



Para tu hijo o hija, tú eres el más importante modelo a seguir y tu ayuda es requerida para que ellos tengan éxito. Por lo tanto hemos creado unas instrucciones de actividades divertidas que tu hijo o hija y tú puedan realizar juntos.

1. Hacer una lista de toda clase de menestras y menestras secas disponibles como frijoles negros, arvejas partidas, lentejas y soya. Luego visita una tienda y busca otros tipos de menestras para adicionar a tu lista de menestras.
2. Hay diferentes tipos de nueces y semillas como almendras, castañas, avellanas y mixtura de nueces ¿Cuántas clases de nueces y semillas puedes tú nombrar?
3. ¿Qué alimentos que contengan proteínas has cenado ayer?

[es.chefsolus.com](http://es.chefsolus.com)

Estimados Padres,,

¡Felicitaciones! Our group has been learning about nutrition this week by playing a nutrition game.

Acabamos de completar el Nivel de Carnes y Menestras del Chef (cocinero) Solus y la Aventura de la Pirámide Alimenticia.

Mientras jugaba con el Nivel de Carnes y Menestras, su niño exploró la Pirámide Alimenticia y aprendió los siguientes datos importantes:

- ★ Los alimentos que provienen del grupo de Carnes y Menestras nos brindan muchas proteínas, los cuales nos ayudan a construir, reparar y mantener músculos fuertes y vigorosos.
- ★ Los alimentos del grupo de Carnes y Menestras incluyen todos los alimentos hechos de carne de aves, de pescados y otros tipos de carnes, así como frijoles secos, arvejas, huevos, nueces y semillas.
- ★ Los niños deberían de comer 5 onzas (141.75 gramos) de alimentos provenientes del grupo de Carnes y Menestras por día. 1 onza (28.35 gramos) de ración es equivalente a ½ huevo, a 1 cucharada de mantequilla de maní o a un pequeño puñado de nueces o semillas.
- ★ Recuerda seleccionar una gran variedad de carnes magras, incluyendo pescados, menestras, nueces y semillas.

Para mayor información clic aquí:

### [Página de Herramientas de Nutrición](#)

Anime a su niño a comer carne sin grasa usando este acuerdo de familia. ¡Ponga la hoja de seguimiento en el refrigerador par aver sus éxitos!

Hojas de Las Metas  
Hojas del Progreso

[Imprimibles Gratis – Actividad Para Ayudarles a los Niños a Fijar Metas Saludables](#)

