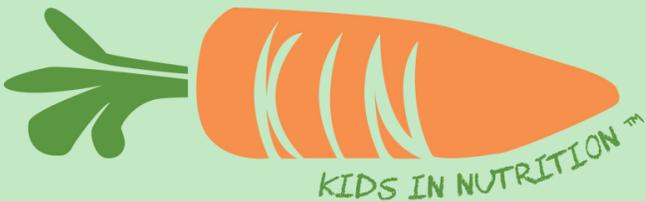




KIDS IN NUTRITION (NIÑOS EN NUTRICIÓN)

info@kidsinnutrition.org



KIDS IN NUTRITION™

MENSAJE DE LA SEMANA



¿POR QUÉ EL NIÑO ESPARCÍO CEREZAS SOBRE LA ALMOHADA ANTES DE IRSE A DORMIR?
PARA QUE PUJERA TENER DULCES SUEÑOS.

ESTIMADOS PADRES,
¡SALUDOS DE LOS NIÑOS EN NUTRICIÓN! EN NUESTRA LECCIÓN DE LA SEMANA 5, LOS ESTUDIANTES APRENDERÁN SOBRE LOS AZÚCARES. ESPECÍFICAMENTE, LOS ESTUDIANTES APRENDERÁN SOBRE LOS AZÚCARES AÑADIDOS, LOS AZÚCARES NATURALES, LA REACCIÓN DE NUESTRO CUERPO A LOS AZÚCARES Y CÓMO LEER LOS AZÚCARES EN UNA ETIQUETA. ESPERAMOS QUE DISFRUTÉIS DEL RETO DE ESTA SEMANA. ¡QUE TENGAS UN GRAN DÍA!

ATENTAMENTE,
KIDS IN NUTRITION



AZUCARES ✨

SEMANA 5

Pastel

Nutrition Curriculum

Pastel



Pastel

Y mas
Pastel



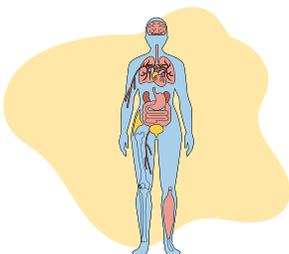
KIDS IN NUTRITION™

Semana 5: Objetivos



01 - Azúcares Añadidos

Los azúcares añadidos son azúcares que son procesados por los seres humanos hasta el punto de no tener vitaminas ni nutrientes.



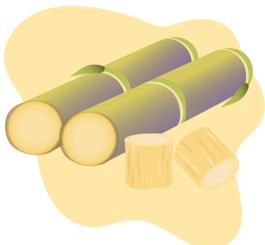
02- El Azúcar y Nuestros Cuerpos

Nuestro cuerpo solo puede manejar una cantidad limitada de azúcar agregada. Demasiado azúcar añadido no es bueno para nuestra salud, por lo que debemos recordar practicar la moderación.



03- Frutas Enteras

Nuestro cuerpo no está hecho para comer una gran cantidad de azúcar de una sola vez, por lo que es importante que los azúcares que consuma provengan de alimentos que también tengan otros nutrientes saludables, como la fibra de las frutas enteras.



04 - Azúcares Naturales

Los azúcares naturales provienen de la tierra y son buenos para el corazón cuando no lo cambiamos. ¡Podemos obtener azúcares naturales de frutas enteras como la sandía, la manzana, el melón y las bayas!



05 - Diabetes y Enfermedades Cardíacas

Si usted come demasiada azúcar añadida, esto puede conducir a la diabetes Tipo II y a la enfermedad cardíaca a medida que envejecemos. Podemos prevenir esto practicando la moderación con las golosinas que disfrutamos y haciendo intercambios de postres que celebran frutas enteras.

RETO SEMANAL

SEMANA 5



¡Pruebe tres tipos diferentes de frutas!
Puede ser creativo y agregarlos a su desayuno (como en la avena), agregarlos a su agua, congelarlos en deliciosos trozos o simplemente comerlos enteros.

RETO EXTRA

¡Comience su día con un desayuno saludable que no contenga azúcares añadidos esta semana!

ARTÍCULOS NECESARIOS

- ▶ Fresas
- ▶ plátano
- ▶ Caña
- ▶ uvas



BARRAS DE DESAYUNO

(SIN HORÑAR)



PREPARACIÓN: 15 minutos

TIEMPO PARA CONGELAR: 1 hora

PORCIONES: 12 barritas

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de avena
- 1/4 taza de chispas de chocolate semidulce
- 1/4 taza de semilla de lino
- 1/4 taza de mantequilla de nueces
- 3 cucharadas de miel
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/4 taza de dátiles picados

INSTRUCCIONES:

1. Comina la avena, las chispas de chocolate, las semillas de lino, la mantequilla de nueces, miel, y vainilla en una taza
2. Enrolle la masa en 12 bolitas. Luego congela por una hora y disfruta!

COSTO ESTIMADO: \$2.15 a \$3.30



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!

