

GUÍA PARA PADRES

Frutas y Verduras

En la escuela, su hijo está aprendiendo a cuidar su salud mediante una dieta a base de frutas y verduras, proteínas, granos integrales y mucha agua. Esta semana se ha dedicado a las frutas, las verduras y la actividad física.

ACERCA DE LIFE TIME FOUNDATIONSM

Nuestra misión es ayudar a las escuelas a eliminar los “Harmful 7SM” (siete ingredientes perjudiciales para la salud) de la comida que sirven, para que cada niño reciba la alimentación saludable que merece.

LOS HARMFUL 7

Grasas trans y aceites hidrogenados: asociados con el riesgo de enfermedades del corazón

Jarabe de alta fructosa de maíz: contribuye al aumento de peso, obesidad y otras enfermedades relacionadas con el sobrepeso

Hormonas y antibióticos: la sobreexposición, favorece la aparición de bacterias resistentes a los antibióticos

Endulzantes procesados y artificiales: contribuyen al sobrepeso, la obesidad y otras enfermedades relacionadas con el exceso de peso

Colorantes y saborizantes artificiales: pueden causar hipersensibilidad e hiperactividad

Conservantes artificiales: aumentan el riesgo de cáncer

Harina blanqueada: el blanqueado se produce mediante el uso de productos químicos innecesarios, que en algunos países están prohibidos y se deben evitar



Creemos en la necesidad de eliminar los *Harmful 7* porque los alimentos procesados, artificiales y poco saludables, afectan negativamente y de muchas formas, la salud de los niños. Pueden causar: obesidad, diabetes tipo II, enfermedades cardíacas, triglicéridos altos, aumento del riesgo de cáncer, dificultades de aprendizaje, problemas de concentración, hiperactividad, problemas de conducta, depresión y ansiedad.

También creemos en la importancia de dar educación nutricional a los estudiantes para que entiendan el “por qué” de eliminar los *Harmful 7*, ayudándolos a que tengan información adecuada para tomar decisiones saludables. Enseñando a su hijo a nutrir su cuerpo con alimentos naturales e integrales, así como a adoptar hábitos saludables de ejercicio, puede ayudarle a hacer cambios saludables y sustentables para toda su vida.

Para obtener más información sobre Life Time FoundationSM, visite <https://www.ltfoundation.org/> y síganos en Facebook, Twitter e Instagram, o llame al 952-229-7226.

GUÍA PARA PADRES | FRUTAS Y VERDURAS

¿Ha notado que su hijo le pide más frutas y verduras? Tal vez se deba a que hemos estado tratando el tema en la escuela. Enseñando a su hijo a nutrir su cuerpo con alimentos naturales e integrales, así como a adoptar hábitos saludables de actividad física, puede ayudarle a hacer cambios beneficiosos y sustentables para toda su vida.

¿SABÍA QUE...?

- Las papilas gustativas cambian con el tiempo; por ello, tal vez su hijo necesite probar las frutas y verduras varias veces y de diferentes maneras para acostumbrarse a su sabor. Si a su hijo no le ha gustado una fruta o verdura, anímelo a que vuelva a probarla otro día.
- ¡Llenando la mitad de su plato con frutas y verduras, usted le estará dando a su hijo más energía para jugar y aprender!

INICIE LA CONVERSACIÓN

- ¡Pregúntele a su hijo qué opina y no olvide compartir sus ideas!
- ¿Qué aprendiste sobre las frutas y las verduras en la escuela?
- ¿Qué deberías hacer si pruebas una verdura y no te gusta?
- ¿Por qué es importante que pruebes muchas frutas y verduras diferentes?

¡IDEAS ÚTILES!

- Las frutas son los dulces de la naturaleza. En lugar de un tentempié envasado, dele a su hijo una banana o una manzana para llevar a la escuela.
- Cuando hierva agua para pasta, añádale verduras troceadas durante los últimos minutos de cocción; luego, escúrralas y mézclelas con la salsa.

ACTIVIDAD FAMILIAR: BÚSQUEDA DEL TESORO

La próxima vez que vaya de compras, haga una búsqueda del tesoro. Dele pistas a su hijo para encontrar una fruta o verdura secreta.

Ejemplo #1:

Puedo ser verde, rojo, amarillo, anaranjado o incluso morado.
Mi sabor es dulce, no picante como el de otros pimientos.
¡Soy un CHILE DULCE!

Ejemplo #2:

Crezco en racimos, en arbustos.
Soy de color azul; cuanto más oscuro,
más dulce es mi sabor.
¡Soy un ARÁNDANO!