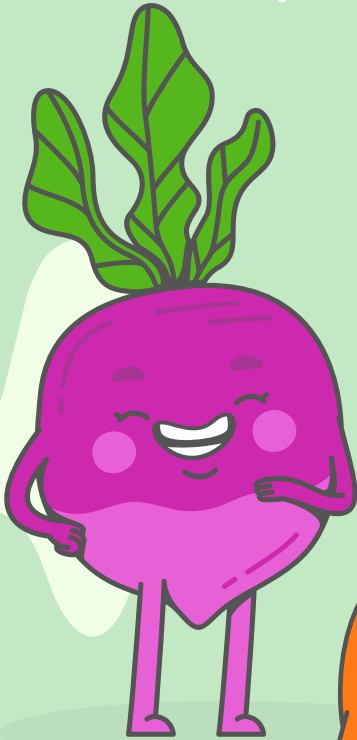




KIDS IN NUTRITION

(NIÑOS EN NUTRICIÓN)

info@kidsinnutrition.org



MENSAJE DE LA SEMANA



QUÉ LE DITTA
ALMENDRA AL
PISTACHO TÍMIDO?

SAL DE TU
CAPARAZÓN!

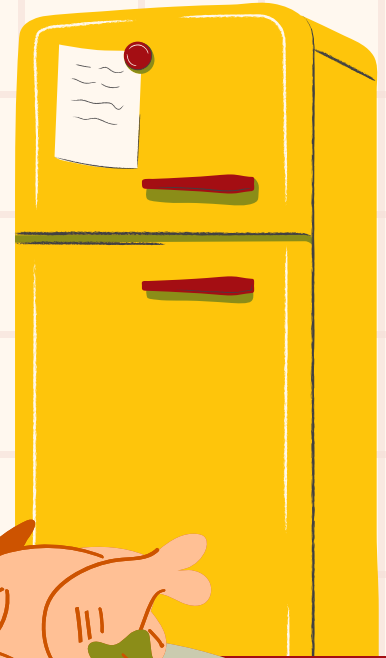
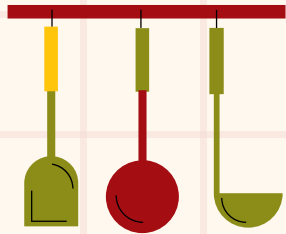
ESTIMADOS PADRES,

HOLA DE LOS NIÑOS EN NUTRICIÓN! LA LECCIÓN DE ESTA SEMANA ES SOBRE GRASAS Y MÉTODOS DE COCINA. ESTA LECCIÓN ENSEÑA A LOS ESTUDIANTES CÓMO IDENTIFICAR LOS ALIMENTOS ENERGIZANTES CON GRASA Y POR QUÉ LAS GRASAS SALUDABLES SON IMPORTANTES PARA EL CUERPO. LOS ESTUDIANTES TAMBIÉN APRENDERÁN SOBRE MÉTODOS DE COCINA SALUDABLES. ¡ESPERAMOS QUE DISFRUTÉIS DEL RETO Y LA

RECETA DE ESTA SEMANA!

ATENTAMENTE,





GRAZAS & KIN MÉTODOS DE COCINA

KIDS IN NUTRITION

- SEMANA 4 -

Nutrition Curriculum

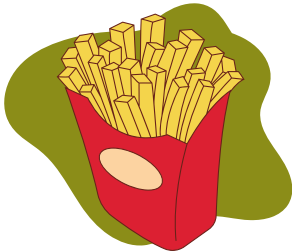


Semana 4: Objetivos



01 - Alimentos Integrales basadas en Vegetales

Los alimentos vegetales integrales son los más saludables para el corazón.



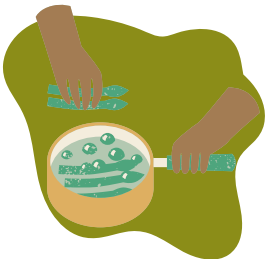
02- Alimentos Procesados y Fritos

Los alimentos procesados y fritos no son saludables para el corazón.



03-Enfermedades del Corazón

Las grasas no saludables crean bloqueos en las arterias y dificultan el flujo de sangre por todo el cuerpo y el corazón.



04 - Métodos Saludables para Cocinar

¡Formas saludables de cocinar alimentos son cocinarlos al vapor, asarlos a la parrilla, hervirlos, hornearlos y freírlos en sartén!

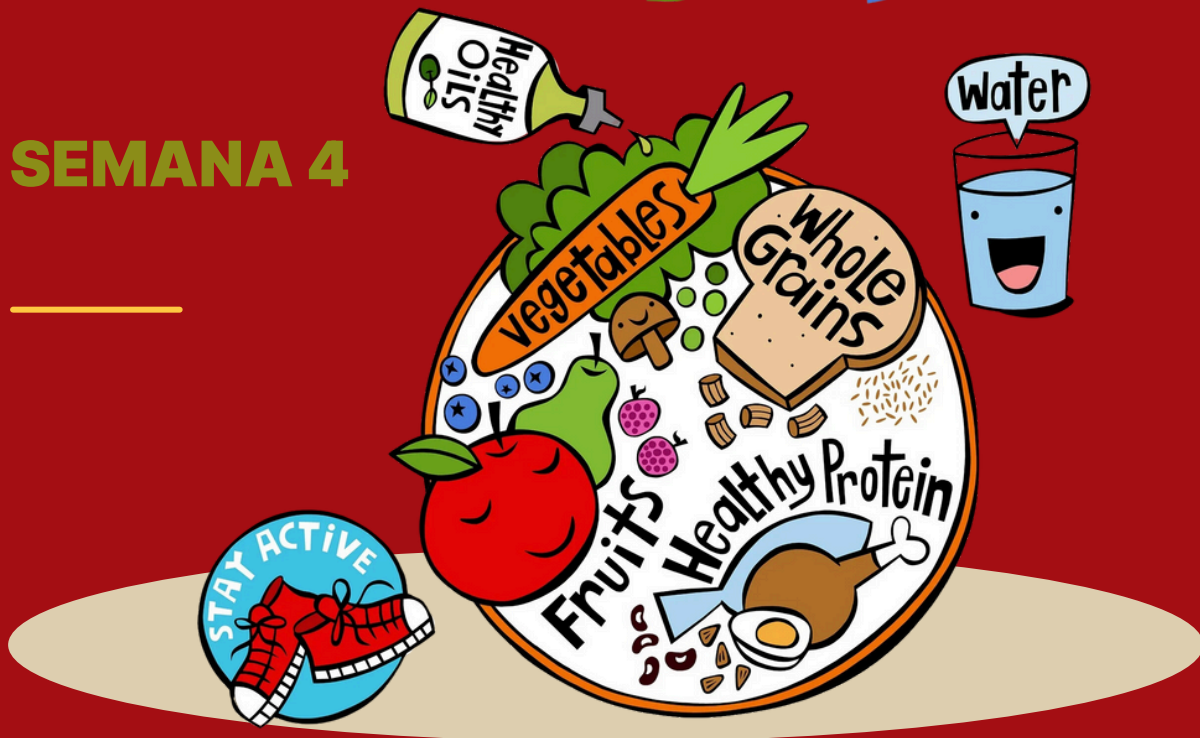


05 - Métodos Poco Saludables para Cocinar

La fritura es un método de cocción poco saludable debido a las grandes cantidades de aceite y las altas temperaturas. ¡Aquí es donde podemos practicar la moderación!

RETO SEMANAL

SEMANA 4



¡Prueba un nuevo WHOLE FOOD GO FOOD esta semana! ¡Tal vez intente comer pescado, aceitunas, aguacate, cualquier tipo de nuez, mantequilla de nueces o semillas!

RETO EXTRA

Prueba un nuevo método de cocina saludable con tus padres. ¡Esto puede incluir cocinar al vapor, hervir, hornear, freír en sartén o asar a la parrilla!

ARTÍCULOS NECESARIOS

pescado
aceite de oliva
aguacate
nuez



NOCHE DE PALOMITAS



PREPARACIÓN: 10 minutos

PORCIONES: 4

INGREDIENTES

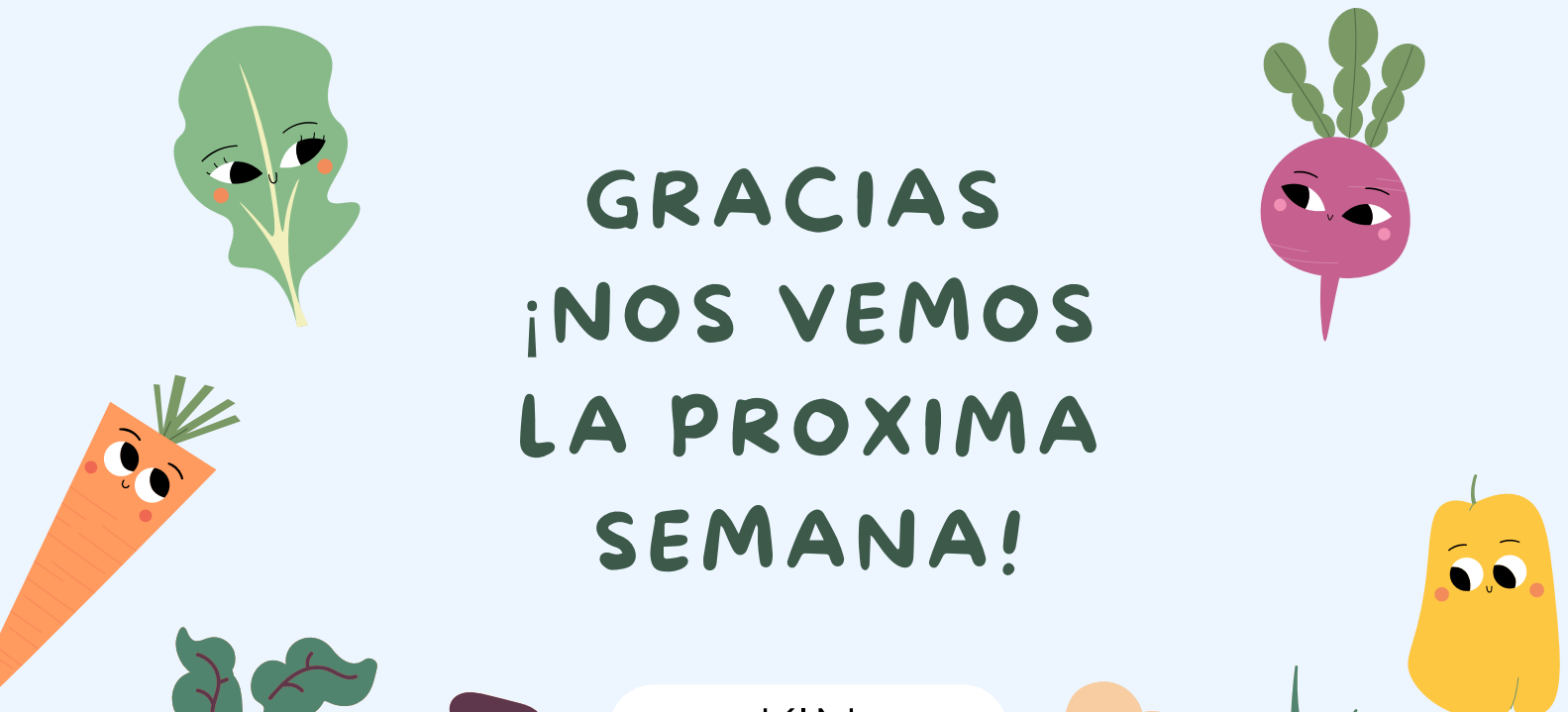
- 1/2 taza de granos de palomitas de maíz enteros
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal (al gusto)

INSTRUCCIONES:

1. Calienta la olla: Pide a uno de tus padres que te ayude a calentar una olla grande en la estufa a fuego medio.
2. Agrega los granos: Vierte los granos de palomitas de maíz en la olla y cubrílos con una tapa.
3. Sacude la olla: Sacude con la olla mientras se calienta. Pide a uno de tus padres que te ayude con este paso.
4. Una vez que los estallidos disminuyan, pide a uno de tus padres que quite la olla del fuego.
5. Tie Pon las palomitas en un traste con un poquito de sal
6. Tu snak de palomitas está listo para comer!



COSTO ESTIMADO: \$0.56 a \$0.87



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!

