

Estimada Familia,



Estamos iniciando en mi clase un programa llamado *Ruta Hacia La Nutrición* para aprender cómo elegir mejor nuestros alimentos y la actividad física que realizamos. Voy a aprender a:

- Balancear el desayuno, el almuerzo, la cena y los bocadillos con alimentos saludables, usando los cinco grupos alimenticios.
 - Conocer por nombre los nutrientes principales de cada grupo alimenticio y sus beneficios a la salud.
 - Analizar los empaques de alimentos y la publicidad que puede influenciar mis decisiones alimenticias.
 - Determinar cuál es la porción adecuada para cada alimento utilizando símbolos con las manos y medidas con utensilios de casa.
- Entender lo que son las porciones diarias recomendadas para cada grupo alimenticio.
 - Explicar los diferentes tipos y tiempo de actividad física que van de moderado a vigoroso que se requieren realizar cada día y cómo la actividad física nos ayuda a aprender mejor en la escuela.
 - Crear un plan personal con metas nutricionales y de actividad física.

Después de algunas de las lecciones, traeré tareas a casa que podremos hacer juntos. Al final del programa, traeré a casa un libro de trabajo para mostrarles lo que aprendí acerca de la buena nutrición y la actividad física.

Nombre del estudiante: _____

Una cosa que me emociona de aprender a seleccionar alimentos saludables es: _____

Nombre del padre: _____

Una cosa que me emociona de que mi hijo(a) aprenda a seleccionar alimentos saludables es: _____

¡Usted es una parte esencial de la buena salud de su hijo(a)! Inicie un nuevo camino hoy mismo preguntándole qué aprendió en la escuela en su programa *Ruta Hacia La Nutrición*. Además, hable con su hijo(a) acerca de los alimentos que conforman los cinco grupos alimenticios y que pueden agregarlos a su lista del mandado. Pegue este cuadro en su refrigerador como un recordatorio de las opciones saludables de alimentos.



GRUPO DE LOS LÁCTEOS Obtenga alimentos ricos en calcio 	GRUPO DE LAS VERDURAS Varíe sus verduras 	GRUPO DE LAS FRUTAS Ponga énfasis en las frutas 	GRUPO DE LOS GRANOS Asegúrese de que al menos la mitad sean granos enteros 	GRUPO DE LA PROTEÍNA Elija proteínas bajas en grasa 

Si su niño (a) tiene alguna alergia, asegúrese de hacérselo saber a su maestra (o).

La información nutricional en este programa se basa en la Guía Dietética para los Americanos, según puede verse en la imagen de alimentos *MyPlate* del USDA.

Para más información acerca de cómo mantener la buena salud de su niño (a) y su familia, visite **HealthyEating.org**



Un Mejor Desayuno ...

Los estudios confirman que los estudiantes que desayunan todas las mañanas ponen más atención en clase y tienen un mejor desempeño escolar. En menos de cinco minutos se pueden preparar estos u otros desayunos rápidos para comer en casa o ¡empacarlos para el camino!

- Cereal, leche y fruta
- Una rosca bagel tostada con queso derretido y pasas
- Queso para deshebrar con galletas integrales y fruta
- Licuado de yogur y fruta con galletas de canela
- Huevos revueltos, tortilla de maíz y salsa
- Sándwich de crema de cacahuete y plátano
- Avena con puré de manzana y nueces
- Rebanadas de manzana con crema de cacahuete y una barrita de granola

Bocadillos Inteligentes ...

Es un *hecho* que los niños requieren bocadillos saludables todos los días porque sus estómagos son más chicos que los de los adultos y por lo tanto puede que se sientan llenos muy pronto a la hora de la comida. Los bocadillos saludables son muy importantes para los niños porque funcionan como “mini-comidas” y proporcionan hasta un cuarto de los requerimientos diarios de energía de su hijo(a) y llenan los huecos nutricionales.

¡Pero tenga cuidado! Comer bocadillos constantemente durante el día puede resultar en sobrealimentación. Además, los bocadillos provenientes de los “extras,” es decir la comida que tiene mucha azúcar y grasa (por ejemplo los dulces, las galletas, las papitas, las sodas regulares), **no** ayudan a llenar los huecos nutricionales.

A continuación le presentamos algunas ideas de bocadillos nutritivos, deliciosos y que les gustan a los niños:

- Crema de cacahuete o queso con galletas integrales
- Fruta (fresca o seca)
- Yogur bajo en grasa
- Verduras crudos y crujientes (cortados en pedazos chicos) y acompañados de un aderezo (*opcional*)
- Queso para deshebrar
- Quesadilla: con tortilla integral o de maíz con queso derretido

Pizza Arcoiris (en HealthyEating.org)

¡Haga una pizza nutritiva y colorida con panecillos ingleses con queso y verduras!

Tiempo total de preparación: Menos de 15 minutos. Tiempo de cocción: Menos de 15 minutos. 6 porciones.

Ingredientes

- 3 panecillos Ingleses (6 mitades)
 - ½ taza de salsa para Pizza o Pasta
 - ½ taza de queso Mozarela rallado
- Ingredientes de la Pizza (escoja 3):

- | | |
|------------------------------|-------------------------------------|
| Zanahoria rallada | Brócoli picado |
| Trozos de Piña | Pimiento morrón verde o rojo picado |
| Calabacita italiana rebanada | |

Preparación

1. Unte aproximadamente una cucharada de salsa en cada mitad de panecillo inglés.
2. Acomode sus ingredientes favoritos cubriendo el pan en una capa sencilla. Use al menos tres colores.
3. Espolvoreé una cucharada de queso sobre cada pizza.
4. Coloque las pizzas sobre una hoja de hornear y horneé a 350 grados por 10 minutos o hasta que el queso se derrita.