

GUÍA PARA PADRES

Proteínas

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 proteínas 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 | PROTEÍNAS

¿Ha notado que su hijo habla sobre los alimentos con proteínas? 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, usted puede ayudarlo a hacer cambios beneficiosos y sustentables para toda su vida.

¿SABÍA QUE...?

- Las proteínas son unos componentes imprescindibles para los músculos, los huesos y los órganos de su cuerpo.
- Es importante consumir una gran variedad de proteínas en alimentos como los lácteos, las legumbres, la carne, el pescado, los frutos secos y las semillas.
- Los huevos son una gran fuente de proteína de alta calidad y bajo precio. Si es posible, elija huevos camperos.

INICIE LA CONVERSACIÓN

¡Pregúntele a su hijo qué opina y no olvide compartir sus ideas!

- ¿Por qué hace bien comer proteínas?
- ¿Qué ejemplos de proteínas conoces?
- ¿Qué alimentos con proteínas comes en la escuela?

¡IDEAS ÚTILES!

- El hummus o las salsas de legumbres blancas son una merienda saludable y rica en proteínas.
- A la hora de la cena, sirva diferentes alimentos con proteínas centrándose en aquellos que contengan proteína magra, como el pollo, el pavo o el pescado. Elija pescados y mariscos ricos en ácidos grasos omega-3, como el salmón salvaje.
- Intente servir un alimento con proteínas en cada comida.

ACTIVIDAD FAMILIAR: COCINEN JUNTOS

Ayude a su hijo a identificar las proteínas saludables. Saquen diferentes alimentos de las alacenas y el refrigerador.

Pónganlos sobre la mesa y clasifíquenlos en dos grupos: alimentos con y sin proteínas.

Elija alimentos variados.

Algunos ejemplos: atún, lechuga, queso, manzana, habichuelas, arroz, huevos, hummus