

## Nota para las familias

Estimado miembro de la familia:

El grupo de su hijo(a) está iniciando un programa llamado **Vamos a comer saludable (Let's Eat Healthy)** para aprender acerca de una alimentación saludable.

Su hijo(a) aprenderá a:

- Identificar comidas y grupos alimenticios que juntos lo ayudan a crecer, aprender, y jugar.
- Reconocer que un desayuno balanceado debe incluir al menos 3 de los grupos alimenticios.
- Comprender cómo es que los alimentos llegan de la granja a la mesa.
- Reconocer que los bocadillos son mini comidas y que la comida saludable beneficia al cuerpo.
- Entender que lo que elige para beber es tan importante como lo que decide comer.

Hemos creado los siguientes personajes para ayudar a que su hijo(a) recuerde los nombres de los grupos alimenticios y los alimentos que corresponden a cada grupo.



Un buen hábito saludable para practicar juntos diariamente es elegir alimentos que estén dentro de los grupos alimenticios. Anime a su hija(o) a identificar lo que come cada día con estos 5 grupos alimenticios. Pídale que comparta con la familia lo que está aprendiendo en su salón de clases sobre el origen de los alimentos, cómo preparar un superbocadillo entre comidas, cuáles son las mejores opciones de bebidas y las opciones saludables para el desayuno.

¡Usted es parte esencial de la buena salud de su hijo(a)! El ejemplo que usted le pone a su hijo(a) tiene influencia sobre lo que decide comer, beber y qué tanto acepta una amplia variedad de alimentos diferentes y nutritivos. Lo invitamos a involucrar a su hijo(a) en todas las decisiones sobre alimentación; desde ir con usted a las compras hasta la preparación de la comida y la limpieza. Tómense el tiempo para comer en familia cuantas veces sea posible durante la semana. ¡Trate de hacer de las comidas una experiencia positiva, llena de conversación animada y diversión!

El maestro de su hijo(a) le enviará material muy útil o usted puede verlo directamente en esta liga: [HealthyEating.org/1stGrade](https://www.healthyeating.org/1stGrade). Ahí podrá encontrar consejos y videos para construir junto a su familia patrones de alimentación saludable.



La información nutricional de este programa está basada en las recomendaciones de las Pautas Alimentarias para Estadounidenses, como se refleja en el ícono de alimentos MyPlate de la USDA. Personajes y nombres de grupos alimenticios utilizados en este programa está adaptado por USDA's Team Nutrition, Descubre MiPlato.