

GUÍA PARA PADRES

Granos Integrales

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 los granos integrales 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 | GRANOS INTEGRALES

¿Ha notado que su hijo habla o pregunta sobre los granos integrales? 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...?

- Los granos, como el trigo o el arroz, proceden de las plantas.
- Un “grano integral” contiene las tres partes del grano (germen, salvado y endospermo). Los granos refinados sólo contienen parte del grano.
- Comer el grano entero es más saludable que comer solamente parte del grano, ya que los granos integrales proporcionan a su hijo energía más duradera a lo largo del día.

INICIE LA CONVERSACIÓN

- ¡Pregúntele a su hijo qué opina y no olvide compartir sus ideas!
- ¿Por qué los granos integrales hacen bien?
- ¿Qué ejemplos de granos integrales conoces?
- ¿Cuál es tu alimento preferido con granos integrales?

¡IDEAS ÚTILES!

- Pruebe sustituir el pan blanco por pan integral, el arroz blanco por arroz integral, o los cereales de desayuno convencionales por avena.
- Experimente con nuevos granos integrales, como la cebada integral, el trigo sarraceno, el trigo bulgur o la quinoa.
- Tal vez a su hijo no le guste un alimento la primera vez que lo prueba; inténtelo con un nuevo producto cada día, ya que las papilas gustativas cambian con el tiempo.

ACTIVIDAD FAMILIAR: COCINEN JUNTOS

Cocinar y preparar un plato es una forma excelente de captar el interés de los niños en nuevos alimentos; anímelos a que le acompañen al mercado. También le pueden ayudar a preparar platos sencillos con granos integrales.

Pruebe estas recetas sencillas:

- Pan de pita integral relleno de hummus, rodajas de pepino y queso
- Avena con fruta fresca, frutos secos, y canela o miel