



KIDS IN NUTRITION (NIÑOS EN NUTRICIÓN)

info@kidsinnutrition.org



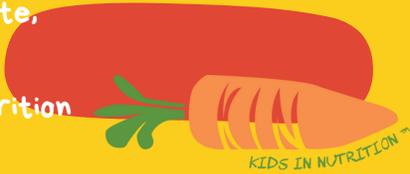
MENSAJE DE LA SEMANA

Estimados padres,

¡Saludos de los niños en la nutrición! En la semana 6, los estudiantes aprenderán sobre la importancia de la moderación y una placa equilibrada. Los instructores de KIN también explicarán las seis cosas que debe buscar en las etiquetas de nutrición. Esperamos que disfrutes de nuestro desafío semanal y desafío de bonificación. ¡Nos vemos la próxima semana!

Atentamente,

Kids In Nutrition



¿QUÉ LE DIJO UN PLATO
AL OTRO PLATO?

"¡YO INVITO EL
ALMUERZO!"



MODERACIÓN, PLATO BALANCEADO, Y DATOS DE NUTRICIÓN



Kids in Nutrition



SEMANA 6

Nutrition Curriculum

Semana 5: Objetivos



01 - ¿Qué es la moderación?

¡Moderación significa equilibrio! Significa que a nuestros cuerpos les encanta la variedad. También significa que todavía podemos disfrutar de nuestros dulces y golosinas favoritas aquí y allá.



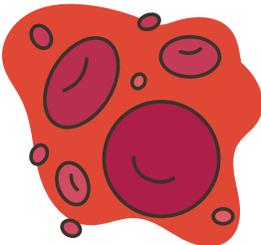
02-¿Qué es balancear nuestros alimentos ?

El equilibrio significa comer una cantidad suficiente de todos los grupos de alimentos importantes y no dejar nada fuera. Necesitas granos, proteínas, frutas y verduras todos los días.



03- Frutas & Verduras

¡Las frutas y verduras deben ocupar al menos la mitad de su plato!



04 - Alimentos Grasos Saludables vs Alimentos Procesados/Fritos

¡Es importante practicar la moderación con los azúcares añadidos y los alimentos fritos! ¡Nuestros corazones se llenan de energía cuando comemos frutas, verduras, cereales integrales y proteínas saludables como los frijoles!

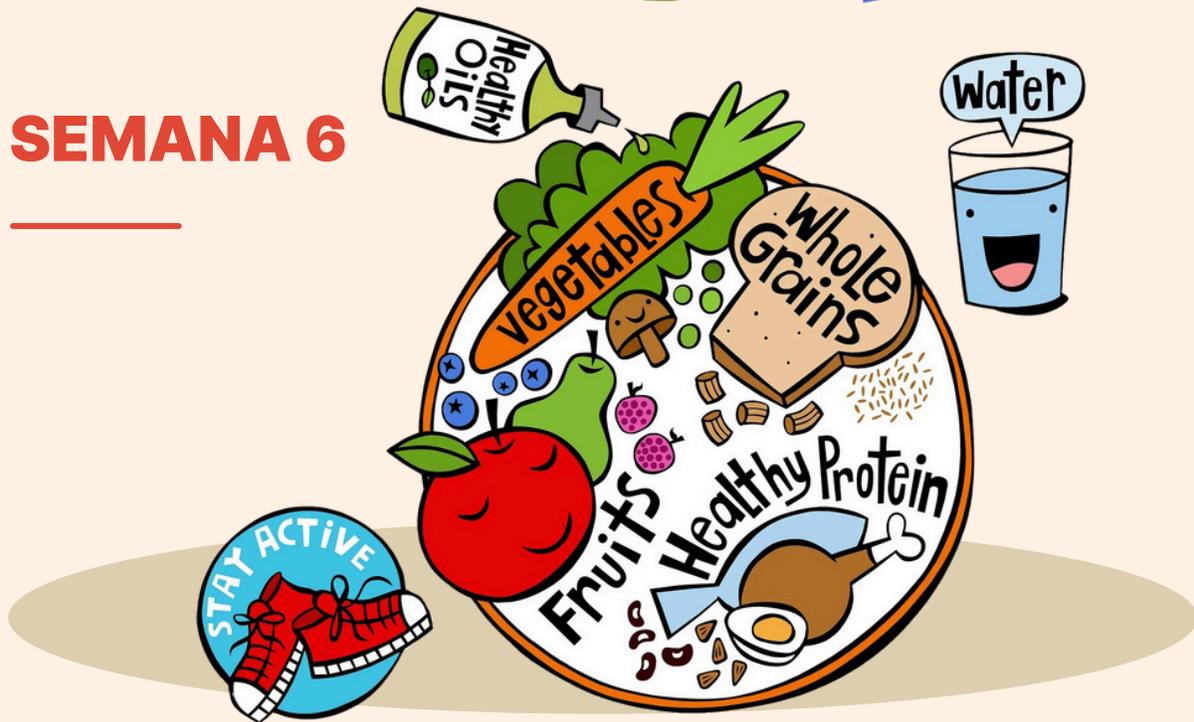
Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (200g)	
Amount per serving	
Calories	240
% Daily Value*	
Total Fat 5g	10%
Saturated Fat 1.5g	3%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 5mg	1%
Sodium 400mg	10%
Total Carbohydrate 45g	10%
Dietary Fiber 7g	14%
Total Sugars 1g	2%
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	22%
Vitamin D 20mcg	40%
Calcium 200mg	40%
Iron 5mg	10%
Potassium 400mg	80%

05 - Etiqueta Nutricional

Las seis cosas que debe buscar en una etiqueta nutricional son el tamaño de la porción, la cantidad de sodio (que es solo una palabra elegante para la sal), la cantidad de azúcar AÑADIDA, el tipo de grasa, la cantidad de fibra y la cantidad de proteína

RETO SEMANAL

SEMANA 6



Cree al menos una comida equilibrada que se parezca a nuestro plato equilibrado, de modo que tenga los 4 grupos de alimentos, frutas, verduras, proteínas y granos.

RETO EXTRA

Compara las etiquetas nutricionales de dos alimentos similares, ¡como dos cereales! Compare el tamaño de la porción, el azúcar, las grasas saturadas, el sodio, la fibra y la proteína tal como aprendimos en clase.

ARTÍCULOS NECESARIOS

- ▶ frutas & verduras
- ▶ proteínas
- ▶ cereales
- ▶ lácteos





BURRITO DE ARCOÍRIS

PREPARACIÓN: 15 minutos

PORCIONES: 2

INGREDIENTES:

- Tortillas Integrales
- Hummus (cualquier sabor)
- Pimientos Rojos (en rodajas)
- Zanahorias Naranjas (ralladas)
- Elote amarillo (cocido o crudo)
- Espinacas verdes o lechuga
- Repollo morado (rallado)
- Opcional: su proteína favorita (por ejemplo, pollo asado, tufo)



INSTRUCCIONES:

1. Untar Hummus: Unte una capa de humus sobre la tortilla.
2. Agregue verduras: coloque los pimientos rojos, las zanahoria, el elote, las espinacas o lechugas, y el repollo en un patrón colorido sobre la tortilla.
3. Agregue proteína (opcional): cubra con la proteína de su elección si lo desea.
4. Envuelve y disfruta: Enrolla bien la tortilla, córtala por la mitad y disfruta de tu burrito Arcoíris

Costo Estimado:

Sin proteína: \$153 - \$2.25 por burrito

Con proteína: \$2.28 - \$3.50 por burrito



GRACIAS
¡NOS VEMOS
LA PROXIMA
SEMANA!



KIN



¡Consulte el Libro de Ejercicios de Nutrición de KIN para obtener hojas de trabajo de lecciones, desafíos, recetas y más!

