

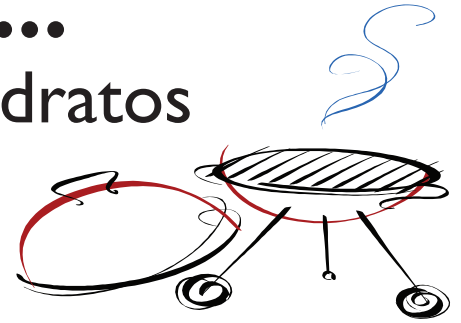
Si su estudiante tuvo lecciones de GrowingGreat el año pasado: Pregúntele sobre el juego de revisión.



Pregúnteme sobre...

Proteínas, Grasas y Carbohidratos

Pregúnteme acerca de lo que aprendí sobre comer proteínas, grasas y carbohidratos en la Lección de GrowingGreat sobre Nutrición en el Aula:



1. ¿Qué combinación de “combustibles” necesita nuestro cuerpo para funcionar de la mejor manera posible?
2. Cuales son los alimentos que son altos en proteína?
3. Menciona tres grasas beneficiosas.



.....
Respuestas:

1. *Proteínas (en productos lácteos, proteínas animales y/o proteínas de vegetales); carbohidratos (cereales y frutas/vegetales) y grasas beneficiosas*
2. *Frijoles, carnes, aves, soya, queso, leche y nueces*
3. *Mantequilla, aceite de oliva, queso, aguacate, nueces, semillas, mantequilla de maní, salmón, aceite de coco y yogur.*

PGC* Burritos Saludables

Prepare su propio “Burrito Saludable” de:

1. Base: lechuga, tortilla, carnet o pan pita
2. Untarle: hummus, queso crema, mantequilla de maní o mantequilla de almendra
3. Relleno: queso, aguacate, pepino, frutas secas, brotes, tomate, carne, frijoles o arroz

**PGC= Proteínas, Grasas y Carbohidratos*

Información sobre las Lecciones de Nutrición en el Aula



Los estudiantes disfrutaran de cinco lecciones de GrowingGreat durante el año escolar. Las lecciones están diseñadas para inspirar a sus hijos a escoger comidas que les ayuden a pensar, sentir y desempeñar lo mejor de ellos.

Usted recibirá en su casa un folleto “Pregúnteme sobre...”, como este que está leyendo, después de cada lección. Esta publicación tiene como fin hacer que toda la familia participe en la elección de alimentos de más alta calidad nutritiva.

Lección #1 Alimente tu motor con Proteínas, Grasas y Carbohidratos

Es fácil incluir una gran variedad de proteínas de alta calidad, grasas y carbohidratos en los refrigerios y comidas. Aquí ofrecemos algunas sugerencias:

Carbohidratos en frutas y verduras: Las frutas y verduras frescas son la mejor fuente de carbohidratos. Son fáciles de llevar como refrigerio o pueden incluirse como parte de una comida. Para el desayuno, cómase un plátano o unas bayas con su cereal, una manzana con el almuerzo y una naranja para el refrigerio de la tarde. Use ensaladas de verdura en su sándwich, agregue verduras frescas a la sopa en la cena, o corte en trozos verduras crudas para comer en el coche.

Carbohidratos en cereal integral: Incluye trigo, arroz, maíz, avenas, quínoa y cebada. Puede encontrar estos granos en una gran variedad. Los cereales provienen de una amplia variedad de fuentes (incluyendo los cereales para el desayuno, panes, pasta o galletas.) Asegúrese de buscar la palabra “Entero” en las lista de ingredientes.

Proteínas en los productos lácteos: Consuma una amplia variedad de productos lácteos incluyendo leche, queso puro y yogur. Añade fruta al yogurt (SIN azúcar) para una elección de mejor calidad nutritiva. Yogur y leche de oveja o cabra son deliciosos y es más fácil de digerir para algunas personas.

Proteínas de animales y verduras: Pollo, pavo, pescado, carne, carne de puerco y huevos son proteínas animales. Proteínas de verduras incluyen frijoles (de soya, negros, lentejas), nueces y semillas (de girasol o de calabaza). Agregue variedades de frijoles a las ensaladas, cocine suficiente pollo al horno para la cena y para comer durante el almuerzo al día siguiente, como refrigerio coma frijoles de soja hervidas (edamame).

Grasas: No se olvide de comer grasas beneficiosas. ¡Las grasas enteras, no procesadas, tales como aguacate, mantequilla, aceite de oliva, aceite de coco y aceite de linaza nos hacen sentir satisfechos y ayudan que nuestros cerebros piensen con claridad! Manténgase alejado de las grasas provenientes de aceites hidrogenados y de las grasas fritas en abundante aceite.

Lecciones de GrowingGreat

Lección #1:

Alimenta tu motor con proteínas, grasas y carbohidratos; 4° y 5° grado escolar: Juego Jeopardy de revisión

Lección #2:

Alimente su motor con combustibles de más alta calidad

Lección #3:

Entérese del contenido de sus comidas: Lea la etiqueta

Lección #4:

Ponga en operación su motor: Desayunos de más alta calidad nutritiva

Lección #5: Presta atención a las señales de alerta: Preste atención a las señales de su cuerpo.

Filosofía de GrowingGreat:

El objetivo de GrowingGreat es inspirar e inculcar a los niños y adultos el hábito de adoptar hábitos de comer más saludables.

GrowingGreat aboga por:

- Comer una gran variedad de comidas enteras, coloridas y cercanas a sus fuentes originales.
- Escoger comidas de alta calidad que sean beneficiosas más frecuente.
- Reconocer el impacto que los alimentos tienen en nuestro bien estar para que podamos pensar, sentirnos mejor y desempeñar nuestro día al máximo.

