

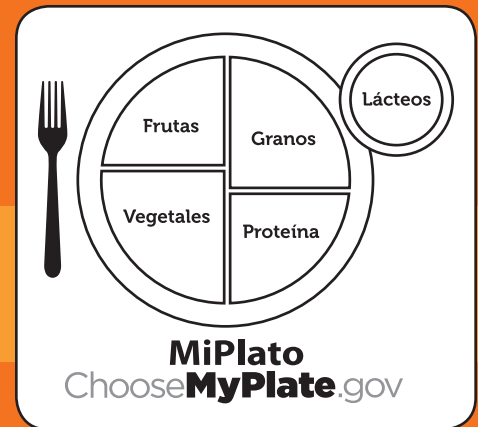
3er
Grado

Armando Mis Opciones



Nombre _____

Mi Cuaderno de Trabajo de Nutrición



Pre-Evaluación

1. Circula el cuadro que muestre el grupo alimenticio correcto para cada alimento.

L Lácteos
V Vegetales
F Frutas
G Granos
P Proteína
e "extras"



Brócoli

L **V** **F** **G** **P** **e**



Dona

L **V** **F** **G** **P** **e**



Palomitas

L **V** **F** **G** **P** **e**



Frijoles

L **V** **F** **G** **P** **e**



Yogur

L **V** **F** **G** **P** **e**



Mango

L **V** **F** **G** **P** **e**



Pollo

L **V** **F** **G** **P** **e**



Cereal

L **V** **F** **G** **P** **e**

2. ¿Cuáles son los beneficios para la salud de los siguientes nutrientes principales de los alimentos? Traza una línea desde el nutriente hasta su beneficio para la salud.

Calcio	Músculos fuertes
Vitamina A	Sanar heridas
Vitamina C	Huesos y dientes fuertes
Vitaminas B	Energía
Proteína	Ojos y piel saludables

3. ¿Lees las etiquetas de Datos Nutricionales de los alimentos?

- No sé qué son.
- No leo las etiquetas.
- Sí sé cómo usar una etiqueta para elegir mis alimentos.

4. ¿En qué debes fijarte en una etiqueta de Datos Nutricionales?

- Azúcares añadidos
- Fibra
- Nutrientes Principales
- Todas las anteriores

5. ¿Qué alimento agregarías para balancear mejor este desayuno?



- Jamón
- Bagel
- Rodajas de naranja
- Ya está balanceado.

6. ¿Qué podría pasar si no desayunas?

- Tener dolor de cabeza o de estómago
- No poder poner atención en clase
- Tener menos energía para jugar
- Todas las anteriores

7. ¿Qué grupo alimenticio falta?



- Lácteos
- Vegetales
- Frutas
- Granos
- Proteína

8. Los alimentos **no** se cultivan en:

- La vid
- La huerta
- El supermercado
- La granja

9. Elige el alimento que **no** proviene de una granja:

- Alcachofas
- Ponche de frutas
- Uvas
- Arroz



¿Qué hay en MiPlato?

1. Fíjate en el ícono de **MiPlato** en la portada de tu cuaderno de trabajo.
2. Compara el ícono de MiPlato de la portada de tu cuaderno de trabajo con la tabla de **Mis Grupos Alimenticios** en la Página 7. Observa que los nombres de los 5 grupos alimenticios en la tabla de **Mis Grupos Alimenticios** son iguales a los nombres de cada sección de MiPlato. Al igual que en la tabla **Mis Grupos Alimenticios**, los alimentos de MiPlato están agrupados por nombre y color para ayudarte a elegir alimentos saludables. Los alimentos en cada sección tienen los mismos nutrientes principales para mantener tu cuerpo saludable.
3. Colorea una por una las secciones de MiPlato con el color correcto del grupo alimenticio de la tabla **Mis Grupos Alimenticios** que está en la Página 7.
4. En la bandeja de la portada, dibuja tu comida o bebida favorita para el almuerzo, de cada grupo alimenticio. Pon un alimento o una bebida de los grupos alimenticios en cada sección de la bandeja.

Lo Que Aprendí

1. ¿En qué pensarás la próxima vez que elijas un alimento o una bebida? Usa el ícono MiPlato o la tabla **Mis Grupos Alimenticios** para explicar tu respuesta.

.....

.....

.....

2. Mira la bandeja y tus opciones de alimentos en la portada. Escribe 3 alimentos y el grupo alimenticio al que pertenecen.

.....

.....

.....

3. Escribe 2 bocadillos “extra” que planeas sustituir por opciones más saludables. Completa la oración para ambos bocadillos “extra”: Cambiaré ____ por ____.

.....

.....

.....



Querida familia, en mi grupo de la escuela comenzamos un programa para aprender a alimentarnos sanamente y conocer las opciones de actividad física que tenemos. Voy a aprender:

- a balancear mis comidas con un sistema de agrupación de alimentos.
- a nombrar los nutrientes principales de cada grupo alimenticio.
- a leer las etiquetas de Datos Nutricionales que tienen los alimentos empaquetados.



También aprenderé:

- por qué el desayuno es importante
- cómo elegir bebidas y bocadillos saludables.
- los sistemas alimentarios y de dónde vienen los alimentos.

Traeré a casa actividades que podemos hacer juntos. Al final del programa traeré a casa un cuaderno de trabajo, para mostrarles lo que aprendí sobre la buena nutrición y la actividad física.

Una cosa que mi familia está emocionada de aprender sobre cómo elegir alimentos saludables es:

.....
.....

Atentamente,

Nombre del estudiante: Firma del miembro de la familia:

¡Usted es parte esencial de la buena salud de su hijo(a)! Pegue la parte de abajo en su refrigerador para que recuerden elegir alimentos saludables. Escriba 2 alimentos de cada grupo alimenticio que puede agregar a su lista de compras.




Lácteos
Incluya alimentos ricos en calcio



Vegetales
Varíe los vegetales



Frutas
Enfóquese en las frutas



Granos
Procure que la mitad de los granos sean integrales



Proteína
Prefiera la proteína magra

.....
.....

La Datos Nutricionales de este programa se basan en la Guía Dietética para los Americanos, como lo refleja el ícono de alimentos MiPlato del USDA.

Para obtener más información sobre la buena salud de su hijo y su familia, así como recetas deliciosas y nutritivas que pueden preparar juntos, visite **HealthyEating.org/SUMC**.



Name: _____

Return by: _____

Dear Family Member,

My class is starting a program to learn about healthy eating and physical-activity choices. I will be learning to:

- build balanced meals using a food grouping system.
- name the key nutrients of each food group.
- read the Nutrition Facts label on food packages.

I will also learn about:

- why breakfast is important.
- how to choose healthy beverages and snacks.
- food systems and where food comes from.

I will bring activities home that we can do together. At the end of the program, I will bring home a student workbook to show you what I learned about good nutrition and physical activity.

One thing my family is excited to learn about making healthy food choices is:

.....

.....



Sincerely,

Student name: _____ Family Member Signature: _____

You are an essential part of your child's good health! Post the following on your refrigerator as a reminder of healthy food choices. Write in 2 foods from each food group that you can add to your shopping list.




Dairy
Get your calcium-rich foods




Vegetables
Vary your veggies



Fruits
Focus on fruits



Grains
Make half your grains whole



Protein
Go lean on protein

.....

.....

The nutrition information in this program is based on the Dietary Guidelines for Americans, as reflected in the USDA's MyPlate food icon.

For more information about good health for your child and your family, as well as for delicious and nutritious recipes that you can prepare together, visit HealthyEating.org/SUMC.



Mis Grupos Alimenticios

Lácteos

Leche, Yogur, Queso



Leche



Yogur



Queso



Leche de chocolate



Queso para deshebrar



Queso cottage



Licuada

Vegetales



Brócoli



Espárragos



Pimientos



Maíz



Aguacate



Zanahorias



Espinacas



Tomates



Camote

Frutas



Fresas



Plátano



Manzana



Arándanos



Jugo de naranja



Sandía



Uvas



Mango



Pera

Granos

Panes, Cereales, Pasta



Cereal



Tortillas



Arroz



Pan



Pasta



Palomitas



Galletas



Bagel



Avena

Proteína

Carne, Frijoles, Nueces



Atún



Huevos



Nueces



Hamburguesa



Pollo



Soya cuajada (tofu)



Frijoles



Salmón



Chuleta de cerdo

"extras"



Tocino



Aderezo para ensalada



Papitas



Dulces



Ketchup



Galletas dulces



Soda



Nutrientes Principales

1. Para cada alimento y bebida que se muestra, escribe el nombre del grupo alimenticio, el nutriente principal y la razón por la cual ese nutriente es necesario.
2. Si la comida o la bebida es un "extra", tacha la imagen y deja las líneas en blanco.
3. Para ayudarte a completar esta actividad, apóyate en la tabla **Nutrientes Principales y Razón por la que se Necesitan**, está en la Página 10.



Col rizada

Grupo alimenticio

Vegetales

Nutriente Principal

Vitamina A

Beneficios

Piel y ojos saludables



Pimientos

Grupo alimenticio

Nutriente Principal

Beneficios



Uvas

Grupo alimenticio

Nutriente Principal

Beneficios



Soda

Grupo alimenticio

Nutriente Principal

Beneficios



Leche

Grupo alimenticio

Nutriente Principal

Beneficios



Pan

Grupo alimenticio

Nutriente Principal

Beneficios



Frijoles negros

Grupo alimenticio

Nutriente Principal

Beneficios



Compara los Datos Nutricionales

Lee los Datos Nutricionales en las etiquetas de abajo. Encuentra las cantidades de vitamina D, calcio, hierro, potasio y proteína en cada etiqueta.

Leche baja en grasa



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (245g)
Amount per serving	
Calories	105
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1.5g	8%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 130mg	5%
Total Carbohydrate 13g	4%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 12g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 8g	
Vitamin D 2.5mcg	25%
Calcium 300mg	30%
Iron 0.12mg	0%
Potassium 397mg	10%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

Soda



Nutrition Facts	
1 serving per container	
Serving size	1 bottle
Amount per serving	
Calories	140
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 45mg	2%
Total Carbohydrate 39g	14%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 39g	
Includes 39g Added Sugars	78%
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%
<small>*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>	

¿Qué bebida es más saludable? Explícale tu respuesta a un compañero utilizando la etiqueta de Datos Nutricionales.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nutrientes Principales y Razón por la que se Necesitan

Grupo Alimenticio

Nutrientes
Principales

Por qué tu Cuerpo
los Necesita

Lácteos

Leche, Yogur, Queso



Calcio
Vitamina D



Huesos y dientes
fuertes

Vegetales



Vitamina A
Potasio



Ojos y piel
saludables

Frutas



Vitamina C
Potasio



Sanar heridas

Granos

Panes, Cereales,
Pasta



Vitaminas B
Fibra



Energía

Proteína

Carne, Frijoles,
Nueces



Proteína
Hierro



Músculos fuertes

"extras"



Sin nutrientes

Sin beneficio
para la salud



En clase, su hijo(a) está aprendiendo sobre los nutrientes y dónde encontrarlos en la etiqueta de Datos Nutricionales. La etiqueta de Datos Nutricionales es una herramienta para ayudar a tomar decisiones sobre los alimentos y bebidas entre comidas y en las comidas.

1

Revise el tamaño de la porción

La etiqueta le muestra la cantidad que contiene una porción, no todo el paquete.

3

Cuidado con los azúcares agregados

Elija alimentos con más nutrientes y menos azúcares agregados.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160 mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

2

Tome en cuenta las calorías

Para saber las calorías por día que son recomendable para usted, visite choosemyplate.gov/myplate-plan-calculator.

4

Tome decisiones nutritivas

El calcio desarrolla huesos fuertes.
El potasio ayuda a disminuir la presión arterial.
La fibra ayuda a mantenerse lleno.

Estudiante, pídele a cada miembro de tu familia que busque en el refrigerador o en la despensa bocadillos que tengan la etiqueta de Datos Nutricionales. Desafía a todos a adivinar cuáles de esos alimentos tienen **muchos** o **pocos** nutrientes principales: fibra, proteína, vitamina D, calcio, hierro y potasio.

Consejo: se puede determinar si un alimento tiene *mucho* o *poco* de un nutriente con la Regla 5/20: si su porcentaje de Valor Diario (%VD) es de 5 o menos, su contenido es *bajo*; si es de 20 o más, es *alto*.

Con tu familia, haz una lista de bocadillos ricos en nutrientes. (Si necesitas ideas, visita HealthyEating.org/Snacks.) Comparte la lista con tu grupo en la escuela.

Para obtener más información sobre la etiqueta de Datos Nutricionales, visite Healthyeating.org/Blog/Article/3313



Name: _____

Return by: _____

In class your child is learning about nutrients and where to find these nutrients on the Nutrition Facts label. The Nutrition Facts label is a tool to help make decisions about the foods and beverages chosen for a snack or meal.

1

Check the serving size

The label shows you the amount in a serving, not the whole package.

3

Watch out for added sugars

Choose foods with more nutrients and fewer added sugars.

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160 mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

2

Consider the calories

To find out what your target calories per day are, visit choosemyplate.gov/myplate-plan-calculator.

4

Make nutritious choices

Calcium builds strong bones.

Potassium helps lower blood pressure.

Fiber helps you stay full.

Student, ask each member of your family to look in your refrigerator or pantry for snack foods that have the Nutrition Facts label. Challenge everyone to guess which foods are **high** or **low** in key nutrients: fiber, protein, vitamin D, calcium, iron, and potassium.

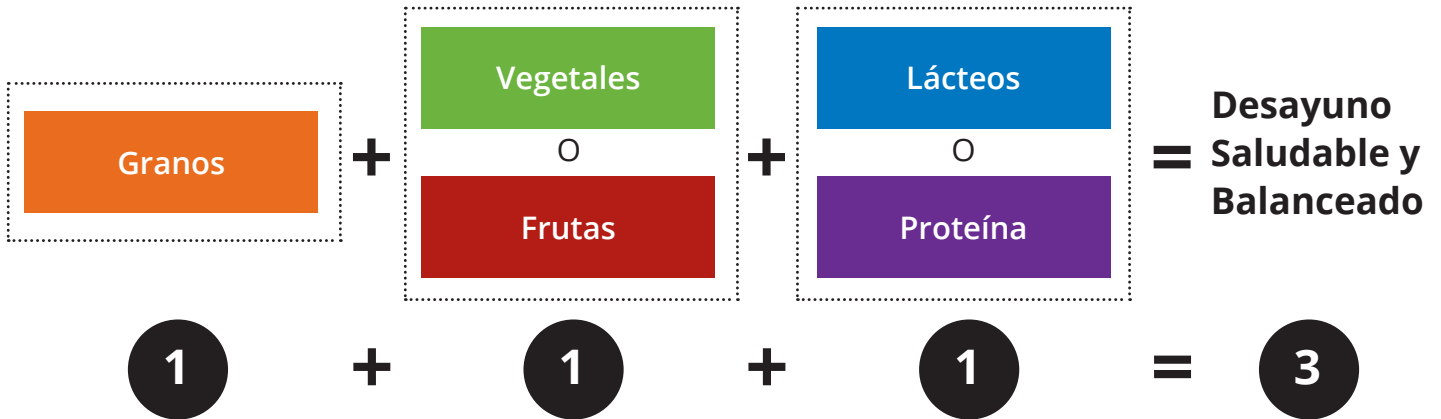
Tip: To determine if a nutrient is *high* or *low* on a label, use the 5/20 Rule—5 percent Daily Value (DV) or less is *low*; 20 percent DV or more is *high*.

Make a family list of snack foods that are high in nutrients. (*If you need ideas, go to HealthyEating.org/Snacks.*) Share this list with your class.

For more information about the Nutrition Facts label, go to Healthyeating.org/Blog/Article/3313



Modelo para el Desayuno "3 de 5"



1. Para cada desayuno de abajo, encierra en un círculo la letra de cada grupo alimenticio que ves en la foto.
2. Si el desayuno está balanceado, encierra en un círculo toda la foto y escribe "balanceado".
3. Si el desayuno no está balanceado, escribe el nombre de un alimento para balancearlo.
4. Apóyate en la tabla **Mis Grupos Alimenticios** en la Página 7 para ayudarte a completar la actividad.



Parfait de yogurt

G V O F L O P



Avena con leche

G V O F L O P



Sándwich para el desayuno con pan integral

G V O F L O P



DESAYUNO DIVERTIDO

Arma un desayuno "3 de 5"

1. Crea dos desayunos balanceados "3 de 5" para la cafetería de tu escuela. Puedes combinar alimentos para el desayuno. Abajo te ofrecemos algunos ejemplos de alimentos para el desayuno.
2. Inventa nombres divertidos para tus ideas de desayuno. Por ejemplo: Burrito Fabuloso de Frijoles.
3. Comparte tus ideas de desayunos con tus compañeros. Explícales cómo cumple el el modelo "3 de 5".

Nombre del desayuno	Granos	Vegetales	Lácteos
		0	0
1.			
2.			

Alimentos para el desayuno

Granos	Vegetales	Frutas	Lácteos	Proteína
Pan integral tostado	Lechuga	Jugo 100% de frutas	Yogur	Salchicha Jamón
Bagel	Tortilla	Naranjas Uvas	Leche baja en grasa	Huevos
Panecillo inglés	Hongos	Kiwi	Queso cottage	Crema de cacahuete
Cereal	Avena	Fresas		
Pan Francés	Panqueques	Pimientos verdes y rojos		



1. Completa los espacios en blanco en el párrafo de abajo. Elige palabras de la lista en el cuadro a la derecha. Hay palabras que no vas a usar.

Para mí es importante comer un desayuno saludable todas las mañanas para obtener los que necesito para que mi cuerpo crezca fuerte. Si no desayuno, a veces me siento y me cuesta trabajo

Un desayuno balanceado contiene de los 5 grupos alimenticios. Las agrupaciones son Frutas O; y..... O Proteína. A veces, las opciones para el desayuno se llaman cuando contienen alimentos de más de un

Posibles Respuestas

- 4
- emocionado
- Vegetales
- alimentos mixtos
- cansado
- pensar
- 3
- comida
- grupo alimenticio
- nutrientes
- Lácteos
- Granos

2. Escribe un párrafo que describa un desayuno saludable y balanceado utilizando el modelo "3 de 5" para guiarte. Explica por qué piensas que tu desayuno está balanceado. Da razones que apoyen tu respuesta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BOCADILLOS INTELIGENTES + BEBIDAS Descubre los Hechos

1. Observa la información en las 2 etiquetas: barra de chocolate y edamame.
2. Encierra en un círculo la cantidad de azúcares agregados y fibra dietética en cada etiqueta.
3. Llena los espacios en blanco para completar la oración con el símbolo correcto <=> o las palabras "menor que", "igual a" o "mayor que".



Barra de chocolate

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	5 pieces (43g)
Amount per serving	
Calories	190
% Daily Value*	
Total Fat 7g	9%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 60 mg	3%
Total Carbohydrate 30g	11%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 26g	
Includes 26g Added Sugars	52%
Protein 2g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Edamame

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	1 cup (155g)
Amount per serving	
Calories	189
% Daily Value*	
Total Fat 8g	12%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 9mg	0%
Total Carbohydrate 15g	5%
Dietary Fiber 8g	32%
Total Sugars 3.4g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 17g	
Vitamin D 2mcg	0%
Calcium 260mg	9%
Iron	19%
Potassium 676mg	19%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

La cantidad de azúcares agregados en una barra de chocolate es la cantidad de azúcares agregados en un paquete de edamame.

La cantidad de fibra dietética en una barra de chocolate es la cantidad de fibra en el edamame.

Lo Que Aprendí

Haz una lista de las razones por las que eliges un alimento en lugar de otro.

.....

.....

.....

¿Cómo puedes elegir alimentos saludables leyendo las etiquetas de los alimentos?

.....

.....

.....



Opciones de bocadillos saludables

1. Mira los bocadillos en las fotos de abajo. Algunos son parte de uno de los grupos alimenticios y otros son "extras".
2. En la primera línea debajo de cada imagen, escribe el nombre del grupo alimenticio para cada alimento.
3. Si la comida es un "extra", tacha la imagen y escribe el nombre de un alimento más nutritivo. Escribe el nombre del grupo alimenticio al que pertenece el bocadillo que elegiste.
4. Apóyate en la tabla **Mis Grupos Alimenticios** en la Página 7 para ayudarte a completar la actividad.

Lácteos

Vegetales

Frutas

Granos

Proteína



.....
.....

.....
.....

.....
.....



.....
.....

.....
.....

.....
.....



.....
.....

.....
.....

.....
.....



Una Vaca Anda Suelta en la Cafetería

Al terminar la clase, mi amiga Camila y yo echamos carreritas hasta la cafetería para almorzar. Morimos de ganas por salir al recreo, pero como siempre, tenemos que sentarnos en la cafetería y comer durante al menos 10 minutos. Te sorprendería lo rápido que puedo comer mi almuerzo: sándwich de pavo, papitas y una galleta dulce.

Pregunta: ¿Este almuerzo tiene ingredientes de todos los grupos alimenticios? Si no, ¿cuál le falta?

.....

Nunca pienso realmente en lo que estoy almorzando, solo compito con Camila para ver quién termina primero y poder irnos a jugar. ¡Es importante llegar primero al patio para agarrar la única pelota de fútbol que no está desinflada!

Pregunta: ¿Por qué no es bueno que la narradora se coma rápido su almuerzo?

.....

Hoy, cuando entré a la cafetería noté algo diferente. En el lado opuesto del gimnasio, directamente al otro lado de donde recogemos nuestra comida, había una vaca grande, blanca y negra. Estaba parada frente a una carretilla llena de hierba, masticando, sin prestar atención a los niños que entraban en el comedor. Todos se quedaron callados cuando entraron a la cafetería. Fue divertido y hasta relajante ver a la vaca comer lentamente su almuerzo. Sus grandes mandíbulas masticando y masticando. Un hombre con un sombrero de paja estaba dándole palmaditas a la vaca y hablándole en voz baja. ¡Nunca había visto tantos niños calladitos! Sin acercarnos demasiado a la vaca, la rodeamos y el hombre comenzó a hablar. Nos presentó a Mabel y nos dijo que era su vaca lechera.

“Soy el granjero Luis, el dueño de Mabel, y vengo de mi lechería para que prueben la leche y el queso que producen mis vacas. Generalmente enviamos la mayoría de nuestros productos a los mercados locales, pero hoy decidimos traérselos directamente”.

En una mesa cercana, el granjero Luis había colocado una pequeña maqueta de su granja, con vacas de juguete, ovejas y gallinas. Una vaquita de plástico parecida a Mabel estaba conectada a lo que el granjero Luis describió como una máquina para ordeñar. La manguera de la máquina estaba conectada a la ubre de la vaca de juguete. Había un camión interesante al lado de la máquina de ordeñar que parecía un refrigerador con ruedas.

En lugar de explicarnos cómo se ordeñaba la vaca, el granjero Luis nos dijo que observáramos la maqueta de la granja y tratáramos de adivinar cómo la leche sale de la vaca y se convierte en queso. El granjero Luis tenía algunas preguntas escritas en la pared. Si respondíamos 3 de 5 preguntas correctamente, nos ganaríamos un cartón pequeño de leche natural o de leche de chocolate. ¡Me encanta jugar por un premio, y si me gano la leche ya no tengo que comprarla!



Juntos, respondan las preguntas del granjero Luis. Apóyense en la **Hoja de Recursos** en la Página 20 y en el **Glosario de Términos** en la Página 24.

¿Qué es una *ubre*?

.....

.....

.....

¿Cuántas veces al día ordeñan a sus vacas los granjeros?

.....

.....

.....

¿Qué tipo de camión se necesita para transportar la leche? ¿Por qué?

.....

.....

.....

¿Qué es la *pasteurización*? ¿Por qué es un paso necesario en la producción de leche?

.....

.....

.....

Nombra 3 alimentos del grupo de los lácteos que están hechos de leche.

.....

.....

.....

Grupo de los Lácteos: De la Vaca al Queso

- Las vacas producen **leche** y la almacenan en sus ubres.
- Los productores de leche ordeñan a sus vacas dos veces al día con una máquina para ordeñar.
- Todos los días la leche sale de la granja en un camión refrigerado hacia una **planta de procesamiento**.
- En la planta de procesamiento, la leche se calienta (pasteuriza) para destruir los gérmenes y después se enfría.
- Luego, la leche se vacía en cartones o se convierte en **queso** y otros productos lácteos.

Grupo de los Vegetales: De la Planta a la Alcachofa

- El agricultor planta tallos o semillas en la tierra.
- Después de un año, las alcachofas están listas para **cosecharse** a mano.
- Si las alcachofas no se cosechan, producen una hermosa **flor** púrpura.
- Las alcachofas son un divertido bocadillo: se comen con la mano **hoja** por hoja hasta llegar al centro veloso.

Grupo de las Frutas: De la Vid a las Uvas

- Los agricultores podan la leñosa **vid** a fin de que esté lista para la temporada de crecimiento.
- Las uvas pueden ser verdes, negras o rojas y crecen en **racimos**.
- Las uvas se recogen cuando están suaves, coloridas y **dulces**.

Grupo de los Granos: De la Semilla al Arroz

- Un **avión** volando a 100 millas por hora arroja semillas desde el aire para que caigan en campos inundados donde crece el arroz.
- Las plantas de arroz se cosechan 4 a 5 meses después con una enorme **máquina**.
- En el molino, el arroz integral o blanco se seca, se empaqueta y luego se transporta a la tienda.
- El arroz cocido que lleva un rollo de **sushi** California es un bocadillo nutritivo.

Grupo de las Proteína: Del Árbol a la Almendra

- Las almendras crecen en árboles sembrados en **huertos**.
- Las abejas polinizan las flores rosas y blancas de los almendros.
- Cuando se abre la capa exterior llamada **cáscara**, una máquina sacude el tronco del árbol.
- Una máquina peladora le quita la cáscara seca a las almendras. Los humanos nos comemos las **peptas** de la almendra y las vacas se comen la cáscara.



1. Usa la **Hoja de Recursos** en la Página 20 y trabaja en equipo para desarrollar una superación para cada uno de los 5 sistemas alimenticios que te presentamos abajo. Apóyate en las imágenes y las palabras para crear tus superaciones.
2. Escribe las superaciones en los renglones que están debajo de las imágenes de cada sistema alimenticio.
3. Comenta con tus compañeros y pónganse de acuerdo en un sistema alimenticio para presentar al grupo. (Si el maestro se los proporciona, usen alimentos reales en su presentación.)

Grupo de los Lácteos: De la Vaca al Queso

leche



procesamiento



queso



Grupo de los Vegetales: De la Planta a la Alcachofa

cosecha



flores



hojas



Grupo de las Frutas: De la Vid a las Uvas

vid



racimos



dulce



Grupo de los Granos: De la Semilla al Arroz

avión



máquina



sushi



Grupo de las Proteína: Del Árbol a la Almendra

huertas



cáscara



pepita





Glosario de Términos

Lección 1

Saludable – libre de enfermedad; benéfico para el cuerpo.

Grupo alimenticio – un grupo de alimentos con nutrientes similares.

Nutrientes – las partes de un alimento que ayudan al cuerpo a crecer, desarrollarse y mantenerse saludable.

Nutrientes principales – los nutrientes más importantes que provienen de un determinado grupo alimenticio.

Alimentos “extra” – alimentos que no tienen suficientes nutrientes para formar parte de los 5 grupos alimenticios.

MiPlato – un ícono que se usa como recordatorio para comer alimentos de los 5 grupos de alimentos.



Lección 2

Actividades físicas – actividades que aceleran el ritmo cardíaco.

Etiqueta de Datos Nutricionales – información impresa en los empaques de comida que informa sobre el contenido de calorías y nutrientes de los alimentos que contiene.

Vitaminas y minerales – sustancias en los alimentos que el cuerpo necesita para crecer y funcionar correctamente.

Vitamina D – un nutriente que ayuda al cuerpo a almacenar calcio y desarrollar huesos y dientes fuertes.

Calcio – un mineral que ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes.

Hierro – un mineral que ayuda a mantener la sangre saludable.

Potasi – un mineral que ayuda a mantener los huesos y el corazón saludables.



Lección 3

Alimentos mixtos – aquellos alimentos que contienen más de un grupo alimenticio.

Modelo “3 de 5” – un plan de desayuno balanceado que incluye 3 de los 5 grupos alimenticios: Granos; Vegetales O Frutas; Lácteos O Proteína.

Balanceado – comer alimentos de diferentes grupos alimenticios.



Glosario de Términos



Lección 4

Actividad física de baja intensidad – actividades que no hacen que tu corazón lata más rápido, por ejemplo estar sentado o caminar a un ritmo lento.

Actividad física moderada – actividades que hacen que tu corazón se acelere, por ejemplo caminar a un ritmo rápido o andar en bicicleta.

Actividad física vigorosa – actividades que hacen que tu corazón lata muy aprisa, por ejemplo correr, nadar o saltar la cuerda.

Energía – poder o habilidad de estar activo; alimentos (como combustible) que se convierten en energía para hacer que nuestros cuerpos funcionen.

Hidratación – beber suficientes líquidos para reemplazar el sudor perdido durante la actividad y para evitar la sed.

Azúcar agregada – una sustancia que se agrega a los alimentos para que tengan un sabor más dulce.

Fibra dietética – una sustancia que se encuentra en los alimentos vegetales que ayuda a mover los alimentos a través del cuerpo y a mantener el corazón sano.

Granos integrales – que contienen fibra dietética e importantes vitaminas y minerales.



Lección 5

Agricultor – una persona que se gana la vida criando animales o cultivando alimentos.

Sistema alimenticio – todos los pasos y personas involucradas en llevar los alimentos a los hogares o a las escuelas para que puedan comerse.

Ubre – la parte de la vaca (y otros mamíferos) de donde sale la leche para que se alimente un becerro.

Pasteurización – un proceso en el que la leche (y otras bebidas) se calienta para matar los gérmenes en el líquido.

Planta de procesamiento – un edificio donde se limpian, clasifican y empaquetan alimentos como la leche, los jugos, las frutas, los vegetales y las nueces para su venta.

Cosecha – el proceso de recolección de cualquier tipo de alimento cultivado en campos o huertos.

Cáscara – la cubierta exterior de la almendra, se utiliza como alimento para las vacas.

Pepita – el interior de la almendra, que es la parte que comemos los humanos.

Post-Evaluación

1. Circula el cuadro que muestre el grupo alimenticio correcto para cada alimento.

- L** Lácteos
- V** Vegetales
- F** Frutas
- G** Granos
- P** Proteína
- e** "extras"



Brócoli

L V F G P e



Dona

L V F G P e



Palomitas

L V F G P e



Frijoles

L V F G P e



Yogur

L V F G P e



Mango

L V F G P e



Pollo

L V F G P e



Cereal

L V F G P e



Post-Evaluación

2. ¿Cuáles son los beneficios para la salud de los siguientes nutrientes principales de los alimentos? Traza una línea desde el nutriente hasta su beneficio para la salud.

Calcio	Músculos fuertes
Vitamina A	Sanar heridas
Vitamina C	Huesos y dientes fuertes
Vitaminas B	Energía
Proteína	Ojos y piel saludables

3. ¿Lees las etiquetas de Datos Nutricionales de los alimentos?

- No sé qué son.
- No leo las etiquetas.
- Sí sé cómo usar una etiqueta para elegir mis alimentos.

4. ¿En qué debes fijarte en una etiqueta de Datos Nutricionales?

- Azúcares añadidos
- Fibra
- Nutrientes Principales
- Todas las anteriores

5. ¿Qué alimento agregarías para balancear mejor este desayuno?



- Jamón
- Bagel
- Rodajas de naranja
- Ya está balanceado.

6. ¿Qué podría pasar si no desayunas?

- Tener dolor de cabeza o de estómago
- No poder poner atención en clase
- Tener menos energía para jugar
- Todas las anteriores

7. ¿Qué grupo alimenticio falta?



- Lácteos
- Vegetales
- Frutas
- Granos
- Proteína

8. Los alimentos **no** se cultivan en:

- La vid
- La huerta
- El supermercado
- La granja

9. Elige el alimento que **no** proviene de una granja:

- Alcachofas
- Ponche de frutas
- Uvas
- Arroz



A los niños les encanta compartir con su familia lo que aprenden en la escuela, especialmente cuando se trata de la nutrición. Refuerce los mensajes de nutrición en casa practicando las habilidades que su hijo(a) aprendió en clase.

1. Pídale a su hijo(a) que le muestre su Cuaderno de Trabajo ya terminado. Pídale a su hijo(a) que comparta lo que ha aprendido.
2. Revise la Post-Evaluación con su hijo(a). Haga que su hijo(a) complete las preguntas si no lo hizo en clase.
3. Juntos, escriban un objetivo para tomar decisiones alimenticias saludables en el hogar.

El objetivo de nuestra familia para alimentarnos sanamente es:

.....

.....

.....

.....

Anime a su hijo a planificar y preparar comidas en casa. ¡Comience con esta receta fácil y divertida!

Sándwich de manzana en bagel

Disfruten de una combinación única de sabores (queso Cheddar, manzanas verdes y canela) para un desayuno saludable o un bocadillo para el medio día.

Tiempo total de preparación: menos de 15 minutos. Tiempo de cocción: menos de 15 minutos. Porciones: 1.



Ingredientes:

- ½ Bagel de trigo integral
- 1 rebanada de queso Cheddar
- 1 Manzana
- una pizca de Canela

Preparación:

1. Corta la manzana en rodajas.
2. Coloca la rebanada de queso sobre el bagel, luego la(s) rebanada(s) de manzana encima del queso y espolvorea un poco de canela encima de la manzana.
3. Coloca el sándwich en una bandeja para hornear galletas y hornéalo a 350 grados de 5 a 10 minutos o hasta que el queso se derrita.



LESSON 5



FARM TO YOU

Family Connection

Name: _____

Return by: _____

Children love to share what they learn in school with their families, especially when the topic is nutrition. Reinforce nutrition messages at home by practicing the skills your child learned in class.

1. Ask your child to show you his/her completed student workbook. Ask your child to share what he/she has learned.
2. Review the Post-Assessment with your child. Have your child complete the questions if it was not done in class.
3. Together, write one goal to make healthy eating choices at home.

Our family's healthy eating goal is:

.....

.....

.....

.....

Encourage your child to plan and prepare meals at home. Start with this easy and fun recipe!

Apple Bagel Sandwich

Enjoy a unique blend of flavors—Cheddar cheese, green apples, and cinnamon—for a satisfying breakfast or midday snack.

Total preparation time: less than 15 minutes.
Cook time: less than 15 minutes. Serves 1.



Ingredients:

- ½ whole-wheat Bagel
- 1 slice Cheddar cheese
- 1 Apple
- a dash of Cinnamon

Preparation:

1. Slice apple into round apple slices.
2. Put the slice of cheese on the top of the bagel, then place the apple slice(s) on top of the cheese and sprinkle some cinnamon on top of the apple.
3. Place bagel on a cookie sheet and bake at 350 degrees for 5 to 10 minutes or until cheese is melted.

Este programa, presentado por el Consejo de Productos Lácteos de California, se alinea con la Guía Dietética para los Americanos.

