

Cómo encontrar la fibra en una etiqueta de información nutricional



Paso 1: Tamaño de la porción

Paso 2: Grasas

Paso 3: Sodio

Paso 4: la fibra

Paso 5: Azúcar

Paso 6: Proteínas



Cómo encontrar la fibra en una etiqueta de información nutricional



Paso 1: Tamaño de la porción

Paso 2: Grasas

Paso 3: Sodio

Paso 4: la fibra

Paso 5: Azúcar

Paso 6: Proteínas





EL RETO DE LA SEMANA



LA LECCIÓN SOBRE LA FIBRA

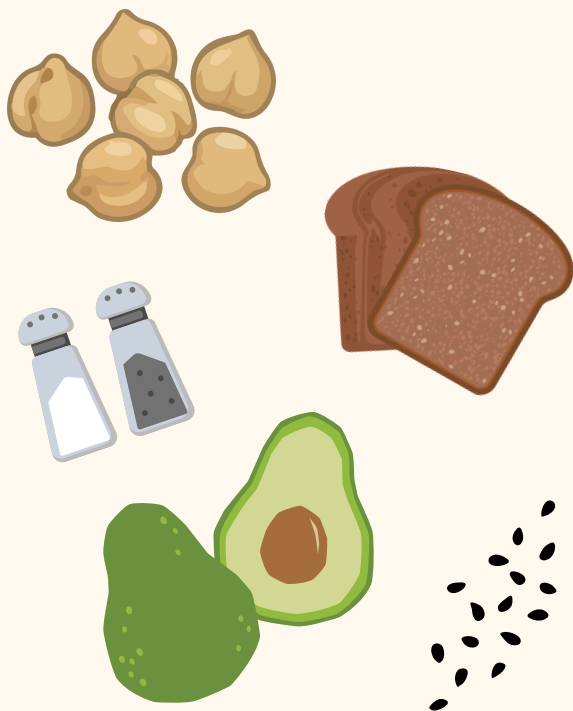
¡Intenta comer fibra con
cada comida esta semana!
Una manera fácil de hacerlo
es: ¡Comer el arcoíris!



PISTA: ¡Las frutas, las
verduras, los granos
enteros, los frutos secos, las
semillas y las legumbres
pueden tener TODOS los
diferentes colores del
arcoíris, ayudándote a
obtener todos los
nutrientes que necesitas!



TOSTADA PARA EL DESAYUNO



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos

PORCIONES: 1

INGREDIENTES:

- $\frac{2}{3}$ de taza de garbanzos enlatados, enjuagados
- $1\frac{1}{2}$ cucharadita de jugo de limón
- Una pizca de sal
- Una pizca de pimienta negra
- 2 ebanadas de pan de trigo integral, tostadas
- Un aguacate, cortado en rebanadas delgadas
- Sazonador para todo (Everything Bagel Seasoning)

INSTRUCCIONES:

1. Machuca los garbanzos con el jugo de limón, la sal y la pimienta.
2. Unta la mezcla de garbanzos sobre el pan tostado.
3. Agrega la mitad del aguacate sobre cada rebanada de pan.
4. ¡Sazona con "Everything Bagel Seasoning" y disfruta!

COSTO ESTIMADO: \$1.67 por porción

GRAMOS DE FIBRA: Aproximadamente 7-10 gramos por porción



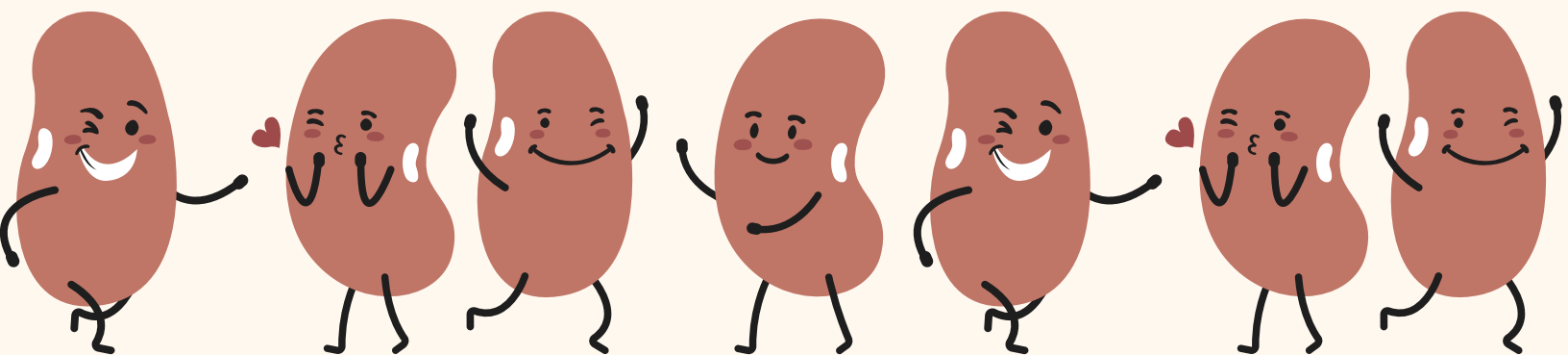
ENFOQUE EN LA FIBRA

¡La fibra es vital para prevenir enfermedades crónicas, y la mayoría de nosotros no consumimos suficiente!
¡Deberíamos intentar consumir entre 25 y 35 gramos de fibra cada día!



FIBRA

¡Los frijoles son una fuente de fibra soluble, la cual no solo te ayuda a ir al baño, sino que también puede bajar el colesterol, estabilizar el azúcar en la sangre, mantener la salud intestinal y promover la saciedad!



¡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!

