

Desafíos de ‘KINcentive’ Nutrición

El programa de KINcentive motiva a los estudiantes a aplicar en su hogar lo que aprendieron en la aula. Animamos a los padres o tutores a que participen con sus hijos en la completación de los desafíos cada semana.

Lección 1: Agua y Sodio

- Beber agua en vez de otras bebidas, como los jugos o refrescos. Una manera de acordarse de beber agua y mantenerse hidratado es llevar contigo una botella de agua reutilizable!
- Bonus desafío: Vaya a la casa y compará el contenido de sodio (sal) de dos comidas similares. Determine cuál comida tiene menos sodio y cuál debería ser la elección más saludable.

Lección 2: Frutas y Vegetales

- Intenta comer por lo menos una fruta o vegetal de cada color del arcoiris!
- Bonus desafío: Llena tu plato a la mitad con frutas y vegetales por lo menos 3 veces esta semana!

Lección 3: Granos y Proteínas

- Toda esta semana, si tienes la opción entre granos procesados y granos enteros, elige solo los granos enteros!
- Bonus desafío: ¡Prueba una nueva proteína saludable que nunca has probado! Como quinoa, lentejas, nueces, pescado, y semillas!

Lección 4: Grasas y Estilos de Cocinar

- Intenta comer comida de alto contenido graso que sea saludable, para una semana! Esto puede incluir pescado, aceite de oliva, aguacate, y cualquier tipo de nuez o manteca de nuez!
- Bonus desafío: Proba un nuevo estilo de cocinar con tus padres. Esto puede ser cocinar al vapor, hornear, saltar, o a la parrilla!

Lección 4: Azúcares

- ¡Substitua una fruta por tu postre tres veces esta semana!
- Bonus desafío: Empieza tu día con un desayuno saludable con la cual no contiene azúcares agregados por lo menos tres veces esta semana! Por ejemplo, en vez de cereales azucarados y muffins, prueba avena con fruta o tostada de 100% granos enteros con manteca de nuez y plátano!

Lección 6: Moderación, Plato Balanceado, y Etiquetas de Nutrición

- Come por lo menos una comida balanceada todos los días con proporciones de plato balanceadas, entonces tiene todos los cuatro grupos de comida: fruta, vegetales, proteínas, y granos!

- Bonus desafío: Siga los apuntes de repaso que aprendimos y compara las etiquetas de nutrición para dos comidas similares para determinar cual es más saludable! Compará porciones, azúcar, grasa saturada, sodio, fibra, y proteína como lo hicimos en la clase. Por ejemplo, podrás comparar dos cajas de cereales o dos piezas de pan.

Lección 7: Resumen de Nutrición

- Bonus algo que aprendiste durante nuestro programa a lo menos tres otras personas. Puedes enseñar a tus amigos, tu familia, compañeros — cualquiera!
- Extra desafío: Crear tu propio desafío de cualquier cosa relacionado a nutrición o ejercicio. Puedes preguntar a tu familia o tus amigos que lo hagan con ti!

Por favor utilice el espacio abajo para anotar el desarrollo de su hijo/a!

Lección 1:

Lección 2:

Lección 3:

Lección 4:

Lección 5:

Lección 6:

Lección 7: