

KIDS IN NUTRITION



PLAN DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN



MENSAJE DE LA SEMANA

Queridos Padres,

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

Lección 3: Granos y Proteínas: Los estudiantes aprenderán la diferencia entre los granos enteros y los procesados, y conocerán diferentes fuentes saludables de proteína.

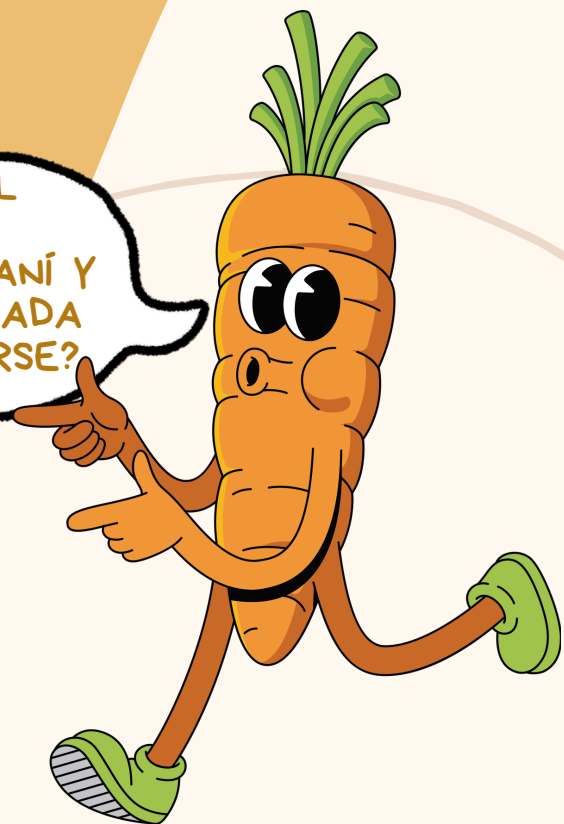
¡Esperamos que usted y su hijo disfruten del programa KIN tanto como nosotros! ¡Gracias y nos vemos la próxima semana!

Con cariño,

Kids In Nutrition 



¿QUÉ LE DIJO EL
SÁNDWICH DE
MANTEQUILLA DE MANÍ Y
JALEA A LA ENSALADA
QUE QUERÍA MUDARSE?



Lo siento, amigo, estoy hasta
el tope y volviéndome loco!



LECCIÓN 3: GRANOS Y PROTEÍNAS



Kids In Nutrition



LECCIÓN 3: PUNTOS CLAVE



¿Qué es la fibra?

La fibra ayuda a eliminar toxinas y desechos del cuerpo, actuando como **una escoba que limpia nuestro interior** y facilita la evacuación. Además, la fibra ayuda a regular nuestros niveles de azúcar en sangre.



Granos Enteros vs Granos Procesados

Los granos enteros conservan su núcleo de semilla, que es **rico en fibra**, mientras que los granos procesados tienen el núcleo eliminado, despojándolos de la nutritiva fibra.



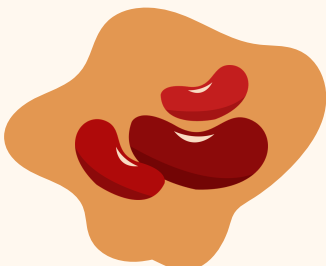
En busca de granos enteros...

Los alimentos integrales pueden parecerse a los alimentos de grano procesado, pero a menudo son de un color más oscuro, **como marrón o dorado**.



¿Qué es la proteína?

La proteína es un nutriente importante que ayuda a que nuestro cerebro, corazón y músculos crezcan y se mantengan **fuertes**.



5) Sources of Protein

Las proteínas saludables se pueden encontrar en una amplia variedad de alimentos de origen vegetal y animal, como **frijoles**, lentejas, nueces, huevos, pollo/pavo y pescado.

DESAFÍO SEMANAL

LECCIÓN 3

Identifica granos enteros 3 veces antes de que nos veamos la próxima vez. Esto puede ser en casa, en la casa de un amigo, en la cafetería, en el supermercado, ¡o incluso en el mercado de agricultores!

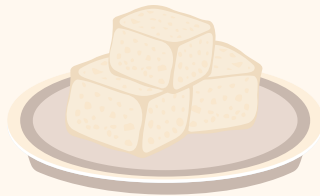
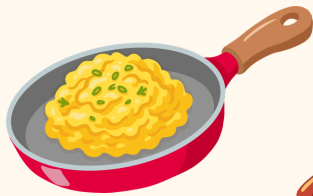


DESAFÍO ADICIONAL

¡Prueba una nueva alubia o lenteja que nunca hayas probado antes! ¡Las legumbres son ricas en proteínas saludables!

¡Echa un vistazo al socio Cool Beans de KIN para inspirarte!

Lección 3 RECETA



BOCADOS DE SUSHI

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 20 minutos

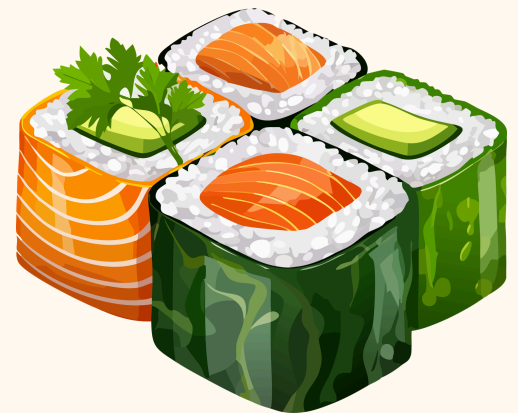
PORCIONES: 4

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz cocido (blanco o integral, de grano corto o arroz para sushi)
- Opciones de proteína: huevos revueltos, frijoles enlatados, edamame, tofu en cubos o pollo cocido
- Opcional: ¡Salsa de soya o semillas de sésamo para dar más sabor!

INSTRUCCIONES:

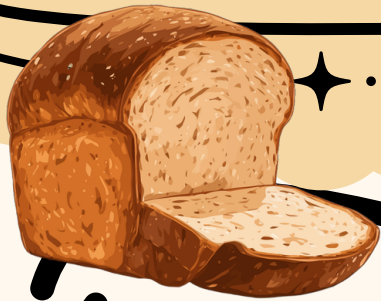
- 1.Prepara el arroz: Cocina el arroz según las instrucciones del paquete y déjalo enfriar un poco.
- 2.Forma las bolas de arroz: Humedece tus manos y forma el arroz en bolas. ¡Diviértete!
- 3.Añade proteína: Elige una proteína (huevos revueltos, tofu o pollo) y coloca un pequeño trozo encima de cada bola de arroz.
- 4.Consejo: Añade una gota de salsa de soya o espolvorea semillas de sésamo por encima si deseas más sabor.
- 5.Disfruta: ¡Tus bocados de sushi están listos para comer!



COSTO ESTIMADO: \$1.60 A \$3.95

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

Los granos enteros están llenos de fibra porque conservan todo el grano. Alimentos como la avena, el arroz integral y el pan de trigo integral ayudan a mantener nuestra digestión funcionando sin problemas.



¡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!

