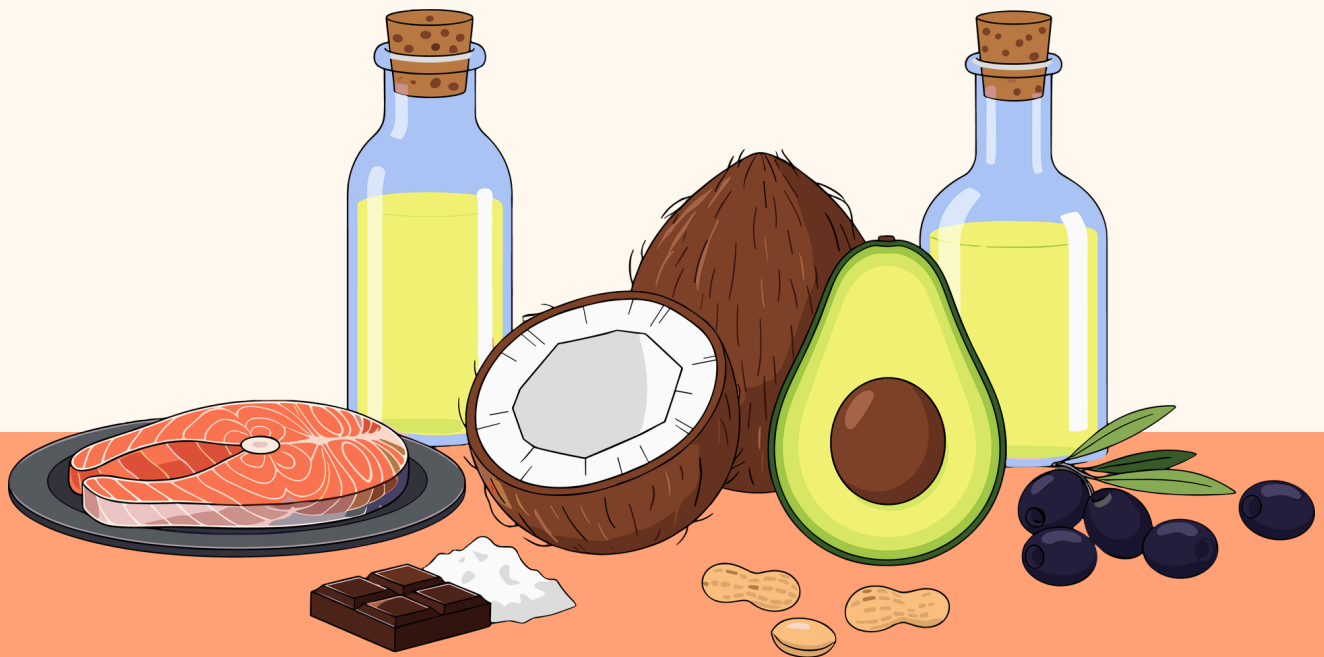


KIDS IN NUTRITION



PLAN DE ESTUDIOS DE NUTRICIÓN



MENSAJE DE LA SEMANA

Estimados padres,

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

Lección 4: Grasas y Métodos de Cocina: Los estudiantes aprenderán a identificar alimentos con grasa y por qué las grasas saludables son importantes para el cuerpo. También aprenderán sobre métodos de cocina saludables.

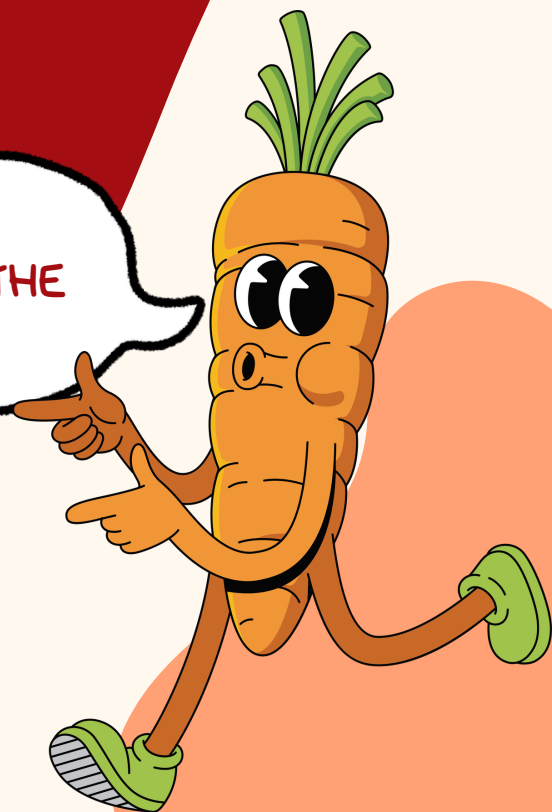
¡Esperamos que usted y su hijo disfruten del programa KIN tanto como nosotros! ¡Gracias y nos vemos la próxima semana!

Con cariño,

Kids In Nutrition 



WHAT DID THE
CASHEW SAY TO THE
SHY PISTACHIO?



Respuesta de broma:
!Sal de tu cascarón!

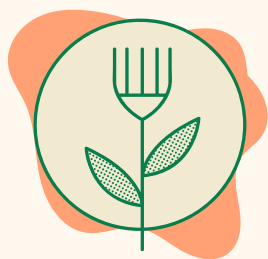
LECCIÓN 4: GRASAS Y MÉTODOS DE COCCIÓN



Kids In Nutrition

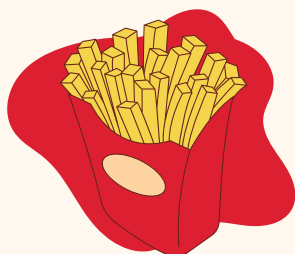


LECCIÓN 4: PUNTOS CLAVE



Elegir Alimentos de Origen Vegetal Completo

¡Comer **alimentos vegetales integrales con grasas insaturadas** (como nueces, semillas, aguacates) es una de las mejores maneras de apoyar un corazón saludable!



2) Alimentos procesados y fritos

Se recomienda consumir alimentos ultraprocesados y fritos con **moderación**.



3) Enfermedad del Corazón

Las dietas ricas en **alimentos integrales** (frutas, verduras, cereales integrales, nueces y semillas) en lugar de alimentos ultraprocesados y fritos pueden ayudar a **reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas** y otras enfermedades crónicas relacionadas con la dieta.



4) Métodos Saludables de Cocción

¡Los métodos de cocina saludables para el corazón incluyen **cocinar al vapor, asar, hervir, hornear y freír en sartén!**



5) Mantente Activo

¡Hacer ejercicio regularmente también es importante para un corazón sano! La ecuación de corazón sano de KIN:

Alimentos integrales + Ejercicio = ¡Un corazón saludable!

DESAFÍO SEMANAL

LESSON 4

Prueba nuevos alimentos integrales ricos en grasas saludables. Entre las excelentes opciones se incluyen los frutos secos, las cremas de frutos secos, las semillas, el aguacate, las aceitunas y el pescado.



DESAFÍO ADICIONAL

Prueba un nuevo método de cocina saludable con tu familia. Esto puede incluir cocer al vapor, hervir, hornear, saltear o asar a la parrilla. ¡Incluso puedes probar la receta a continuación!





VERDURAS ASADAS CON ACEITE DE OLIVA



TIEMPO DE PREPARACIÓN: 5 minutos
TIEMPO DE COCCIÓN: 25 minutos
PORCIONES: 4

INGREDIENTES:

- 4 tazas de verduras picadas (zanahorias, brócoli, calabacín o papas)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ¼ de cucharadita de pimienta negra (opcional)
- 1 cucharada de jugo de limón fresco
- Una pizca de sal (al gusto)

INSTRUCCIONES:

1. Precalienta el horno a 200 °C (400 °F).
2. Mezcla las verduras troceadas con aceite de oliva, sal y pimienta.
3. Extiende las verduras en una sola capa sobre una bandeja para hornear.
4. Hornea durante 20 a 25 minutos, removiendo a mitad de la cocción, hasta que las verduras estén tiernas y ligeramente doradas.
5. Retira del horno y rocía con jugo de limón fresco.

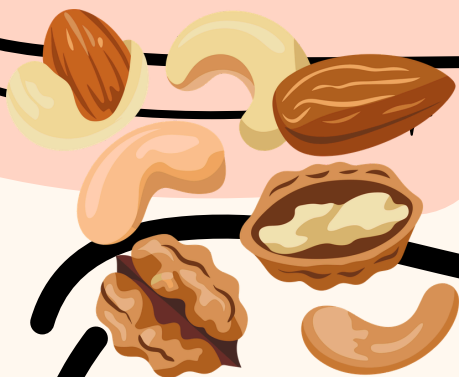
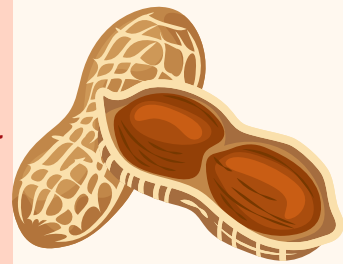


COSTO ESTIMADO: ~\$5-\$6



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 nueces y semillas están llenas de fibra y grasas saludables. Prueba un puñado de nueces como tentempié o espolvorea algunas semillas sobre tus comidas favoritas.



¡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!

