



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. Trata de comer un nuevo alimento de cada grupo. O todo de cada grupo alimenticio.
2. Pregunta a cada miembro de la familia cuales son sus preferidos de cada grupo alimenticio.
3. Planear hacer comidas con al menos un producto de cada grupo alimenticio.
4. Compare alimentos de los diferentes grupos alimenticios como figuras geométricas comunes. Por ejemplo, una pelota es como una manzana o un pedazo de pan es un cuadrado.
5. La forma de una pirámide es robusta y vigorosa como debería de ser nuestra elección de alimentos.
6. Selecciona los alimentos de modo que cada grupo este dentro de la despensa apropiada.

[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 La Jungla (selva) del Chef (cocinero) Solus y la Aventura de la Pirámide Alimenticia.

Mientras jugaba con el nivel de La Jungla, su niño exploró la Pirámide Alimenticia y aprendió los siguientes datos importantes:

- ★ La guía de la Pirámide Alimenticia agrupa a los alimentos en 5 Grupos Alimenticios: Granos, vegetales, frutas, Lácteos y Productos Lácteos, Carnes y Menstras y Nueces.
- ★ Cada grupo en la Pirámide Alimenticia tiene su propio color: Granos (anaranjado), Vegetales(verde), Frutas(rojo), Lácteos y Productos Lácteos(azul), Carnes, menstras y nueces(morado o púrpura).
- ★ La delgada franja de color amarillo en la Pirámide Alimenticia, representa a los aceites, aunque estos no son un grupo pero es parte de nuestra dieta. Los aceites que tienen grasas saludables incluyen las plantas de aceite, nueces y algunos pescados. Consume pequeñas cantidades de aceites cada día. Las franjas extensas como los grupos de los granos, frutas y vegetales deberían ser elegidos para comer todos los días.
- ★ Parte de ser saludable es mantenerse en forma. Las escaleras en la Pirámide Alimenticia es para recordarte que tienes que tener actividad física al menos 60 minutos por día.
- ★ Recuerda que tienes que comer diferentes alimentos de cada grupo alimenticio por día, para que tu cuerpo pueda obtener los nutrientes necesarios y estar muy saludable

Para mayor información clic aquí:

### **Página de Herramientas de Nutrición**

Anime a su niño a comer la comida de cada uno de los grupos de alimentos 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](#)