



Niños en Nutrición

¡Alentando a la generación de jóvenes a
vivir una vida saludable y más sostenible!

Boletín Semanal
kidsinnutrition.org

Envíanos un correo electrónico a
info@kidsinnutrition.org



¿Qué es Niños en Nutrición (KIN)?

Niños en Nutrición (KIN) es una organización sin fines de lucro, que consiste de voluntarios cuyo objetivo es conectar a estudiantes universitarios con estudiantes de primaria en un esfuerzo para inspirar y educar a la nueva generación a vivir una vida activa y saludable a través de la educación nutricional interactiva.

KIN fue fundada hace 6 años por tres estudiantes de UCSB y desde entonces ha crecido y ahora cuenta con más de 150 estudiantes voluntarios a través de cuatro secciones.

El enfoque educacional que adopta KIN es para establecer una dinámica personal entre grupos pequeños de estudiantes en cada clase. El currículo consiste de lecciones únicas e interactivas sobre siete semanas, cubriendo temas desde la importancia del agua hasta la importancia de la moderación. Este año, hemos adaptado nuestras lecciones a un formato en línea.



Nuestra Misión



Casos de enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, y otras enfermedades relacionadas a la nutrición están creciendo en los Estados Unidos.^{1,2,3} Cada año, los E.U. gasta una enorme cantidad de dinero combatiendo estas enfermedades que son parcialmente prevenibles.⁴



La nueva generación de Americanos podría mejorar su salud adquiriendo buenos hábitos alimenticios a una temprana edad. Investigaciones hechas por la Asociación Americana de la Diabetes provee evidencia de "promover y establecer comportamientos saludables a una temprana edad es más efectivo, y frecuentemente más fácil que cambiar hábitos insaludable en la población adulta".⁵

Nuestro objetivo no es tan solo enseñar a los niños a hacer elecciones saludables pero ayudarles a entender porque están haciendo esas elecciones saludables. Aprender el "porqué" es esencial para que los niños estén conscientes de los problemas asociados con el consumo de comida dañina, y motivarlos a mantener una vida saludable.

¹<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324351#Hypertension-and-cardiovascular-risk>

²<https://www.cdc.gov/obesity/data/adult.html>

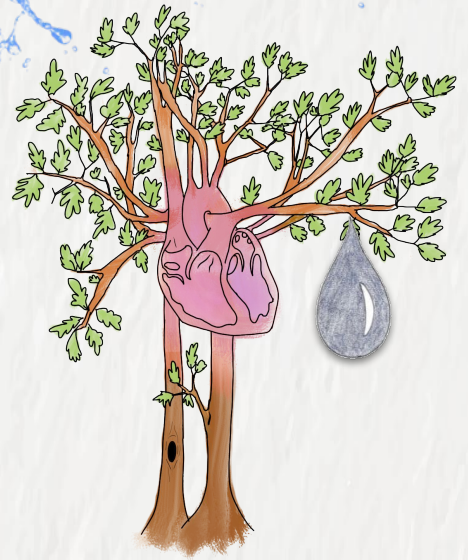
³<https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-stat-report.html>

⁴<https://www.cdc.gov/chronicdisease/about/costs/index.htm>

⁵http://www.heart.org/idc/groups/heart-public/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_308679.pdf

Semana 1: Agua

Sin agua, un humano sólo podría sobrevivir por 3-5 días. El agua ayuda a regular la temperatura corporal por medio del sudor, elimina los residuos por medio de urinación y defecación, y actúa como un cargador que distribuye nutrientes esenciales a las células por todo el cuerpo. A pesar de que el consumo diario de agua depende de la cantidad de actividad, el calor, el clima, y otros factores, niños que tienen 4-8 años deben de tomar por lo menos 7 tazas de agua al día.



El Árbol del Corazón Saludable de KIN

Objetivos De Las Lecciones:

- Explique los beneficios de mantenerse hidratado.
- Explique las consecuencias negativas de no tomar suficiente agua.
- Explique la importancia del sodio y las consecuencias de consumir demasiado (deshidratación).
- Explique las consecuencias negativas de la deshidratación.
- Describe las formas de tomar agua a través del día.



65%
de tu cuerpo
consiste de agua.

Deshidratación

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo no tiene suficiente agua para funcionar correctamente. Síntomas de la deshidratación incluyen tener sed o sentirse cansado, boca seca y orina oscura, mareos, dolores de cabeza, y debilidad de los músculos. Es importante mantenerse hidratado para asegurar que el cuerpo funciona al máximo.

¿Cómo puedo mantenerme hidratado?

Mantenga una botella de agua reutilizable cerca de ti y toma agua a través del día. Si el sabor del agua no te apetece, trata de agregar rodajas de limón o pepino! En sus bocadillos o comidas, incluye comida que contiene mucha agua, como fresas, sandía, tomates, y lechuga.



¡Desafío Semanal!

¡Toma por lo menos 7 copas de agua cada día! Como un desafío extra, compara el contenido de sodio de dos artículos en tu despensa, y decide cual contiene menos sodio y cuál es la opción más saludable.

Sodio

El sodio, o sal, desempeñan un papel importante regulando la presión y el nivel de fluidos. El consumir demasiado sodio puede resultar en la presión alta y puede causar retención de fluidos. Hay que tener cuidado de las comidas que son altas en sodio como la carne curada que incluye el tocino y las carnes frías, comidas enlatadas como sopa y raviolos, y comidas congeladas como pizza empacada.

Receta de Semana 1: Agua Infusionada

Preparación: 5 minutos

Porciones: 4



Ingredientes



- 5 tazas agua
- 1 taza cubos de hielo (opcional)
- ½ taza fresas, cortadas de raíz y en rodajas (o cualquier otra fruta)
- 5 hojas grandes de albahaca fresca, en pedazos
- 1 limón, en rodajas delgadas



Instrucciones



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