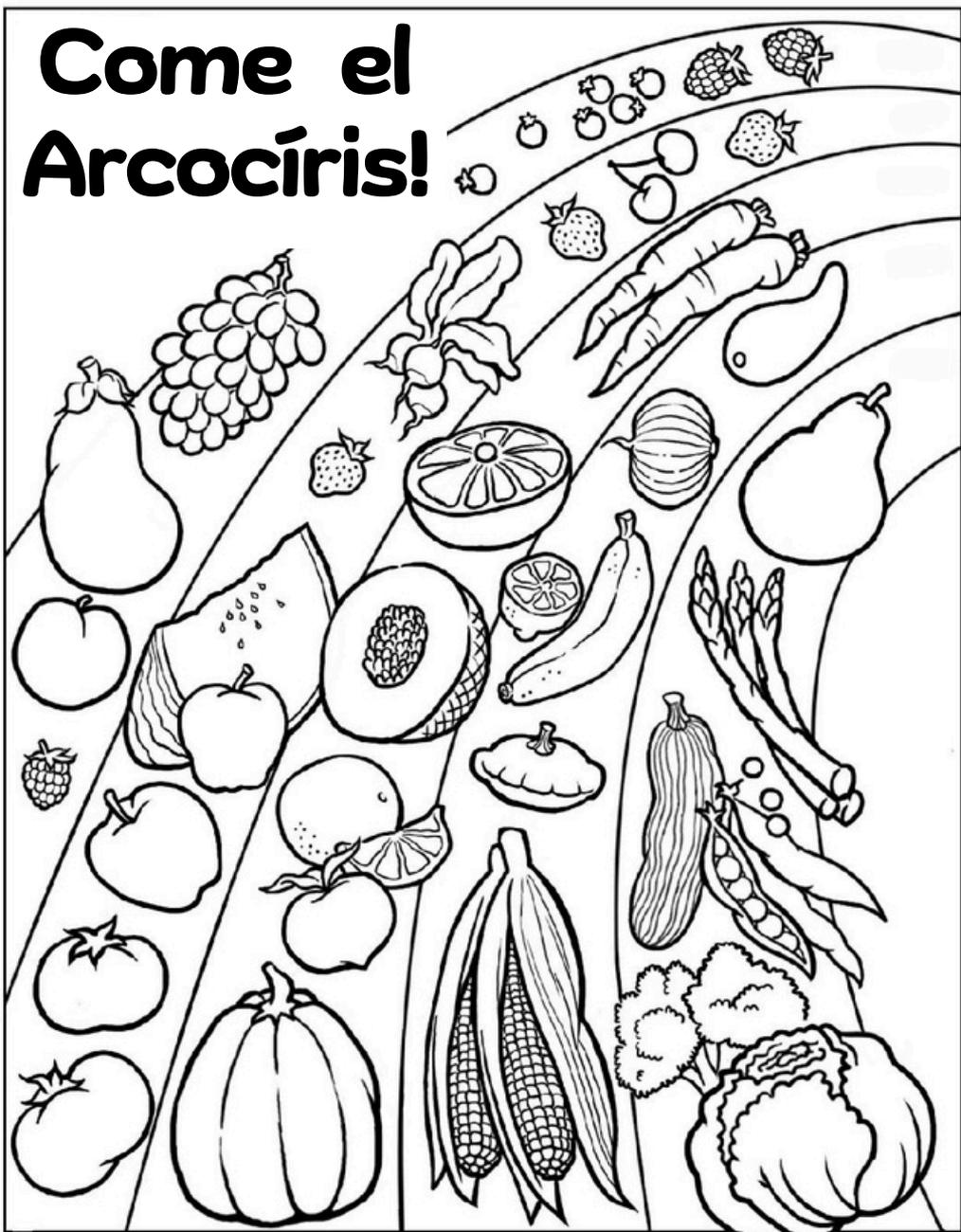




Cuaderno de Nutrición

Mi nombre de nutrición:

Come el Arcocíris!



MIS CLASES



- Agua & Sodio
-



- Frutas & Verduras
-



- Granos & Proteínas
-

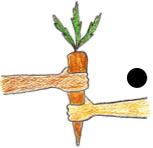


- Grasos & Metodos de Cocina
-



- Azúcares
-

- Moderación, Plato Balanceado, & Etiquitas Nutricionales
-



- Actividad Final de Nutrición
-

AGUA & SODIO



Circula

las respuestas
correctas.

Dato curioso: ¡más
de la mitad de
nuestro cuerpo está

Sé que

Deshidratado/Hidratado
significa que no tengo
suficiente agua y que
Deshidratado/
Hidratado
significa que te go
suficiente agua.

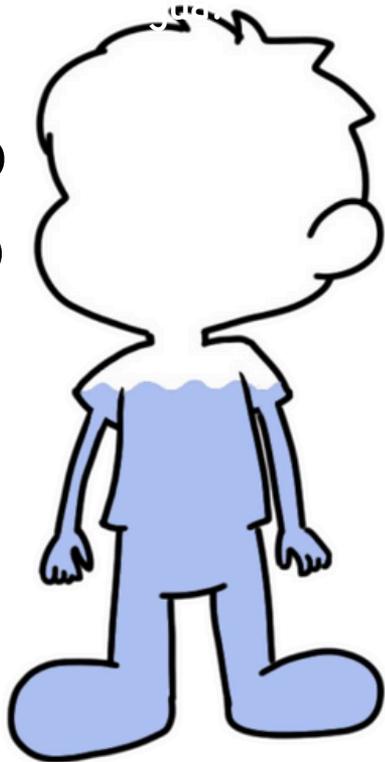
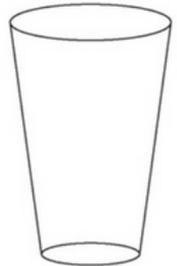
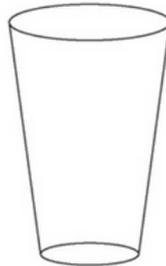
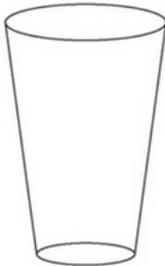
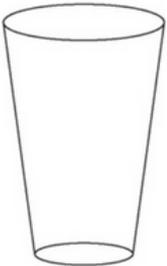
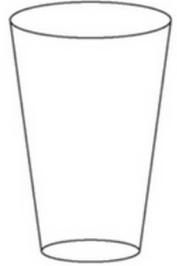
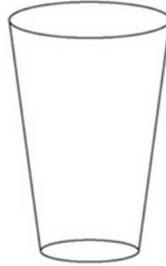
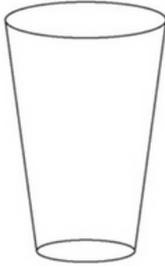
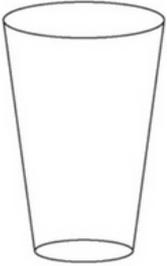




TABLA DE HIDRATACIÓN



Cada vez que termines de beber un vaso de agua hoy, ¡llena los vasos!

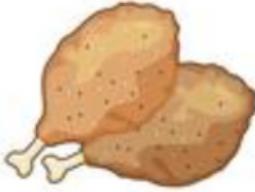


Recuerda: Trata de beber

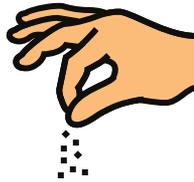
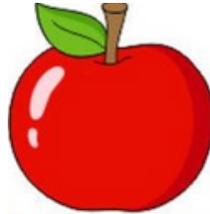
¡Al menos 5 vasos de agua al día!

CIRCULA LOS ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SODIO!

Pista: ¡sodio es solo una palabra elegante para decir sal!

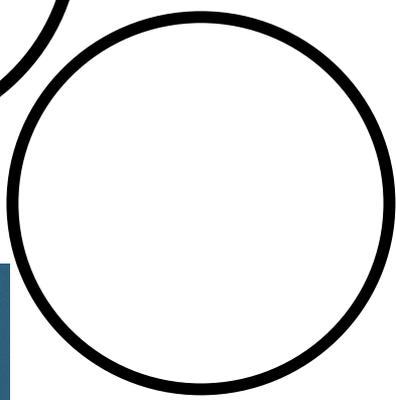
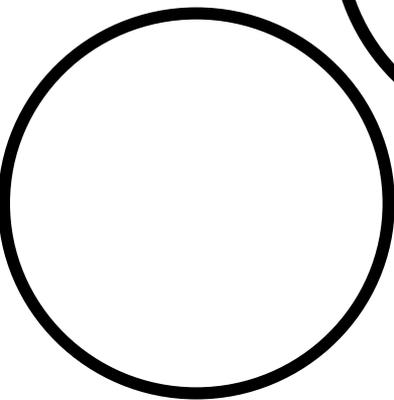
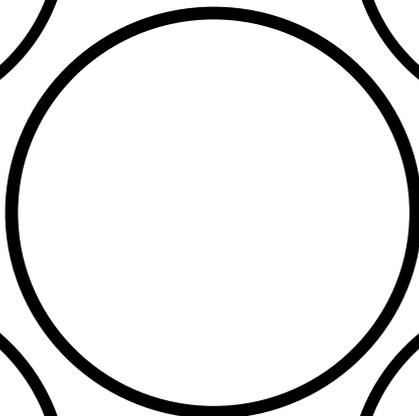
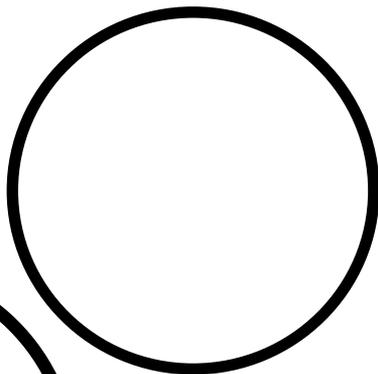
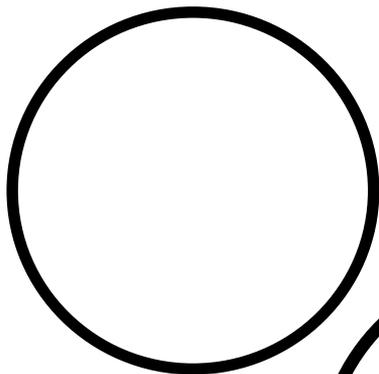


¡Solo necesitamos una pizca de sal al día!

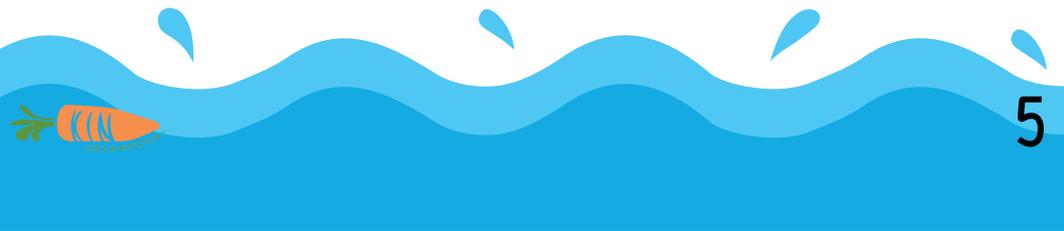


¡VAMOS A COLOREAR!

¡Dibuja y colorea 5 frutas o verduras que tengan mucha agua!



Pista: ¿Qué frutas/verduras tienen agua en el nombre?

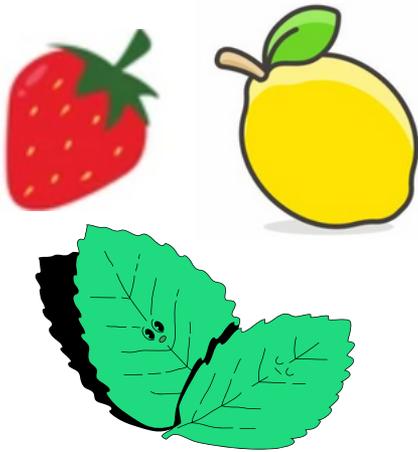


RECETA!

AGUA INFUNDIDA

PREPARACIÓN: 5 minutos

PORCIONES: 4 **INGREDIENTES:**



- 5 tazas de agua
- 1 taza de hielo
- 1/2 taza de fresas, sin tallos y en rodajas
- 5 hojas grandes de menta fresca, trituradas
- 1 limón en rodajas finas

INSTRUCCIONES:

1. Coloque las fresas, las hojas de menta y el limón en una jarra grande. Agrega hielo y llena el recipiente con agua.

2. ¡Disfrutar!

Reto

Lunes

Martes

Miércoles

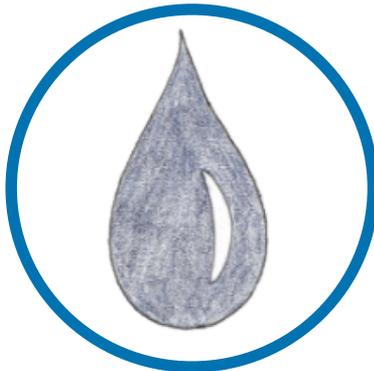
Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Para el desafío de esta semana, cuenta cuántos vasos de agua bebes todos los días y escríbelo en el cuadro. Recuerde, ¡se supone que debemos beber al menos 5 vasos de agua al día!



FRUTAS & VERDURAS



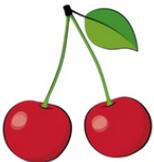
Las frutas y verduras tienen:

Vitaminas, **M**inerales, y **F**ibra que nos ayudan
a mantenernos saludables.

Comer el arcoíris significa comer frutas y
verduras de diferentes

COLORES!

Cada color tiene diferentes **N**utrientes que
nuestro cuerpo necesita.



JUEGO: COME EL ARCOIRIS

Dibuja una fruta o verdura que coincida con el color.

• Rojo: _____

• Naranja: _____

• Amarillo: _____

• Verde: _____

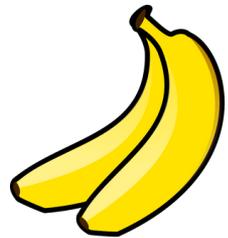
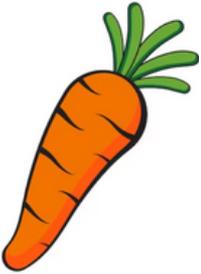
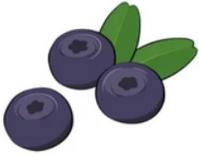
• Azul: _____

• Morado: _____



¡Las frutas y verduras
coloridas tienen
nutrientes que
mantienen nuestro
cuerpo saludable!

Crucigrama de Golosinas del Jardín



Abajo

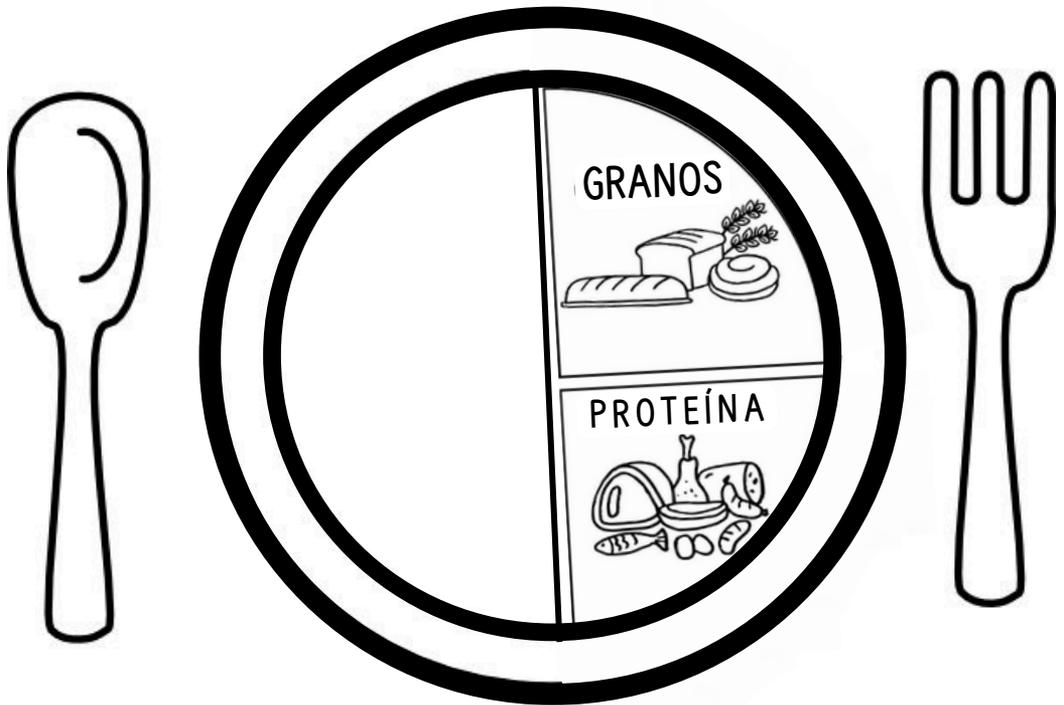
1. Este fruto rojo puede ser dulce o ácido.
2. Esta verdura de color naranja es larga y crujiente

Al otro lado de

3. Estas pequeñas frutas azules se pueden utilizar en batidos
4. Esta verdura se puede encontrar en ensaladas y es de color verde.
5. Esta fruta es amarilla y a los monos les encanta.

¡Dibuja mi Plato Equilibrado!

Instrucciones: ¡Dibuja por la otra mitad del plato con frutas y verduras que te gusta comer!



¡RECETA!

BROCHETAS DE FRUTA

Preparación: 10 Minutos

Porciones: 4

INGREDIENTES: ¡Elige 1 fruta de cada color para completar tu arcoíris!

- **Frutas rojas:** fresas, frambuesas o sandía.
- **Frutas anaranjadas:** naranjas, melón o mango.
- **Frutas amarillas:** piña, plátano o carambola.
- **Frutas verdes:** kiwi, uvas verdes o melón dulce.
- **Frutas azules:** framuesas
- **Frutas moradas:** uvas o moras.



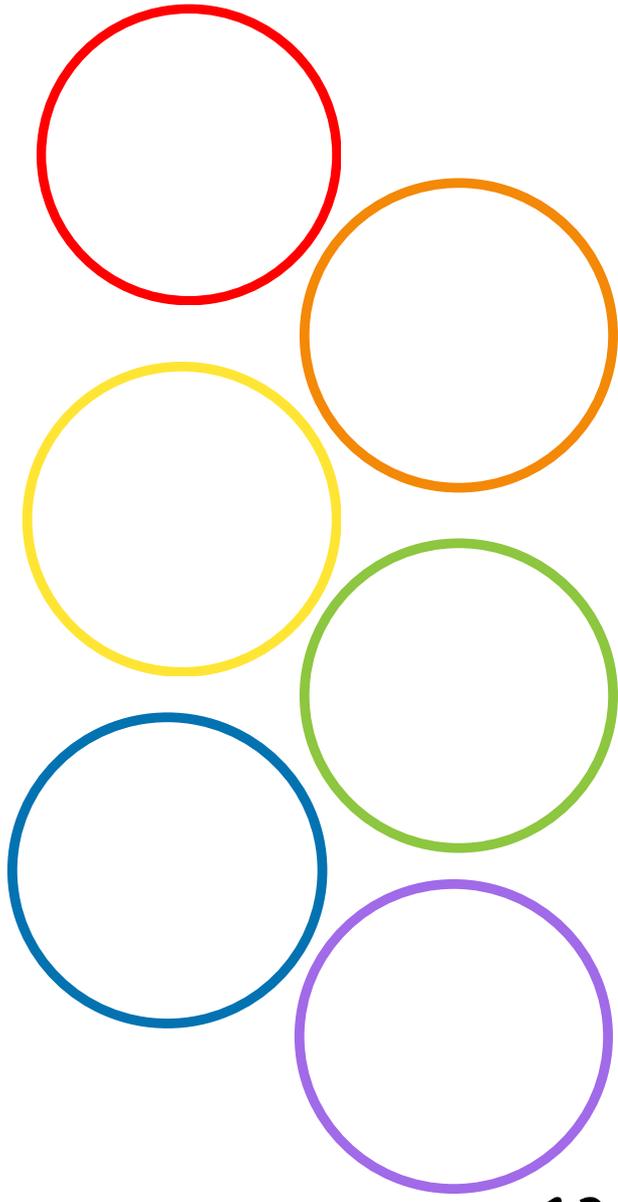
INSTRUCCIONES:

- Recoge frutas: elige una fruta de cada color.
- Preparación: Lava y corta las frutas con ayuda de un adulto.
- Armar: Deslice las frutas en el palito de paleta en el orden del arco iris (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, morado).
- Disfruta: ¡Tu colorida brocheta está lista para comer!
- Consejo: Si no tienes todos los colores, ¡no te preocupes! Simplemente usa las frutas que tienes y crea tu propio arcoíris.

Reto

¡Nuestro reto esta semana es comer al menos una fruta o verdura de cada color del arcoíris!

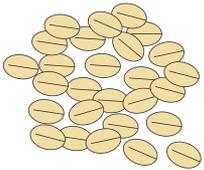
¡Dibuja tus frutas y verduras en los círculos de colores!



GRANOS & PROTEINAS



Granos integrales como Arroz integral y



La Avena es mejor para ti que granos procesados.



Los cereales integrales tienen todas las partes del grano, mientras que los cereales procesados no.

La **F**ibra ayuda a barrer nuestro sistema digestivo.



La **P**roteína es importante para la construcción y

Preparar los músculos.

Los alimentos saludables con **P**roteínas incluyen

Pescado, **N**ueces y **F**rijoles.



Encontrando el par: cereales y proteínas

Instrucciones: **Circula** los granos y coloca
en una **caja** alrededor de las proteínas.



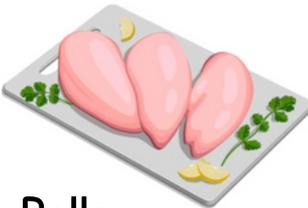
Tofu



Pescado



Avena



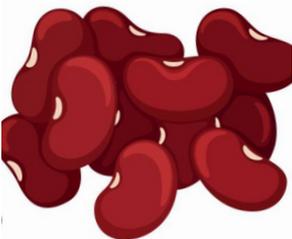
Pollo



Huevo



Lentejas



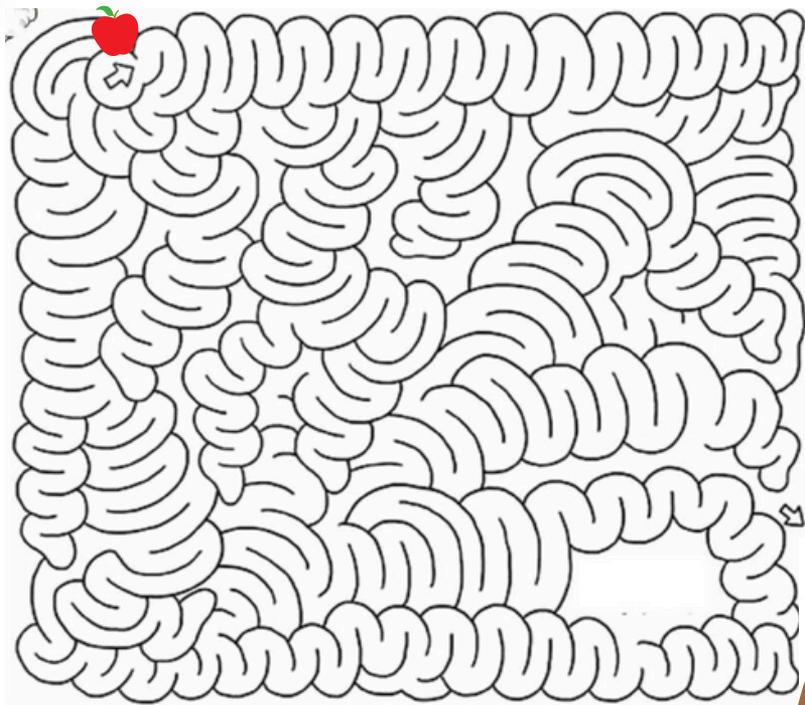
Frijolles



Arroz

Laberinto del Tracto Digestivo

Instrucciones: ¡Ayuda a que la comida se mueva a través del tracto digestivo! Comience en la manzana y encuentre el camino hasta el final.



Dato curioso: la fibra se encuentra en los cereales integrales, los frijoles, las nueces, las frutas y las verduras. ¡Barre nuestro sistema digestivo!



¡RECTA!

BOCADILLOS DE SUSHI

Preparación: 20 minutos



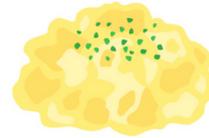
Porciones: 4

INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz pegajoso cocido (blanco o integral, de grano corto o arroz para sushi)
- Opciones de proteínas: huevos revueltos, frijoles enlatados, edamame, cubitos de tofu o pollo cocido
- Opcional: salsa de soja o semillas de sésamo para darle más sabor.



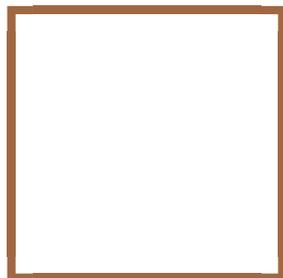
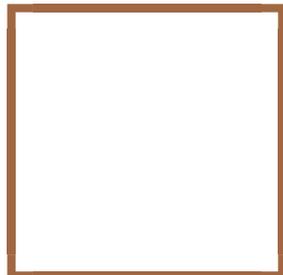
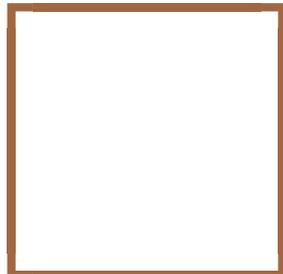
INSTRUCCIONES:



1. Prepare el arroz: cocine el arroz pegajoso según las instrucciones del paquete y déjelo enfriar un poco.
2. Formar las bolas de arroz: Mójate las manos y forma bolitas con el arroz. ¡Diviértete con esto!
3. Agregue proteínas: elija una proteína (huevos revueltos, frijoles, tofu o pollo) y coloque un trozo pequeño encima de cada bola de arroz.
4. Consejo: agregue una gota de salsa de soja o espolvoree semillas de sésamo encima si lo desea para darle más sabor.
5. Disfruta: ¡Tus bocados de sushi están listos para comer!

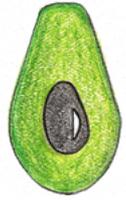
Reto

El desafío de esta semana es detectar los cereales integrales tres veces antes de que nos veamos la próxima vez. ¡Esto puede ser en casa, en la casa de tus amigos, en la cafetería, en el supermercado o incluso en el mercado de agricultores!



¡Marque una caja cada vez que encuentre una!

GRASAS Y METODOS DE COCINAR



Las grasas son importantes porque le dan

Energía al cuerpo.



Las fuentes saludables de grasas incluyen el

Aceite de **O**liva, el **A**guacate y las



Nueces.



Los alimentos lentos deben consumirse con



Moderación.

Los alimentos **Go** deben consumirse

con frecuencia.

Comidas Slow vs. Comidas "Go"

Instrucciones: ¡Colorea los animales!

Conejito para comidas
"Go"(comer con
frecuencia)

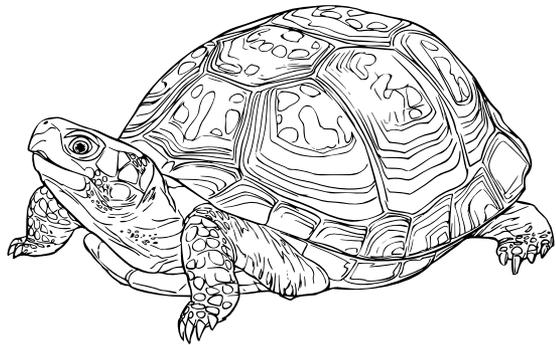
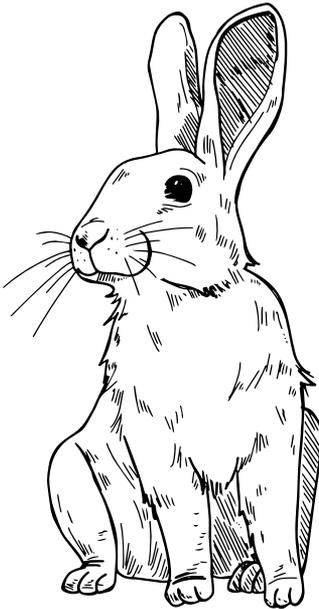
Alimentos integrales

Tortuga para alimentos
"slow"

(comer a veces)

PROCESADO y Frito

Alimentos



Recuerde: toda la comida es
¡Está bien con MODERACIÓN!



Carrera de comida de tortugas y conejos

Instrucciones: ¡Colorea la huella del conejito para los alimentos GO y el caparazón de la tortuga para los alimentos SLOW!



Aceite de Oliva



Perros Calientes



Aguacate



Donas

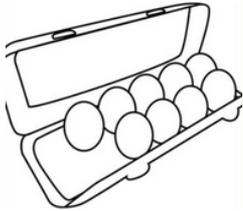


Combinando los métodos de cocina

Instrucciones: Colorea los alimentos y traza una línea para relacionar cada elemento con un método de cocción. ¡Puede haber más de una respuesta correcta!



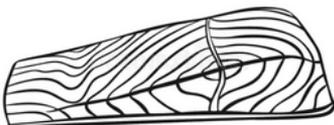
Papas



Huevos



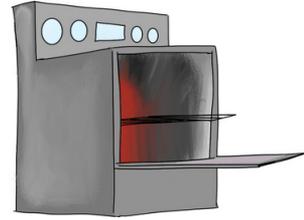
Zanahorias



Salmón



Repollo



Horneando



Sofreír



Asado



Hervir

RECETA! PALOMITAS'

Preparación: 10 minutos Porción: 4

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de granos de palomitas de maíz **en**
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una **pizca** de sal (al gusto)



El aceite de oliva
es un alimento
GO de "conejos"!

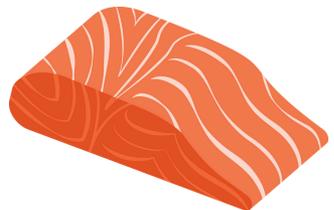
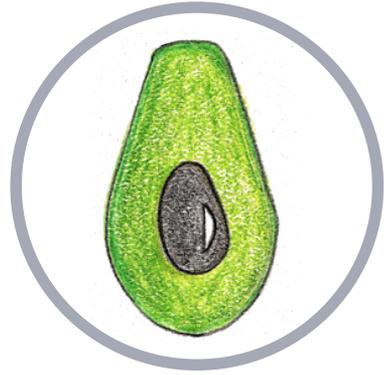
INSTRUCCIONES:

1. Calienta la olla: pide a uno de tus padres que te ayude a calentar una olla grande en **estufa** a fuego medio.
2. Agrega los granos: vierte los granos de palomitas de maíz en la olla y cúbrelos con una tapa.
3. Agita la olla: agita suavemente la olla mientras se calienta. Pide a uno de tus padres que te ayude.
4. Una vez que los **estallidos** disminuyan, pide a uno de tus padres que quite la olla del fuego.
5. Rocía y sazona: vierte las palomitas de maíz en un bol, rocía con aceite de oliva y espolvorea con sal.
6. ¡Disfruta tu **bocadillo** de palomitas de maíz!



Reto

El desafío de esta semana es probar un nuevo ALIMENTO INTEGRAL. ¡Quizás probar comer pescado, aceitunas, aguacate, cualquier tipo de fruto seco, mantequilla de maní o semillas!



AZÚCARES



Los azúcares que se encuentran en las frutas y verduras son

azúcares **N**aturales.



Los azúcares que se agregan a los alimentos y bebidas

durante el procesamiento son **A**zúcares gregados.

Las frutas enteras tienen **F**ibra, que limpia

y barre nuestro cuerpo.

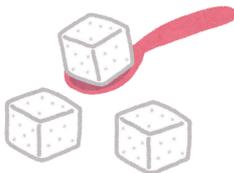


Está bien comer alimentos con azúcares agregados con

Moderación.

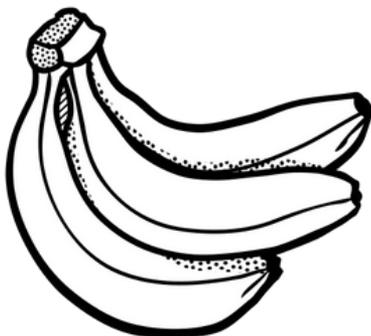
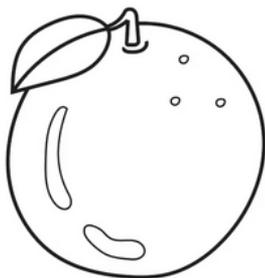
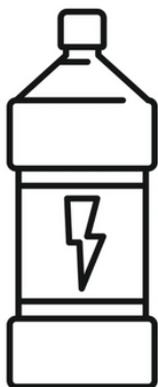
La etiqueta de nutrición muestra tanto los azúcares

"agregados" como **L**os "totales".



Clasificación de Azúcar

Instrucciones: Rodea con un **círculo verde** los alimentos con azúcares naturales y con un **círculo rojo** los alimentos con azúcares añadidos. ¡Luego coloréalos!

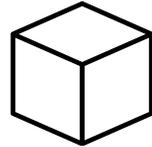
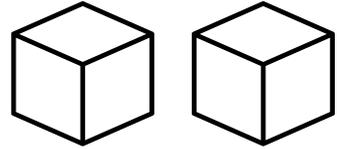
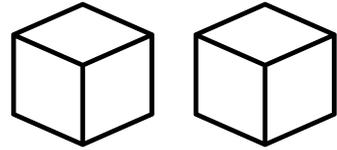
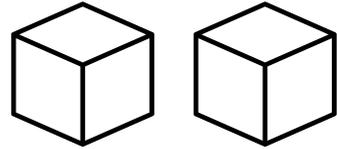


La Etiqueta Nutricional

Instrucciones: Busque y encierre en un círculo los "azúcares añadidos" y luego coloque un recuadro alrededor de los "azúcares totales".

Nutrition Facts		
About 1 servings per container		
Serving size 1 container (227g)		
Amount per serving		
Calories		180
% Daily Value*		
Total Fat 0g		0%
Saturated Fat 0g		0%
Trans Fat 0g		
Cholesterol <5mg		2%
Sodium 105mg		5%
Total Carbohydrate 38g		14%
Dietary Fiber 0g		0%
azúcares totales 29g		
Includes 22g azúcares añadidos		44%
Protein 6g		12%
Vitamin D 8.1mcg 40%		
Calcium 580mg 45%		
Iron 0mg 0%		
Potassium 310mg 6%		
Vitamin A 0mcg 0%		

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



RECETA!

BARRITAS DE DESAYUNO

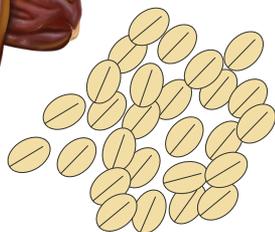
PREPARACIÓN: 15 minutos

PORCIÓN: 12

CONGELAR: 1 hour

Ingredientes:

- 1/2 taza de avena
- 1/4 taza de chispas de chocolate semidulce en miniatura
- 1/4 taza de semillas de lino molidas
- 1/4 taza de mantequilla de nueces
- 3 cucharadas de miel
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- 1/4 taza de dátiles picados

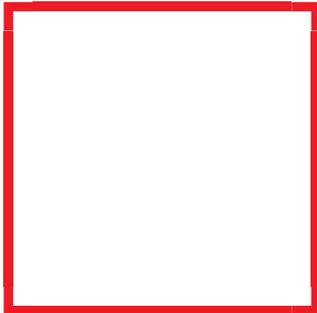
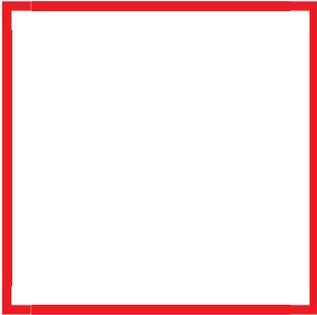
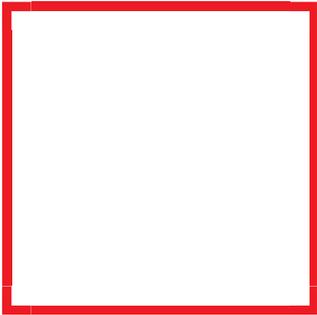


Instrucciones:

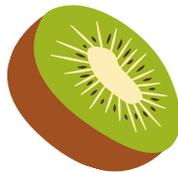
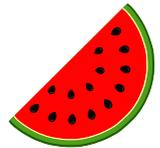
1. Mezcla la avena, las chispas de chocolate, las semillas de lino, la mantequilla de nueces, la miel y el extracto de vainilla en un tazón grande.
2. Forma 12 bolitas con la masa con las manos. ¡Luego congela durante una hora y disfruta!

Reto

El desafío de esta semana es probar **3** distintos tipos de frutas. Puedes ser creativo y agregarlas a tu desayuno (como en la avena), agregarlas al agua, congelarlas en deliciosos trozos o simplemente comerlas enteras.



¡Dibuja las frutas en las cajas!



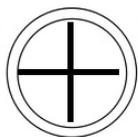
MODERACIÓN, PLATO BALANCEADO Y ETIQUETAS NUTRICIONALES



Un plato equili **B**rado incluye una variedad de grupos de alimentos.



Los grupos de alimentos en un plato equilibrado son **F**rutas, **V**erduras, cereales y **P**roteínas.

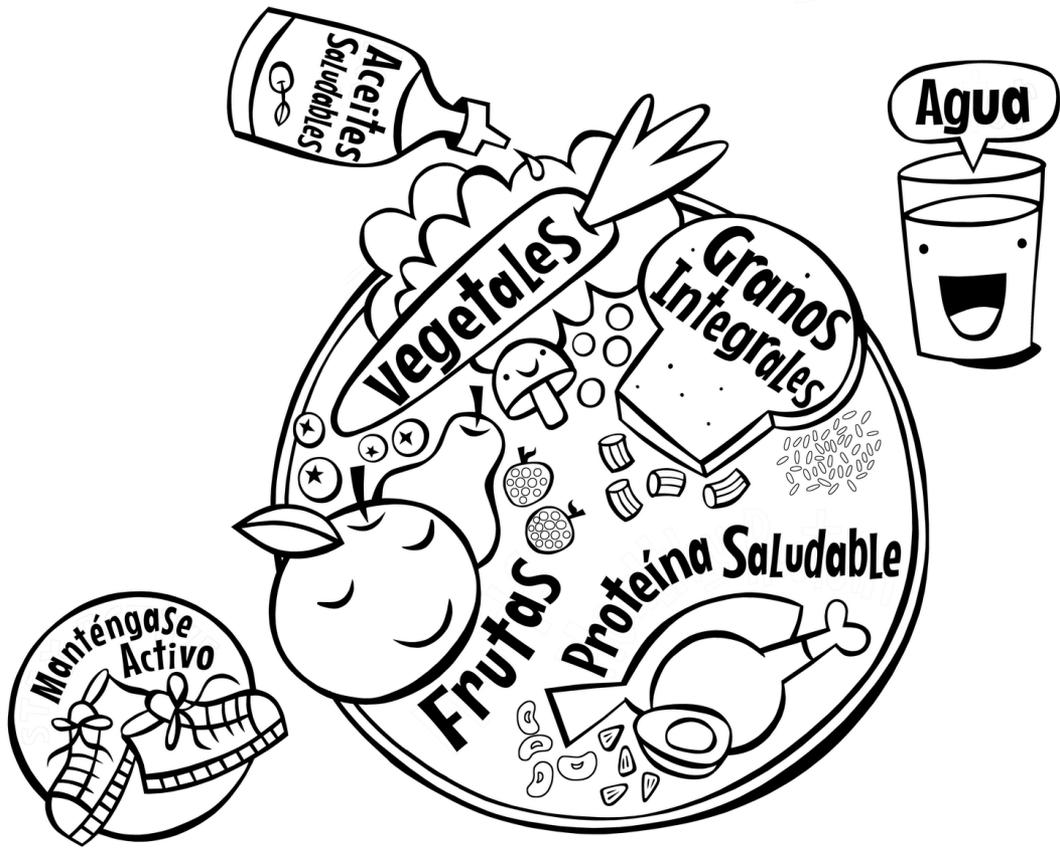


Comer con **M**oderación significa no comer demasiado de ningún tipo de alimento.

Podemos utilizar **L**as etiquetas de los alimentos para ayudarnos a tomar decisiones inteligentes.

¡Date vida al Plato Equilibrado!

Instrucciones: ¡Colorea el plato equilibrado!



Equilibrando la Balanza

Instrucciones: Dibuje los alimentos "GO" en un lado de la balanza y los alimentos "SLOW" en el otro. Equilibre la balanza con más alimentos "adecuados" y menos alimentos "lentos".

MODERACIÓN
"slow"

A veces
"GO"



Recuerda: ¡moderación
significa encontrar el
equilibrio con los alimentos
que disfrutamos!



RECETA!

BURRITO DE ARCOIRIS

Para resumir nuestras lecciones, este colorido burrito de arcoíris combina todas las cosas maravillosas que hemos aprendido en una comida deliciosa y equilibrada.

PREPARACIÓN: 15 minutos PORCIONES: 4

Ingredientes:



- Tortillas de trigo integral
- Hummus (de cualquier sabor)
- Pimientos rojos (en rodajas)
- Zanahorias anaranjadas (ralladas)
- Maíz amarillo (cocido o crudo)
- Espinaca verde o lechuga
- Repollo morado (rallado)
- Opcional: su proteína favorita (por ejemplo, pollo a la parrilla, tofu, frijoles)



Instrucciones:

1. Hummus para untar: esparce una capa de hummus sobre la tortilla de trigo integral.
2. Agrega vegetales: coloca los pimientos rojos, las zanahorias naranjas, el maíz amarillo, la espinaca verde o la lechuga y el repollo morado en un patrón colorido sobre la tortilla.
3. Agrega proteína (opcional): cubre con la proteína que elijas si lo deseas.
4. Envuelve y disfruta: enrolla la tortilla bien apretada, córtala por la mitad y disfruta de tu wrap arcoíris!



Recuerda: ¡un plato equilibrado significa comer alimentos variados!

Reto

¡Construye un plato equilibrado en casa!

Lista:



¿Incluí una fruta?



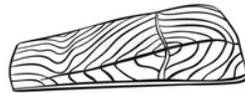
¿Incluí alguna verdura?



¿Incluí una proteína?



¿Incluí un grano?



RESUMEN SOBRE NUTRICIÓN



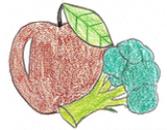
¡Hemos construido nuestro árbol de la salud cardíaca! Piensa en lo que ayuda al árbol a crecer.

¡Con tu grupo KIN, habla sobre lo que aprendiste y luego escribe o dibuja una cosa que recuerdes de cada lección en las páginas a continuación!

Agua y Sodio



Frutas y Verduras



Granos y Proteínas



Grasas y Métodos de Cocina





Moderación, Plato Equilibrado, y Etiquetas Nutricionales

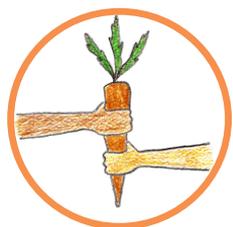


KIN JURAMENTO



Quiero comer muchas frutas y verduras **coloridas** cereales integrales y proteínas y grasas energizantes. Practicaré la moderación cuando disfrute de dulces y golosinas. Haré ejercicio al menos un poco todos los días. A partir de hoy, viviré una vida saludable para el corazón y seré un Niño en Nutrición!

Mi Nombre en Nutrición:



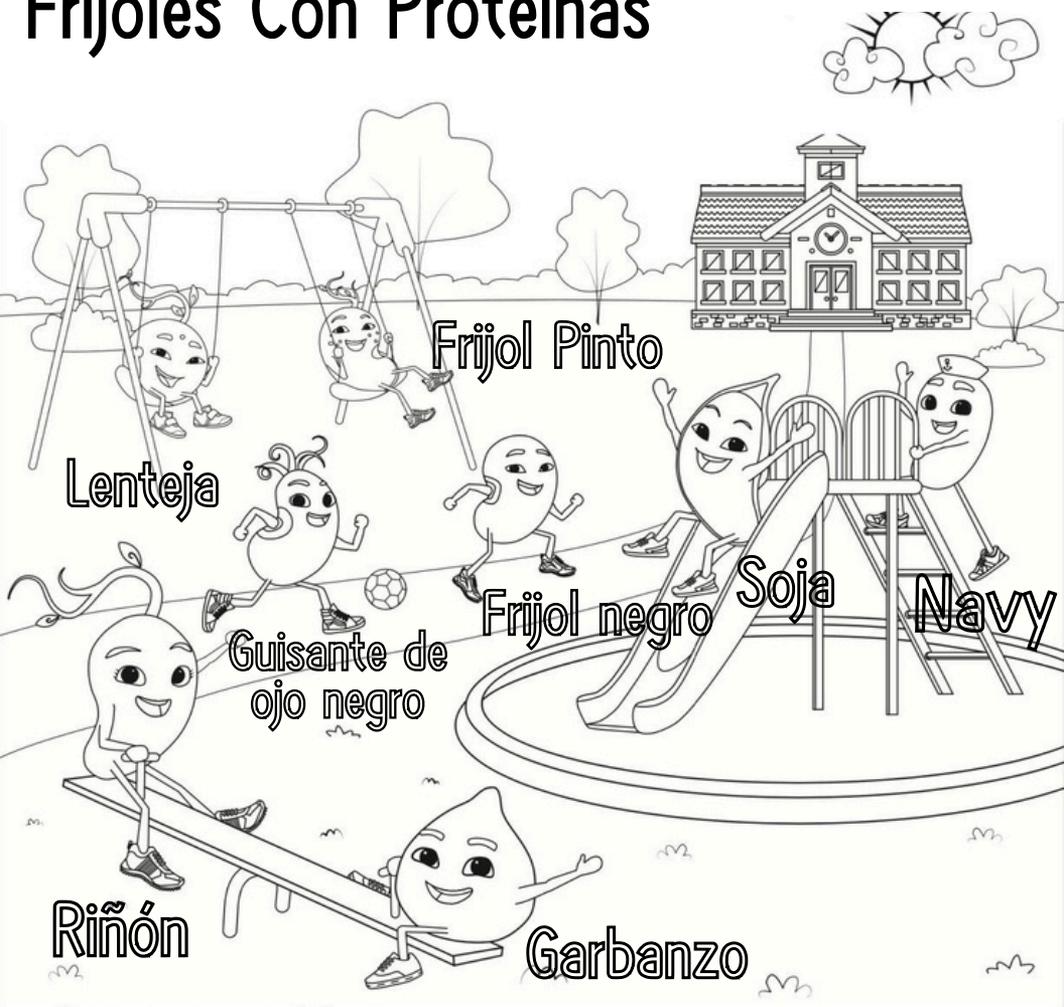
Reto Final

Enséñale a al menos otras tres personas algo que hayas aprendido con Kids In Nutrition. Pueden ser tus familiares, amigos, compañeros de clase, compañeros de equipo... ¡cualquiera!



¡COLORACIÓN EXTRA!

Frijoles Con Proteínas



¡Encierra en un círculo CUÁNTOS tipos de FRIJOLES puedes encontrar!

3

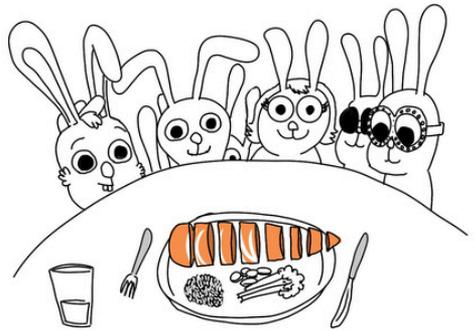
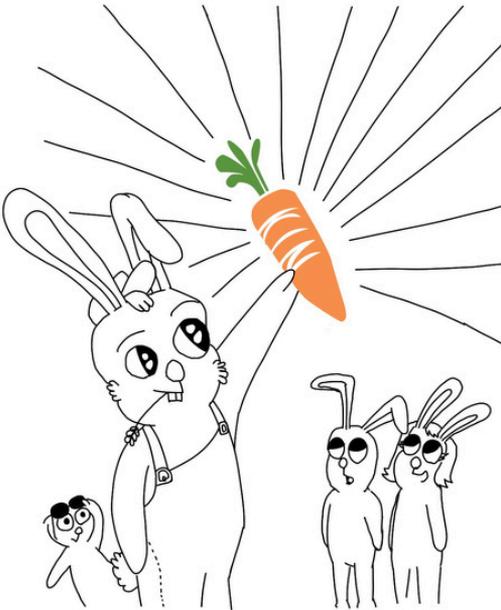
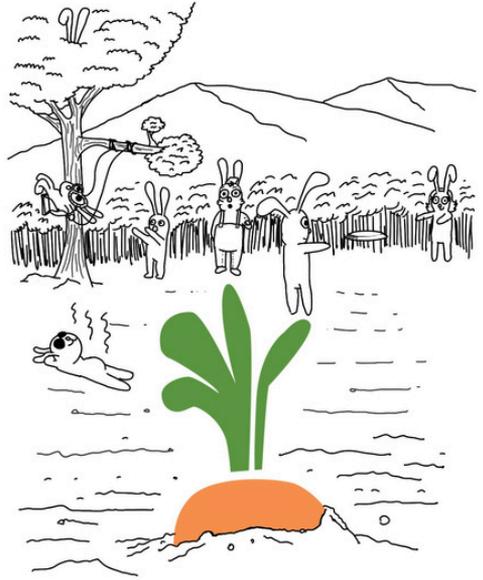
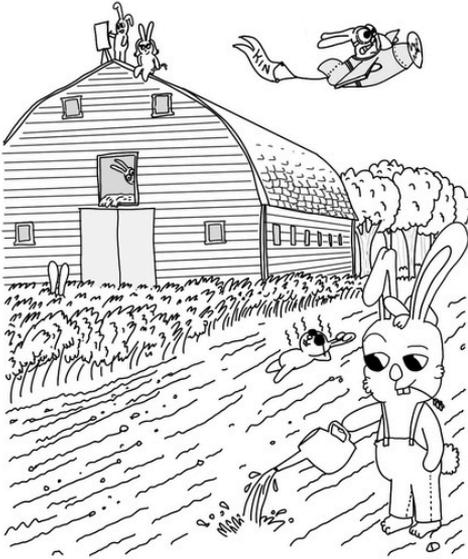
5

8



KIDS IN NUTRITION

KIN



Busque recursos
para la Familia:



Translation by Aisha Aranda, UCSB Student
B.S. Psychological and Brain Sciences | Minor: Applied Psychology