



# KIDS IN NUTRITION (NIÑOS EN NUTRICIÓN)

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



# MENSAJE DE LA SEMANA

Estimados padres,

En la lección de esta semana, los estudiantes se familiarizarán con una variedad de granos enteros, serán capaces de distinguir la diferencia entre granos integrales y procesados, y nombrar diferentes fuentes saludables de proteínas. Los estudiantes también podrán explicar la importancia de la fibra y la proteína para nuestro cuerpo. ¡Esperamos que disfrute de nuestro reto y receta semanal!

Atentamente,



**TU SABES CUÁL ES EL CEREAL FAVORITO DE LOS SURFISTAS?**

**LA GRAN-OLA!**



# SEMANA 3:

## Granos & Proteínas

### Nutrition Curriculum



KIN



# Semana 3: Objetivos

---



## 01 - ¿Qué es la fibra?

La fibra ayuda a eliminar las toxinas y los desechos del cuerpo, actuando como una escoba que limpia nuestro interior y nos ayuda a defecar.



## 02- Cereales Integrales vs Cereales Procesados

Los cereales integrales conservan su semilla de semilla, que es rica en fibra, mientras que a los cereales procesados se les quita la pepita, eliminando la fibra.



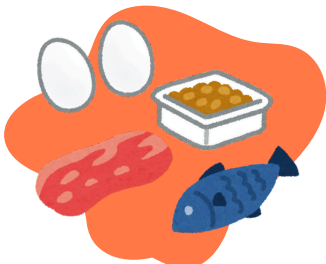
## 03- En busca de cereales integrales...

Los alimentos integrales a menudo se ven exactamente igual que los alimentos de granos procesados, pero con un color marrón o amarillo.



## 04 - ¿Qué es la proteína?

Las proteínas son un nutriente muy importante que debemos comer para nuestro cerebro, corazón y músculos.



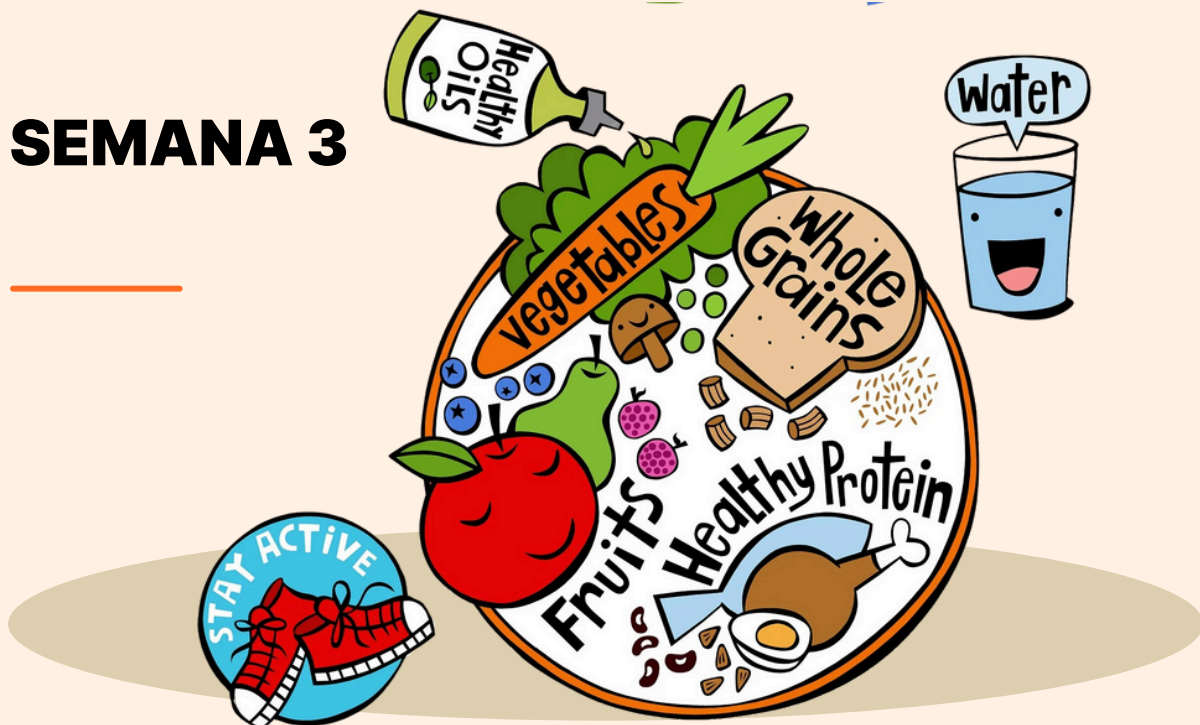
## 05 - Fuentes de Proteína

Las proteínas saludables se pueden encontrar en muchos alimentos como los frijoles, las lentejas, las nueces, los huevos, el pollo/pavo y el pescado.



# RETO SEMANAL

## SEMANA 3



Detecta los cereales integrales 3 veces antes de que nos veamos la próxima vez. Esto puede ser en casa, en la casa de tu amigo, en la cafetería, en la tienda de comestibles o incluso en el mercado de agricultores.

### ARTÍCULOS NECESITADOS

- ▶ Nueva grano integral
- ▶ DISFRUTEN!

#### Desafío adicional:

¡Pruebe un nuevo frijol o lenteja que nunca antes haya probado! ¡Las legumbres son ricas en proteínas saludables!

¡Echa un vistazo al socio de [Cool Beans](#) de KIN para inspirarte!





# BOCADILLOS DE SUSHI

PREPARACIÓN: 20 minutos

PORCIONES: 4

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de arroz cocido (blanco o integral, de grano corto o arroz para sushi)
- Opciones de Proteínas: huevos revueltos, frijoles enlatados, edamame, cubos de tofu o pollo cocido
- Opcional: salsa de soja o semilla de sésamo para darle más sabor!

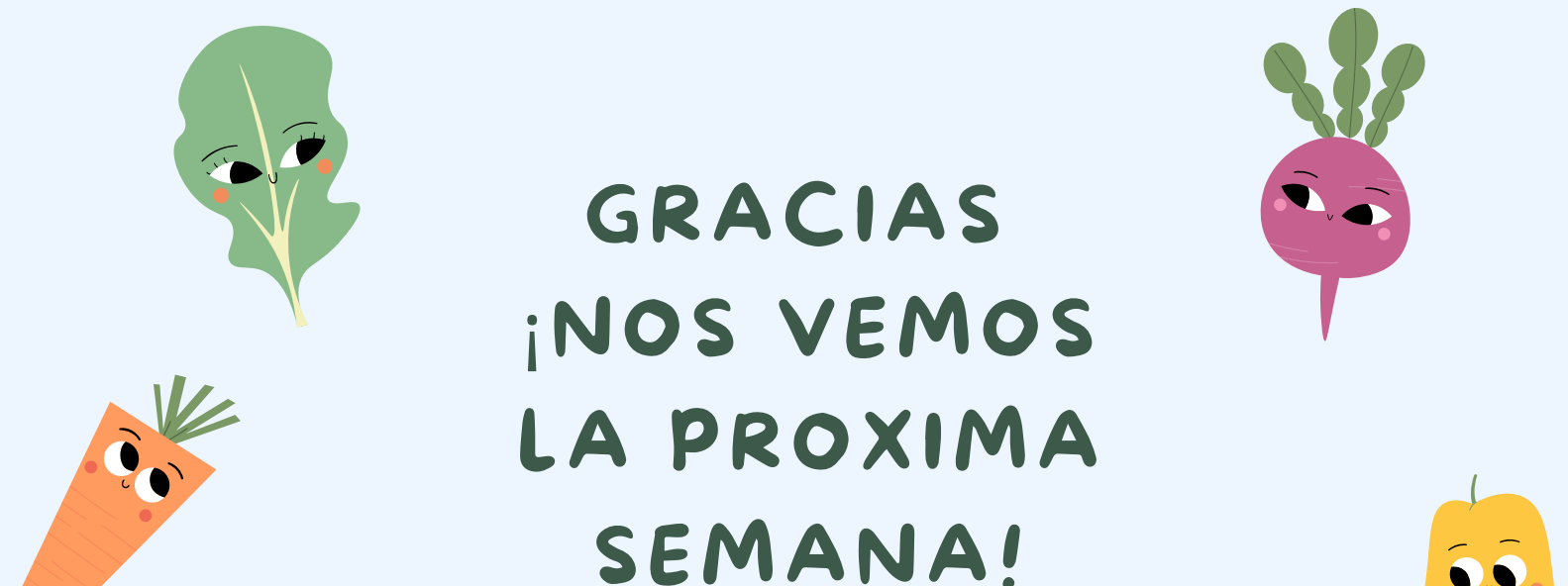


## INSTRUCCIONES:

- 1.Prepara el arroz: cocina el arroz según las instrucciones del paquete y déjalo enfriar un poco.
- 2.Formar las bolitas de arroz: mójate las manos y forma bolitas con el arroz. ¡Diviértete!
- 3.Agrega proteínas: elige una proteína (huevos revueltos, tofu o pollo) y coloca un trozo pequeño sobre cada bola de arroz.
- 4.Consejo: agrega una gota de salsa de soja o pon semillas de sésamo por encima si lo deseas para darle más sabor.
- 5.Disfruta: ¡Tus bocados de sushi están listos para comer!



COSTO ESTIMADO: \$1.60 A \$3.95



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!

