



KIDS IN NUTRITION (NIÑOS EN NUTRICIÓN)

info@kidsinnutrition.org



KIDS IN NUTRITION™

MENSAJE DE LA SEMANA



¿QUÉ LE DICE UNA
PERA QUE PERSIGUE
A OTRA?
-ES PERÁ!

ESTIMADOS PADRES,

COMO SABRÁN, NIÑOS EN NUTRICIÓN (KIN) VISITÓ EL SALÓN DE CLASES DE SU HIJO LA SEMANA PASADA PARA DAR UNA LECCIÓN SOBRE AGUA Y SODIO. ¡NUESTROS INSTRUCTORES VOLUNTARIOS LO PASARON DE MARAVILLA! ¡ESPERAMOS QUE SU HIJO TRAJÓ A CASA ALGO QUE APRENDIÓ! LA SEMANA 2 ES NUESTRA LECCIÓN SOBRE FRUTAS Y VERDURAS DONDE LOS ESTUDIANTES APRENDERÁN POR QUÉ UN ARCO IRIS DE FRUTAS Y VERDURAS ES IMPORTANTE PARA UN CORAZÓN SALUDABLE. ¡ESPERAMOS QUE DISFRUTÉIS DEL RETO Y LA RECETA DE ESTA SEMANA!

CÁLIDAMENTE,
NIÑOS EN NUTRICIÓN





KIN

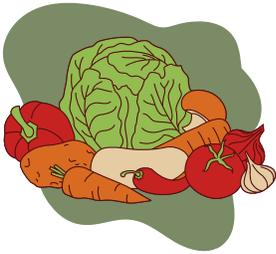
SEMANA 2:
Nutrition Curriculum



Frutas & Verduras

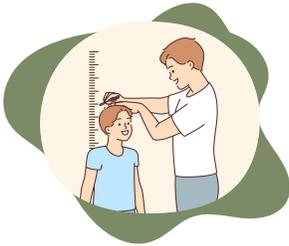


Semana 2: Objetivos



01 - Nutrientes

Las frutas y verduras contienen nutrientes esenciales para mantenernos sanos, como fibra, calcio, potasio, vitamina C y hierro.



02- Nuestros Cuerpos

Es importante comer frutas y verduras todos los días porque ayudan a mantener nuestro cuerpo sano, en crecimiento y lleno de energía.



03- El Arcoíris

Las diferentes frutas y verduras tienen una variedad de nutrientes, por lo que es importante comer frutas y verduras de todos los colores del arco iris.



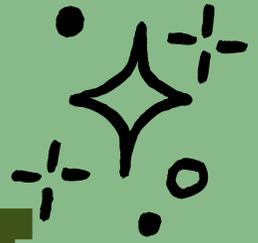
04 - Dosis del Día

La recomendación diaria de frutas y verduras para los niños es la mitad del plato de cada comida (1-2 tazas para frutas, 1-3 tazas para verduras).



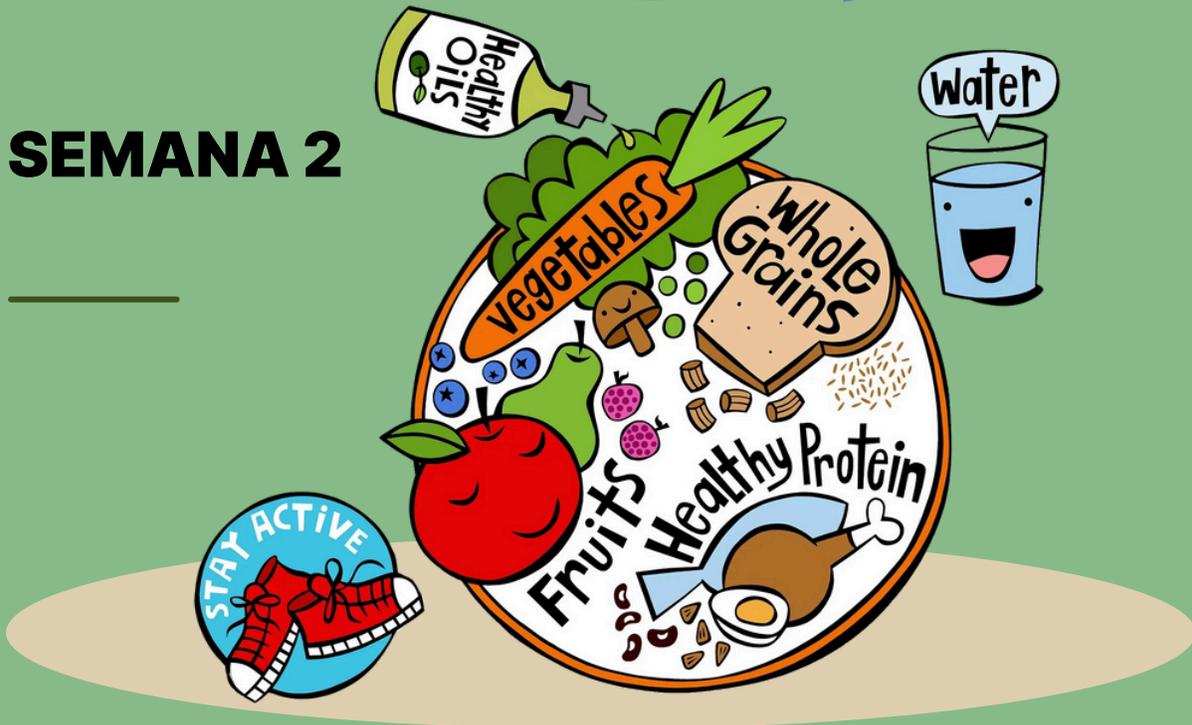
05 - Fresco & Orgánico

Comer frutas y verduras enteras (frescas, congeladas o enlatadas) es importante para obtener la mayor cantidad de nutrientes. Los alimentos ultraprocesados pueden tener ingredientes añadidos poco saludables como azúcar y demasiado sodio e incluso pueden eliminar nutrientes saludables como la fibra.



RETO SEMANAL

SEMANA 2



¡Come al menos una fruta o verdura de cada color del arco iris!



ARTÍCULOS NECESITADOS

- ▶ Nueva Fruta
- ▶ Nuevo Vegetal
- ▶ COME EL ARCOÍRIS!

RETO EXTRA:

Llene la mitad de su plato a la hora de cenar al menos 3 veces esta semana.



BROCHETAS DE ARCOÍRIS

PREPARACIÓN: 10 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES: (elige uno de cada color!)

- Frutas rojas fruits: fresas, frambuesas, o sandía
- Frutas Naranjas: Naranjas, melon, o mango
- Frutas Amarillas: Piña, plátanos o carambola
- Frutas verdes: Kiwi, uvas verdes, or melón dulce
- Frutas azules: Arándanos
- Frutas morada: uvas o moras



INSTRUCCIONES:

1. Elige frutas: Elige una fruta de cada color.
2. Pre paración: lava y corta las frutas con la ayuda de un adulto
3. Armar: desliza las frutas sobre el palito de helado en el orden de arcoíris (rojo, naranja, amarillo, verde, azul, purpura)
4. Disfruta: ¡Tu brocheta de colores está lista para comer!
5. Consejo: si no tienes todos los colores, ¡no te preocupes! Solo usa las frutas que tengas y crea tu propio arcoíris.



COSTO ESTIMADO: \$6.00 A \$12.00

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!

