

# EN CONTACTO

## Módulo

### Nutrición de Bocadillos

- Preparar varios bocadillos, siguiendo instrucciones escritas o de videos.
- Usar software para identificar los requisitos personales de calorías, basándose en la edad, estatura, peso y nivel de actividad.
- Identificar las características de una dieta nutritiva.
- Utilizar técnicas apropiadas para medir ingredientes.

### Énfasis de la sesión

**1** Bocadillo de crema de maní y jalea

**2** Nutrición de bocadillos

**3** Salsas y vegetales

**4** Comida rápida:  
¿Para qué te sirve?

**5** Modelo de nutrientes

**6** Batido de yogur y frutas

**7** Evaluación de bocadillos

Snack Nutrition

### Estimados padres,

Como padres y profesores, nos damos cuenta que puede ser difícil lograr que el niño discuta lo que ha aprendido en la escuela. Confiamos que la información proporcionada en esta página, le ayudará en la comunicación con su hijo sobre lo que está aprendiendo.

En los próximos días al completar el Módulo *Nutrición de Bocadillos*, su niño aprenderá sobre el valor nutritivo de varios bocadillos, preparándolos y calculando los nutrientes de cada uno. Como el mejor profesor para su hijo, su participación en el proceso educativo es sumamente importante.

### Términos que los alumnos aprenderán en este Módulo, incluyen:

- calorie
- carbohydrate
- colander
- dehydration
- etiquette
- fat
- impulse buying
- meringue
- obesity
- starch

### Preguntas para comentar

Durante el transcurso de este Módulo, su hijo será evaluado sobre conceptos y actividades claves. Usted puede ayudarlo, comentando estos conceptos.

A él o ella se le pedirá que:

- Explique cómo la edad, el peso, la estatura y el nivel de actividad de una persona, afectan sus requisitos calóricos. *(El consumo calórico de un adolescente debe ser más alto que el de un adulto. Entre más alto el nivel de actividad, más alto será el consumo de calorías.)*
- Explique cómo se miden los ingredientes secos. *(Nivelándolos en su recipiente.)*
- Describa cuánto es un pellizco de sal. *(Es 1/16 de una cucharadita.)*



Estudiante: \_\_\_\_\_

Padre: \_\_\_\_\_