



# KIDS IN NUTRITION (NIÑOS EN NUTRICIÓN)

[info@kidsinnutrition.org](mailto:info@kidsinnutrition.org)



# MENSAJE DE LA SEMANA



ESTIMADOS PADRES,

¡SALUDOS DE LOS NIÑOS EN LA NUTRICIÓN! ESTAMOS MUY CONTENTOS DE COMPARTIR QUE ESTA SEMANA MARCA LA CONCLUSIÓN DE NUESTRO PROGRAMA. NUESTROS VOLUNTARIOS DEDICADOS ESTÁN TERMINANDO CON NUESTRA SESIÓN FINAL DE NUTRICIÓN. ESPERAMOS QUE TANTO USTED COMO SUS HIJOS HAYAN DISFRUTADO PROFUNDIZANDO EN EL MUNDO DE LA NUTRICIÓN Y EL APRENDIZAJE JUNTOS. SU APOYO A LO LARGO DE ESTE VIAJE HA SIDO INVALUABLE, Y ESTAMOS INMENSAMENTE AGRADECIDOS. ¡MUCHAS GRACIAS POR VUESTRO ENTUSIASMO Y PARTICIPACIÓN!

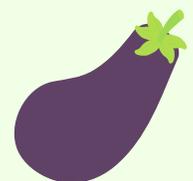
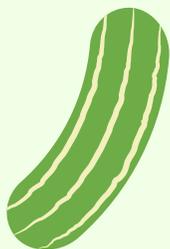


# RESUMEN NUTRICIONAL

## Nutrition Curriculum



SEMANA 7



# Semana 7:Objetivos



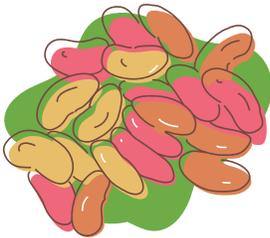
## 01 - Hidratación

Es importante mantenerse hidratado durante todo el día. Los niños necesitan al menos 5 vasos de agua al día.



## 02- Cómete el arcoíris!

Es importante comer el arcoíris para obtener todos los nutrientes que necesitamos. Los granos, las proteínas, las frutas y las verduras son los cuatro grupos de alimentos que necesitamos comer para alimentar nuestro cuerpo, haciendo que funcione de la mejor manera.



## 03- Proteínas y Cereales Integrales

Las proteínas nos ayudan a ser fuertes y se pueden encontrar en todo tipo de alimentos, incluyendo frijoles, lentejas y todas las legumbres! Los granos enteros son la mejor opción en comparación con su contraparte de grano procesado debido a la FIBRA.



## 04 - Detalles de Producto

¡Las mejores grasas para nuestro cuerpo provienen de varios alimentos vegetales enteros, incluyendo nueces, mantequilla de nueces, aguacates y aceitunas! Podemos cocinar nuestros alimentos con métodos saludables como cocer al vapor, hervir, asar a la parrilla, hornear y freír la sartén.



## 05 - Azúcares

Las frutas y verduras enteras tienen azúcares saludables y naturales. ¡Lee la etiqueta nutricional para estar atento a esos azúcares añadidos!

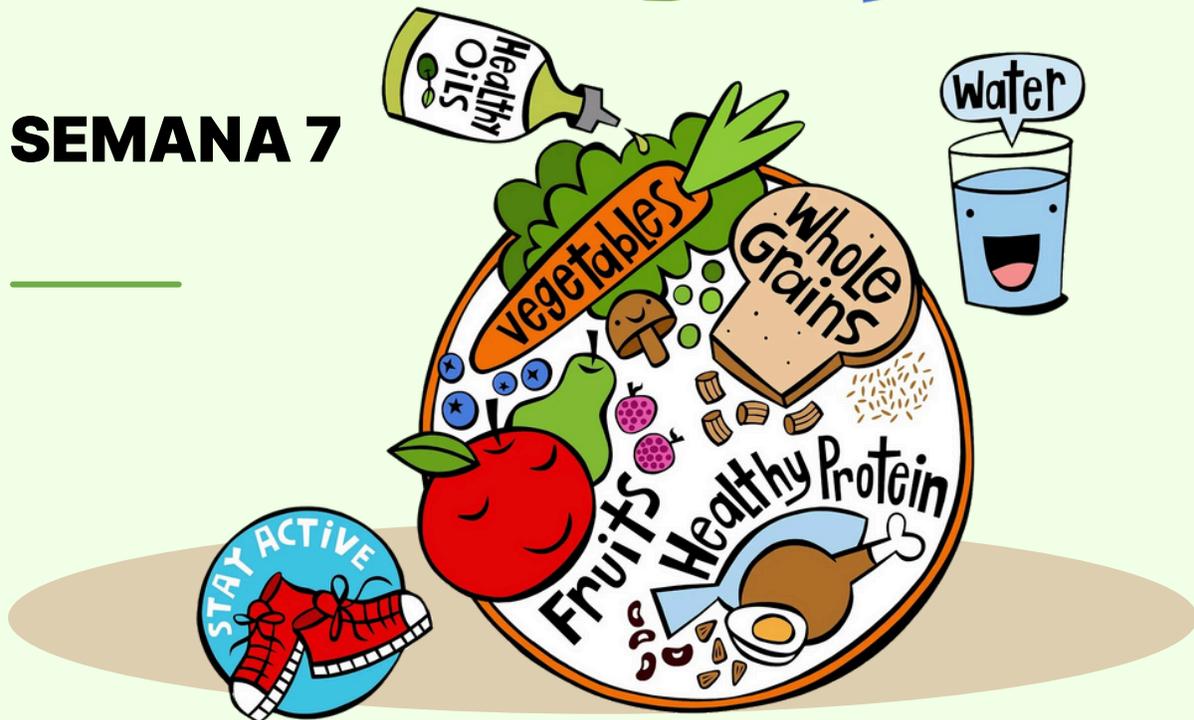


## 06 - Moderación, Plato Balanceado y Etiquetas Nutricionales

Un plato equilibrado está compuesto por frutas, verduras, proteínas y granos. Es importante leer la etiqueta nutricional para tomar decisiones dietéticas informadas. Practique la moderación con nuestros alimentos LENTOS, incluyendo dulces y golosinas.

# RETO SEMANAL

## SEMANA 7



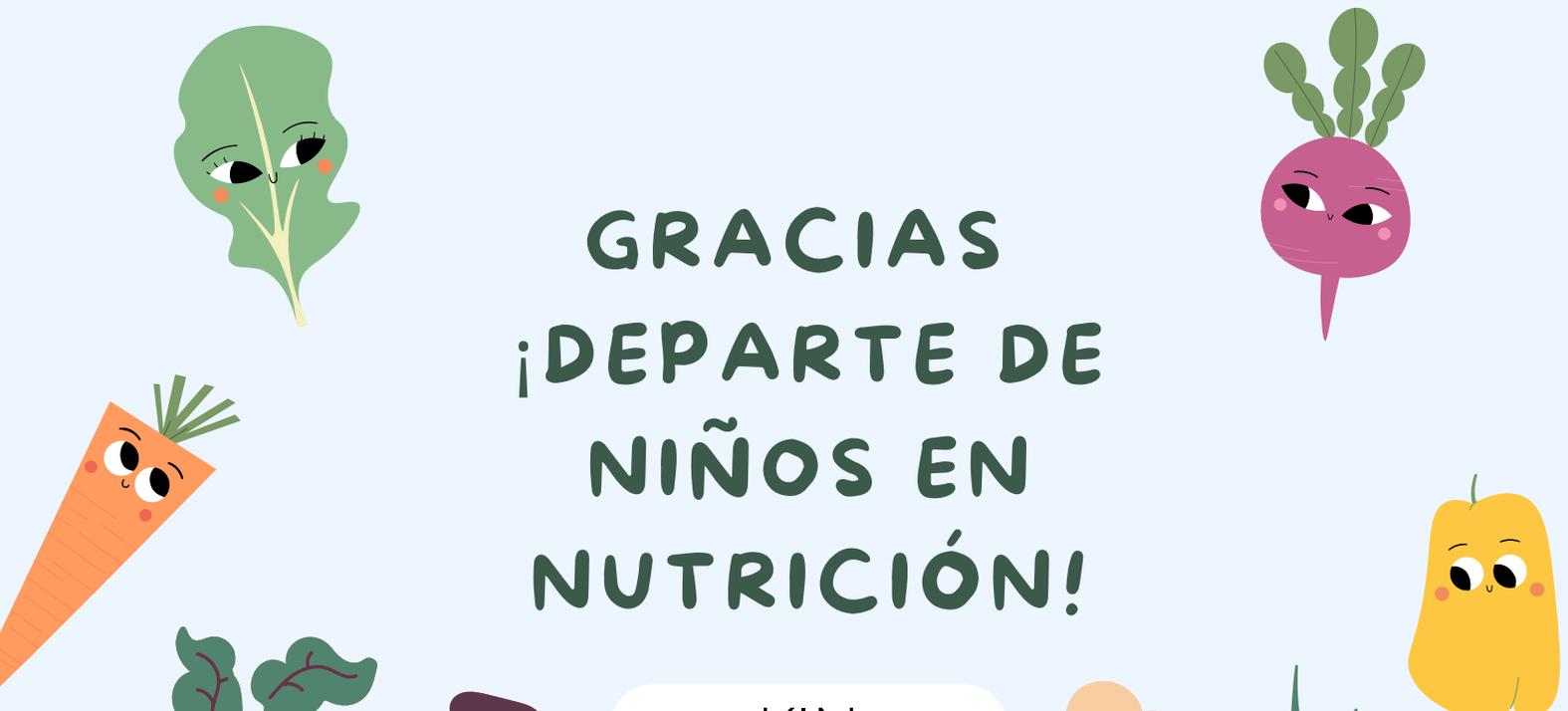
Tu reto es enseñar al menos a otras tres personas algo que aprendiste durante nuestro programa. Puedes enseñar a tus amigos, familiares, compañeros de equipo, ¡a cualquiera!

### ARTÍCULOS NECESARIOS

- ▶ tres personas
- ▶ familia
- ▶ amigos
- ▶ compañeros

#### RETO EXTRA:

¡Nuestro desafío de bonificación final es para que usted haga su propio desafío! ¡Haga un desafío sobre cualquier cosa relacionada con la nutrición y el ejercicio! Tal vez desafía a tus amigos y familiares a hacer el desafío contigo.



GRACIAS  
¡DEPARTE DE  
NIÑOS EN  
NUTRICIÓN!

KIN



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

