

# KIDS IN NUTRITION



## PLAN DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN



# MENSAJE DE LA SEMANA

Estimados padres,

¡Saludos! El programa Kids In Nutrition (KIN) regresa una semana más para enseñar a sus hijos sobre nutrición. Esperamos que sus hijos hayan compartido en casa algo de lo que aprendieron.

Lección 2: Frutas y verduras. Los estudiantes aprenderán por qué es importante "comer los colores del arcoíris" (una variedad de frutas y verduras) para mantener un corazón sano.

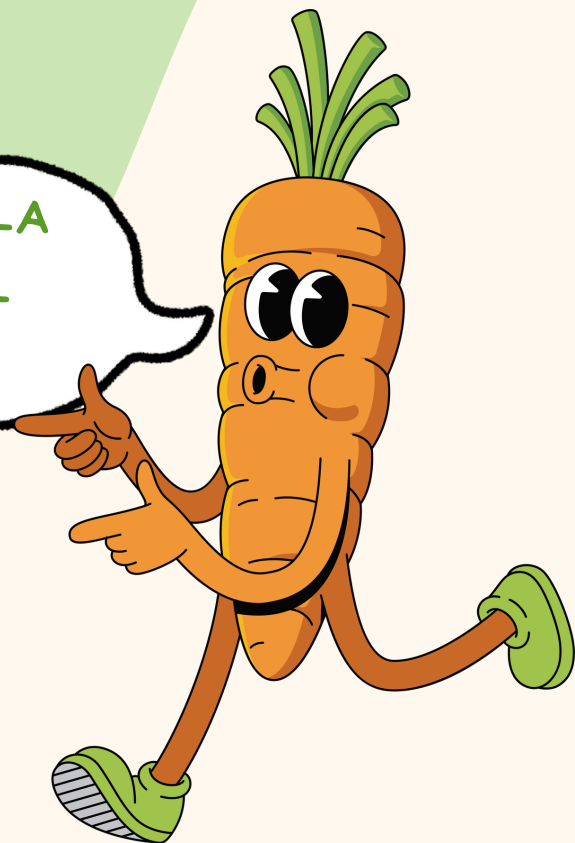
¡Esperamos que ustedes y sus hijos disfruten del programa KIN tanto como nosotros! ¡Gracias y nos vemos la próxima semana!

Cordialmente,

Kids In Nutrition 

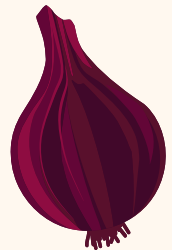
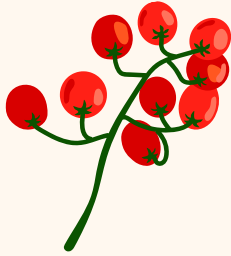
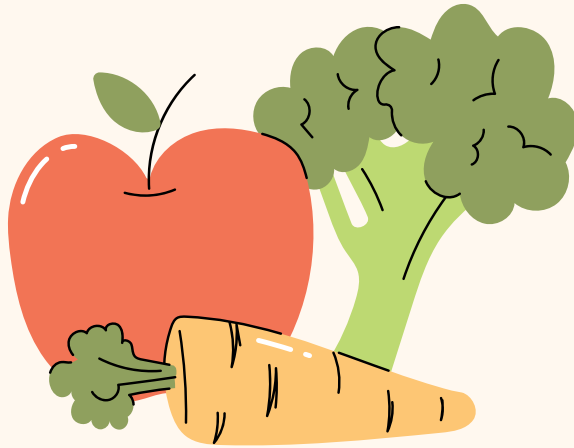
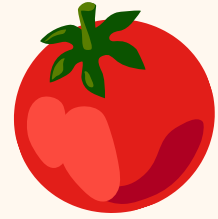
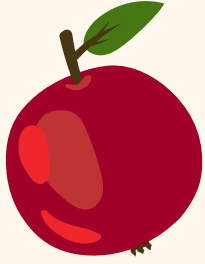


¿QUÉ LE DIJO LA  
ENSALADA AL  
ADEREZO?

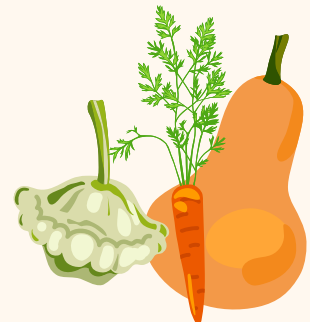


Respuesta de broma:  
¡Somos amigos!

# LECCIÓN 2: FRUTAS Y VERDURAS



Kids In Nutrition



# LECCIÓN 2: PUNTOS CLAVE

---



## 1) Nutrientes

Las frutas y verduras contienen nutrientes esenciales que favorecen el crecimiento y el desarrollo de los niños, destacando especialmente el aporte de **fibra**. También abordamos el calcio, el potasio, la vitamina C y el hierro.



## 2) Come de todos los colores del arcoíris

Las frutas y verduras de diferentes colores contienen una **variedad de nutrientes**, por lo que es importante consumir frutas y verduras de todos los colores del arcoíris.



## 3) ½ plato

La recomendación diaria de frutas y verduras es que ocupen al menos **la mitad del plato** en cada comida (de 1 a 2 tazas de fruta y de 1 a 3 tazas de verdura).



## 4) Frutas y verduras enteras

A diferencia de los alimentos ultraprocesados, las frutas y verduras enteras (ya sean frescas, congeladas o enlatadas) son ricas en **fibra**, lo que ayuda a mejorar la digestión, equilibrar los niveles de azúcar en sangre y prevenir enfermedades crónicas.

Kids In Nutrition

# DESARROLLO SEMANAL

## LECCIÓN 2

¡Come al menos una fruta o  
verdura de cada color del  
arcoíris!





# BROCHETAS ARCOÍRIS



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 10 minutos



PORCIONES: 4

INGREDIENTES: (¡elige uno de cada color!)

- Frutas rojas: fresas, frambuesas o sandía
- Frutas naranjas: naranjas, melón o mango
- Frutas amarillas: piña, plátanos
- Frutas verdes: kiwi, uvas verdes o melón verde
- Frutas azules: arándanos



## INSTRUCCIONES:

Frutas moradas: uvas o moras

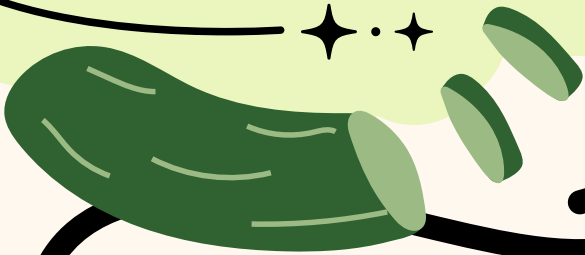
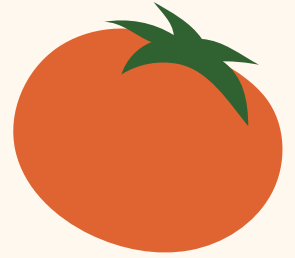
1. Elige una fruta de cada color.
2. Lava y corta las frutas con la ayuda de un adulto.
3. Ensambla: desliza las frutas en el palito de helado en orden de arcoíris (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado).
4. ¡Tu colorido pincho está listo para comer!
5. Consejo: Si no tienes todos los colores, ¡no te preocupes! Simplemente usa las frutas que tengas y crea tu propio arcoíris.

**COSTO ESTIMADO: \$6.00 A \$12.00**



# ENFOQUE EN LA FIBRA

La fibra es vital para prevenir enfermedades crónicas, ¡y la mayoría no consumimos suficiente! Debemos buscar 25-35 g de fibra al día. El dato divertido sobre la fibra de esta semana es:



## FIBER

¡Las frutas y verduras son superestrellas de la fibra! Llenar  $\frac{1}{2}$  de tu plato con frutas y verduras garantiza que le des a tu cuerpo la fibra que necesita para sentirte de lo mejor.



# ¡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!

