

HABLEMOS CLARO

TIME
FOR KIDS

La verdad sobre la comida



Stephanie Paris

Consultores

Dr. Timothy Rasinski
Kent State University

Lori Oczkus
Consultora de alfabetización

**Dana Lambrose, M.S.N.,
PMHNP**
West Coast University

Basado en textos extraídos de
TIME For Kids. *TIME For Kids* y el logotipo
de *TIME For Kids* son marcas registradas
de TIME Inc. Utilizados bajo licencia.

Créditos de publicación

Dona Herweck Rice, *Jefa de redacción*
Conni Medina, *Directora editorial*
Lee Aucoin, *Directora creativa*
Jamey Acosta, *Editora principal*
Lexa Hoang, *Diseñadora*
Stephanie Reid, *Editora de fotografía*
Rachelle Cracchiolo, *M.S.Ed., Editora
comercial*

Créditos de imágenes: pág.35 Timothy
J. Bradley/Stephanie Reid; pág.17 Kelly
Brownlee/Stephanie Reid; pág.15
Choosemyplate.gov; pág.11 (abajo)
Anne Regan Greenleaf via. Flickr; pág.14
(derecha) MyPyramid. gov; pág.14
(izquierda) National Nutrition Guide; pág.38
Newscom; todas las demás imágenes de
Shutterstock.

Synched Read-Along Version by:

Triangle Interactive LLC

PO Box 573

Prior Lake, MN 55372

ISBN-13: 978-1-68444-936-1 (e-book)

Teacher Created Materials

5301 Oceanus Drive

Huntington Beach, CA 92649-1030

<http://www.tcmpub.com>

ISBN 978-1-4333-7090-8

© 2013 Teacher Created Materials, Inc.



The background of the page features a soft-focus image of a white bowl filled with cooked quinoa. In the upper right corner, there are two stylized green leaves with yellow-green veins. At the bottom left, there is a small green starburst graphic. The overall aesthetic is clean and natural, with a focus on healthy food.

Tabla de contenido

Combustible para la vida	4
Cada cuerpo, cada día	6
Grupos de alimentos	20
Decidir qué comer	30
El último bocado	40
Glosario	42
Índice	44
Bibliografía	46
Más para explorar	47
Acerca de la autora.	48

Combustible para la vida

¿Qué te gusta hacer? ¿Te gusta jugar al fútbol o prefieres leer historias de aventuras? Quizá te gustan los videojuegos, bailar o simplemente conversar con tus amigos. No importa de qué disfrutes, tu cuerpo necesita energía y componentes básicos para lograrlo. Nuestros cuerpos obtienen lo que necesitan a través de la alimentación. Pero tu cuerpo no puede fabricar los componentes básicos para lograr un cuerpo saludable si no ingieres alimentos saludables.

¿Qué sucede cuando no te alimentas bien? Comer demasiados alimentos malos puede ser dañino. Comer demasiada cantidad de cualquier alimento puede provocar problemas de peso. Y comer poca cantidad de alimentos adecuados puede provocar una **nutrición** deficiente. Entonces, ¿cómo podemos elegir los alimentos adecuados?





PARA PENSAR

1

¿Qué tipos de alimentos son los más saludables para tu cuerpo?

2

¿Cómo le das energía a tu cuerpo?

3

¿Cómo puedes hacer elecciones más saludables en tu vida?



Cada cuerpo, cada día

Obtenemos los nutrientes que necesitamos para **desarrollarnos** de muchas maneras. Todos necesitamos beber agua. Todos necesitamos ingerir una variedad de alimentos para mantenernos saludables. También es importante recordar que cada cuerpo es un poco diferente. Los bebés necesitan alimentos diferentes a los de los niños más grandes. Alguien que es más grande y muy activo necesitará más alimentos que alguien pequeño que pasa mucho tiempo sentado. Las **alergias**, el tipo de cuerpo y el gusto personal afectan lo que necesitamos comer.

CONTANDO CALORÍAS

Una **caloría** es una unidad de energía. Algunos alimentos tienen muchas calorías. Otros tienen muy pocas. Puedes saber cuántas calorías tiene una porción, si lees la información del empaque del alimento o lo buscas por Internet. La mayoría de los niños necesitan entre 1,600 y 2,500 calorías por día.



ELEMENTOS ESENCIALES PARA EL CUERPO

QUÉ NECESITAMOS

POR QUÉ LO NECESITAMOS

Proteína

Los cuerpos humanos necesitan la **proteína** para reemplazar células que se han desgastado o han muerto. ¡Y tú necesitas proteínas para que te ayuden a crecer!

Vitaminas y minerales

Si no consumes **vitaminas** y **minerales** suficientes, tu cuerpo se debilita y se enferma. Pero, ¡ten cuidado! Hay muchos que pueden enfermarte si consumes demasiado.

Ácidos grasos

Estos son un tipo de grasa especial que tu cuerpo necesita pero no puede fabricar por sí mismo.

Calorías

Esto es energía. Tu cuerpo necesita calorías suficientes para llevar a cabo todas las cosas que haces en un día. Pero no quieras comer demasiado, o tu cuerpo puede almacenar grasas.

Fibra

La **fibra** mantiene tu **tracto digestivo** limpio y garantiza que los alimentos transiten sin problemas a través del cuerpo.





¿CUÁNTO ES DEMASIADO?

Ingerir los alimentos adecuados es sola una parte del enigma. También es importante ingerir las cantidades adecuadas. A muchos restaurantes les gusta servir un plato con MUCHA comida para hacerles sentir a los clientes que se están alimentando bien. Pero eso no es saludable. Algunas comidas de restaurantes sirven en un solo plato más calorías que las que se deben consumir en todo un día. Fíjate en los tamaños de estas porciones saludables.

Una rosca de pan debe tener el tamaño de una lata de atún.



Las frutas secas tienen muchas calorías. Una porción equivale al tamaño de una pelota de golf.



Una taza de arroz tiene aproximadamente el mismo tamaño que una bombilla de luz.

Una sola porción de carne tiene el mismo tamaño que una baraja de cartas.



Amanece y brilla

El desayuno es la comida más importante del día. *Ayuno* significa “no comer”. Por lo tanto, *desayuno* significa “comer nuevamente luego de no haberlo hecho durante la noche”.

Durante la noche, tu cuerpo trabaja mucho mientras duermes. Fabrica nuevas células y repara cosas que fueron dañadas. Para comenzar tu día necesitas combustible, pero no cualquier combustible. Es muy importante que ingieras alimentos saludables en el desayuno. Tu cuerpo ha consumido mucha energía y nutrientes de los alimentos que ingeriste ayer. Si no desayunas bien, probablemente te sientas cansado todo el día.

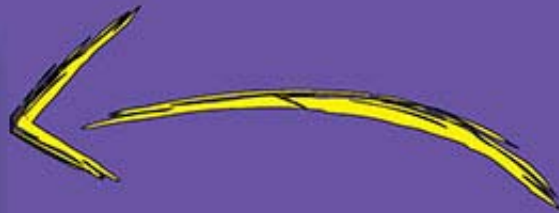
COMIENZO INTELIGENTE

¿Deseas obtener una A en esa evaluación?
¡Desayuna! Muchos estudios han demostrado que los niños que ingieren un buen desayuno todos los días tienen un mejor rendimiento en la escuela. Y los niños que ingieren un buen desayuno antes de una evaluación obtienen mejores resultados.

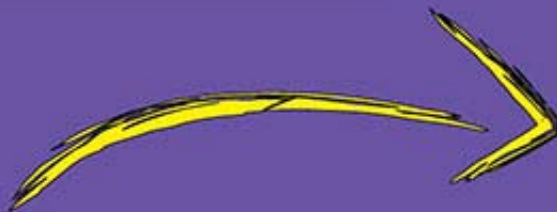


DESAYUNO alrededor del MUNDO

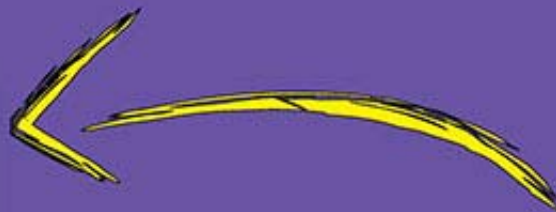
Existe más de una manera de ingerir un buen desayuno. En todo el mundo, a la gente le encanta levantarse y comer alimentos deliciosos. Los desayunos con proteínas ayudan a todos a mantenerse con energía hasta el almuerzo.



En México, muchas personas comen huevos y tortillas por la mañana.



En Corea del Sur, la gente toma una sopa abundante como desayuno.



Los rusos generalmente comen pan negro de centeno, huevos, pepinillos y carnes curadas.



En Camerún, la gente come *beignets*, un tipo de rosquilla con frijoles.



You've Just Finished your Free Sample

Enjoyed the preview?

Buy: <http://www.ebooks2go.com>