



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. Realizar una prueba de sabores, por ejemplo, los lácteos que dicen, libre de grasa 1%, 2% y 100% leche (leche pura o leche entera). Describir el sabor. Si tú usualmente bebes leche pura o leche entera deberías de tratar gradualmente bajar el porcentaje de grasa hasta llegar a 0% de grasa.
2. Si es posible, ver como se prepara el yogurt o los helados, y notar como la leche es agregada en la preparación.
3. Buscar en los empaques de productos lácteos la palabra “calcio fortificado” ¿Cuántos empaques de este tipo puedes encontrar?

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 Lácteos del Chef (cocinero) Solus y la Aventura de la Pirámide Alimenticia.

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

- ★ Los alimentos que están incluidos en el grupo de Lácteos son: Todos los tipos de leche, yogures y quesos.
- ★ El calcio nos ayuda a construir huesos y dientes duros. Los alimentos ricos en calcio incluyen yogurt Light y leche descremada.
- ★ Comiendo 3 raciones del grupo de Lácteos por día Obtienes suficiente calcio.
- ★ Libres o bajos en grasa los lácteos como el yogurt y el queso nos proveen de la misma cantidad de calcio. Estar seguro de que tu familia opte por consumir menos grasa diariamente.

Para mayor información clic aquí:

[Página de Herramientas de Nutrición](#)

Anime a su niño a comer 3 porciones del grupo de los lácteos cada día 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](#)

