



# KIDS IN NUTRITION (NIÑOS EN NUTRICIÓN)

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



# MENSAJE DE LA SEMANA

Queridos padres de familia,

¡Saludos!

Somos Kids in Nutrition (KIN) y estaremos visitando el aula de su hijo(a) durante las próximas siete semanas para impartir lecciones sobre alimentación saludable, ejercicio y nutrición. Nuestros voluntarios, estudiantes universitarios, combinan lecciones prácticas y valiosas con juegos divertidos para que sus hijos aprendan mientras se divierten. Esperamos que su hijo(a) disfrute y aprenda a través de nuestras actividades en clase, juegos, trabajos en grupo y desafíos para realizar en casa. Este boletín les ayudará a mantenerse al tanto de lo que su hijo(a) está aprendiendo con KIN. Cada semana recibirán los puntos clave de la lección, desafíos y una receta para preparar en familia.

¡Estamos emocionados de compartir este programa con su hijo(a)!

Semana 1: Agua y Sodio

La primera semana de nuestro programa está dedicada al Agua y el Sodio, donde los estudiantes aprenderán sobre la importancia de mantenerse hidratados, diferentes maneras de beber suficiente agua durante el día y la pequeña cantidad de sodio que necesitamos diariamente.

¡Esperamos que usted y su hijo(a) disfruten del programa de KIN tanto como nosotros! ¡Gracias y nos vemos la próxima semana!

Con cariño,

El equipo de Kids in Nutrition

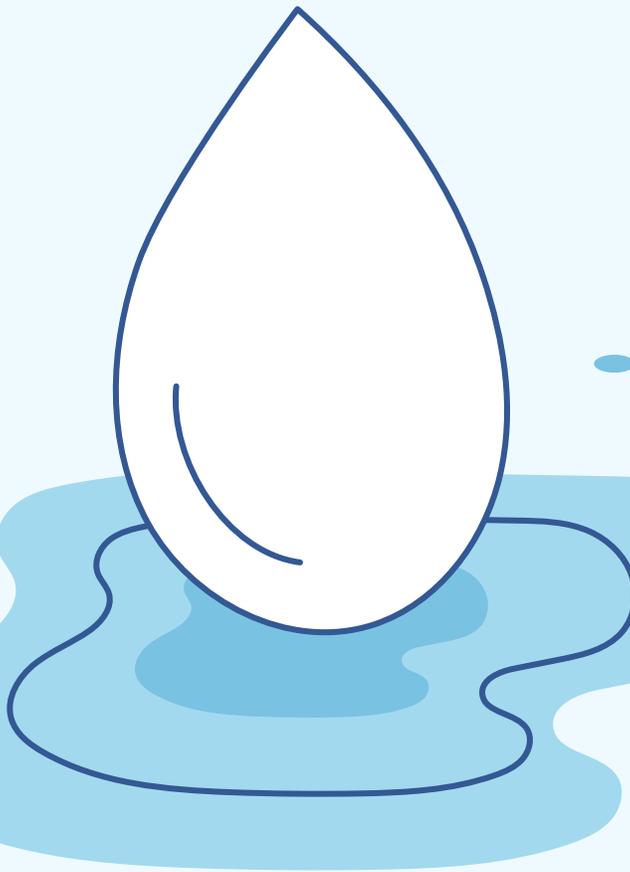


¿QUÉ LE DIJO EL  
AGUA AL BARCO?  
OLA!!!



# SEMANA 1: AGUA & SODIO

Nutrition Curriculum

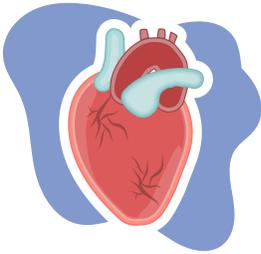


KIN



# Semana 1: Objetivos

---



## 01 - Nuestro Corazón

El corazón es el músculo más importante del cuerpo y nos da energía para pensar, movernos y jugar.



## 02- Por Qué Necesitamos Agua

Cada cosa que hacemos requiere agua. Es importante que sigamos bebiendo agua durante el día para que nuestro cuerpo se mantenga hidratado y funcione de la mejor manera posible.



## 03-Dosis Diaria de Agua

Los niños necesitan al menos 5 vasos de agua todos los días.



## 04 - Mantenerse hidratado

Algunas formas de mantenerse hidratado durante todo el día incluyen: llevar una botella de agua reutilizable a la escuela, comer frutas y verduras y beber agua con las comidas.



## 05 - Sodio

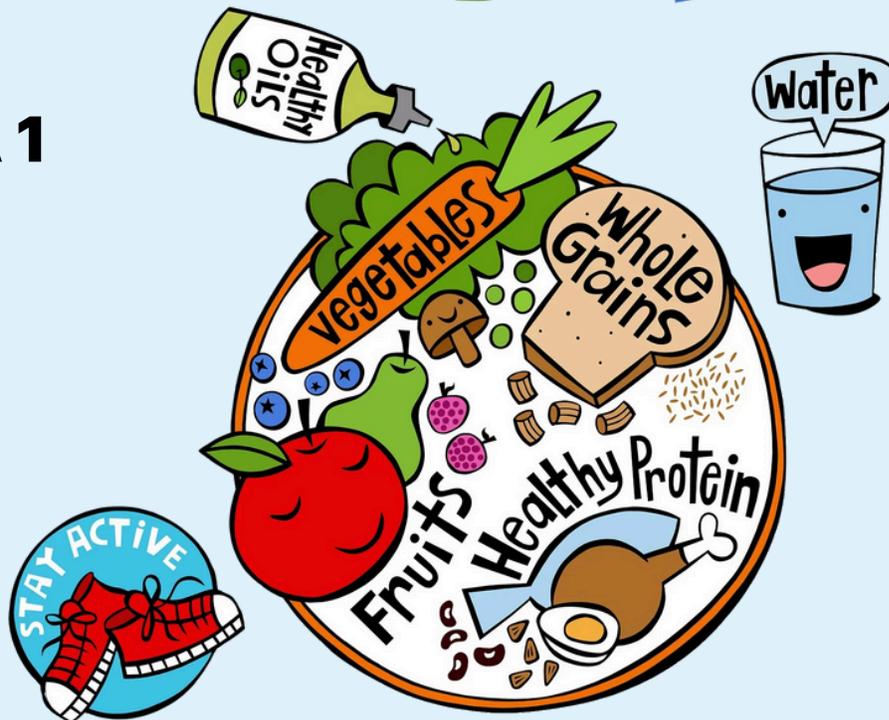
El sodio es importante para el equilibrio hídrico de nuestro cuerpo, pero comer demasiado puede deshidratarnos. Solo necesitamos una pequeña cantidad (~ 1 cucharadita / día) de sodio todos los días para mantener nuestro cuerpo saludable.



# RETO SEMANAL



## SEMANA 1



**Cuenta cuántas tazas de agua que bebes todos los días:  
Al menos 5 tazas**

### ARTÍCULOS NECESITADOS

- ▶ Botella de Agua Reutilizable
- ▶ Agua

### DESAFÍO ADICIONAL:

Compare el contenido de sodio de dos alimentos similares y decida cuál tiene menos sodio.





# AGUA INFUSIADA



**PREPARACIÓN:** 5 minutos

**PORCIONES:** 4

**INGREDIENTES:**

- 5 TAZAS DE AGUA
- 1 TAZA DE UBOS DE HIELO (OPCIONAL)
- 1/2 TAZA DE FRESAS CORTADAS O EN RODAJAS (O CUALQUIER FRUTA)
- 5 HOJAS DE MENTA FRESCA
- 1 LIMÓN EN RODAJAS DELGADAS

**INSTRUCCIONES:**

1. Colocar las fresas (u otra fruta), hojas de menta, y rodajas de limón en un jarro grande.
2. Agregue el hielo (opcional), y llena el jarro de agua.
3. DISFRÚTELO!!!

**COSTO ETIMADO:** \$1.10 A \$1.70





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!

