Una manzana al día

Un libro de lectura de Reading A-Z • Nivel R
Número de palabras: 1,798

Reading a-z

Visite **www.readinga-z.com**
para obtener miles de libros y materiales.

LECTURA • R

Una manzana al día

Escrito por Katherine Scraper

www.readinga-z.com

Una manzana al día

Escrito por Katherine Scraper

www.readinga-z.com

Créditos fotográficos:
Portada, páginas 6 (pescado), 7 (arriba), 8 (nueces), 9, 10 (derecha), 11, 12 (arroz), 13 (abajo), 17, 18: ©ArtToday; contraportada, página de título, páginas 6 (leche, huevos), 8 (queso), 12 (fruta, camarones, brócoli), 13 (huevo, fresas): © Comstock, Inc.; página 5 © Larry Williams/CORBIS; páginas 6 (nueces, frijoles, queso, pavo), 13 (pacanas): © Digital Stock Corporation; páginas 7 (abajo), 8 (patatas fritas): © Artville; página 10 (izquierda): © Getty Images; página 14: John Meyer/©Learning Page, Inc.; páginas 15, 16: Craig Frederick/ © Learning Page, Inc.

Una manzana al día
(An Apple a Day)
Libro de lectura Nivel R
© 2004 Learning Page, Inc.
Escrito por Katherine Scraper
Ilustrado por Paula Schricker
Traducido por Lorena F. Di Bello

ReadingA–Z™
© Learning Page, Inc.

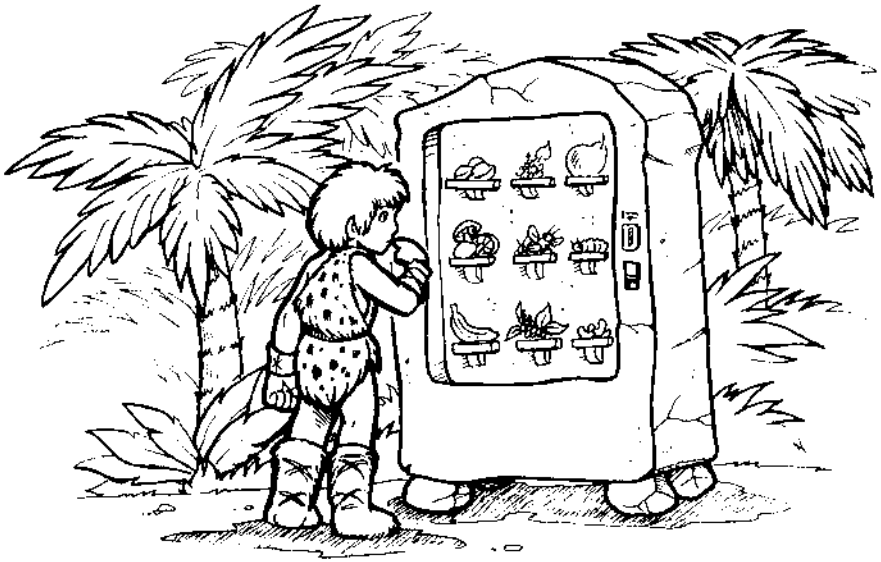
Todos los derechos reservados.

Learning Page
1630 E. River Road #121
Tucson, AZ 85718

www.readinga-z.com

Contenidos

¿Quieres un bocadillo? 4
Nutrientes 5
¿Qué es una proteína? 6
¿Qué es un carbohidrato? 7
¿Qué es la grasa? 8
Vitaminas, minerales y agua 9
Calorías 10
Comer saludablemente 12
Información nutricional 15
¡Es una elección! 17
Glosario 20
Índice 20



¿Quieres un bocadillo?

Si tú hubieras vivido en la época **prehistórica**, un bocadillo hubiera sido unas nueces y semillas que habrías encontrado en el bosque. Quizás hubieras recolectado frutos silvestres y hongos. Quizás hasta hubieras encontrado un sabroso insecto como bocadillo.

Ahora, vas a los gabinetes, el refrigerador o a una máquina expendedora para conseguir un bocadillo. Puedes elegir entre frutas, pan, queso y hasta refrescos y dulces. Por haber tanto para elegir, el estudio de la comida, la **nutrición**, es más importante que nunca.

¡Intenta esto!

¿Cuántas comidas puedes llegar a comer en tu vida?

1. Usa una calculadora
2. Multiplica 3 comidas al día por 365 días de un año por 90 años.

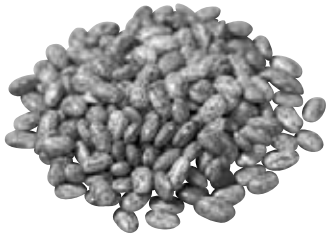
¡Es un montón!

Nutrientes

Un **nutriente** es una sustancia que tu cuerpo necesita para vivir, estar sano y crecer. Todos los nutrientes que necesitas provienen de las comidas que comes y de los líquidos que tomas. Es por esto que es muy importante comer comidas que contengan las clases correctas de nutrientes. En las próximas páginas, aprenderás sobre diferentes clases de nutrientes, lo que hacen por tu cuerpo, y qué comidas puedes comer para conseguirlos.

¿Qué es una proteína?

Las **proteínas** son los bloques de construcción de tu cuerpo, que ayudan a construir y reparar las células. Las proteínas son especialmente importantes para tener los músculos fuertes. Las comidas que contienen proteínas son la carne, el pescado, los huevos, los productos lácteos, los frijoles, las nueces y algunos granos.



¿Qué es un carbohidrato?

Los **carbohidratos** son los nutrientes que tu cuerpo usa para hacer energía. Algunos carbohidratos son especialmente buenos para ti porque te dan energía por un período de tiempo largo. Se los encuentra en comidas como los vegetales, muchas de las frutas, avena, granos integrales y panes integrales. Otros carbohidratos, llamado azúcares, crean una inundación de energía seguida por una caída, lo cual es estresante para el cuerpo. Estos carbohidratos, que no son tan buenos, incluyen los dulces llenos de azúcar y el almidón en las harinas, las galletas, las patatas, roscas de pan y muchos panes.

¿Sabías que?

La diabetes de tipo 2 es una enfermedad causada por tener grandes cantidades de azúcar en la sangre. Tu cuerpo trabaja para llevar el azúcar de la sangre a las células, donde los azúcares se convierten en energía. El comer mal, incluyendo comer muchos dulces, puede aumentar el riesgo de diabetes. En algunos países, inclusive los Estados Unidos, la diabetes de tipo 2 está aumentando a una velocidad alarmante.

¿Qué es la grasa?

Otro nutriente que tu cuerpo necesita es la **grasa**. La grasa se ha ganado una mala reputación, pero es esencial para construir células, absorber ciertas **vitaminas** y guardar energía extra. Las grasas pueden ser de origen animal como la de la carne y los quesos, y de origen vegetal como la que tiene el aceite de oliva, las nueces y semillas.

Algunas grasas te hacen mejor que otras. Las grasas vegetales de las nueces y semillas son mejores que las grasas animales de la carne y la mantequilla. La grasa llamada ácido graso trans son grasas procesadas que se encuentran en las comidas prefabricadas como algunos bocadillos, quesos, comidas fritas y postres. Se los llama también aceites "hidrogenados" o "parcialmente hidrogenados". Los estudios muestran que estas grasas no son buenas para tu cuerpo.

Las patatas fritas generalmente se hacen con ácido graso trans.

Vitaminas, minerales y agua

Otros nutrientes incluyen químicos especiales llamados vitaminas. Las vitaminas ayudan a controlar cómo las células usan la energía, y ayudan al cuerpo a formar los químicos que necesita para ver, digerir comida y combatir enfermedades.

Suplementos vitamínicos

Tu cuerpo necesita nutrientes llamados **minerales** que ayudan a tus huesos, sangre y otras partes a crecer y funcionar. Los minerales también ayudan al cerebro y nervios a enviar señales a tu cuerpo. Mucha gente toma las vitaminas y minerales que necesitan en píldoras llamadas **suplementos**.

El agua es también esencial para la vida. Te ayuda a digerir la comida llevando los nutrientes a todas las células de tu cuerpo. Se encuentra en muchas comidas, como frutas, vegetales, carnes y hasta en panes. Pero también debes beber de seis a ocho vasos de agua por día.

Descausar para beber agua durante una larga cominata es una buena idea.

Calorías

Una caloría es un poquito de energía que obtienes de la comida. Las comidas altas en calorías te dan mucha energía. Pero si comes más calorías de las que tu cuerpo quema, guardarás estas calorías como grasa corporal. Si por un largo tiempo comes más calorías de las que quemas, aumentarás una cantidad de peso no saludable.

Hay una forma de mantener tu cuerpo en el peso apropiado. Equilibra la cantidad de calorías que comes con las calorías que quemas haciendo ejercicio. Los postres tienen en general muchas calorías. Así que, ¿puedes comer un pedazo de pastel de cumpleaños en la fiesta de un amigo? ¡Por supuesto! Pero compénsalo con un juego activo de rayuela.

Una comida alta en calorías (izquierda) puede balancearse con ejercicio (derecha).

¿Cuántas calorías usas?

Comer saludablemente

Hay opiniones muy diferentes acerca de qué comidas deberíamos comer para estar saludables. Pero muchas personas están de acuerdo que ciertas comidas son buenas para tu salud, y otras no son tan buenas. Todos los días, asegúrate de comer proteínas, carbohidratos complejos, grasas saludables y muchos coloridos vegetales y frutas. Como dice un viejo dicho inglés "una manzana al día" es una buena forma de mantenerse saludable.

Averigua que clase de comidas te gustan de cada uno de estos grupos. Prueba diferentes tipos de proteínas, granos, vegetales y frutas para aprender cuáles te gustan más. Recuerda que muchos bocadillos que están listos para comer de una bolsa o caja probablemente no sean una opción saludable.

PROTEÍNA

Come más: pescado, pollo, pavo, huevos, carne magra (sin mucha grasa), lácteos bajos en grasa

Come menos: carne con mucha grasa o con panes; carnes fritas; carnes altamente procesadas como los fiambres; lácteos altos en grasa

CARBOHIDRATOS

Come más: coloridos vegetales y frutas de diferentes colores, avena, arroz integral, granos integrales, panes integrales, pasta integral

Come menos: azúcar, pan blanco, pasteles, patatas, pastas de harina blanca

GRASAS

Come más: diferentes tipos de nueces, la mayoría de los aceites vegetales, aceite de pescado

Come menos: grasas saturadas (la grasa en la carne y productos lácteos)

Evita: ácido graso trans (que se encuentra en las comidas procesadas)

AGUA

¡Bebe mucha!

Algunas recetas contienen comidas de cada uno de los principales grupos de comida. ¿Puedes combinar cada comida con el grupo que le corresponde?

Mmmm… ¡sabroso!

Información nutricional

Mira una caja de cereal, la envoltura de una barrita de cereal o una botella de jugo. Probablemente verás una tabla como la de abajo llamada información nutricional. La información nutricional te dice la clase de nutrientes que hay en la comida.

Las primeras líneas de información nutricional te dicen el tamaño de porción, o cuánta comida deberías comer en una comida o ingesta. Puede sorprenderte ver que en un paquete, como el de una bolsa de papitas o una botella de soda, contiene dos o más porciones. Cuando comes o tomas todo el paquete, estás consumiendo dos porciones, con el doble de las calorías y los nutrientes.

¿Cuántos gramos de grasa tiene esta salsa de tomate?

Nutrition Facts/Datos De Nutricion

Serving Size/Tamaño por Porción 1/2 cup/1/2 taza (126g)
Servings Per Container About/Porciones por Envase Aprox. 7

Amount Per Serving/Cantidad por Porción

Calories/Calorías 80 Calories from Fat/Calorías de Grasa 0

	% Daily Value/%Valor Diario**
Total Fat/Grasa Total 0.5g	1%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0g	0%
Cholesterol/Colesterol 0mg	0%
Sodium/Sodio 530mg	22%
Total Carbohydrate/Total de Carbohidratos 12g	4%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 3g	12%
Sugars/Azúcares 2g	
Protein/Proteína 3g	

Vitamin/Vitamina A 0% • Vitamin/Vitamina C 0%
Calcium/Calcio 0% • Iron/Hierro 15%

**Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:/Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más o menos dependiendo de sus necesidades calóricas.

		Calories/Calorías: 2,000	2,500
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Saturated Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Información nutricional

Las calorías se listan debajo de la porción. Este tarro de salsa tiene 70 calorías en una porción.

Los nutrientes se listan debajo del título "Tamaño de la porción". La información nutricional divide las grasas en saturadas y no saturadas, y dividen los carbohidratos en azúcares y fibras. Las grasas saturadas y los azúcares son menos saludables que las grasas no saturadas y las fibras.

La mayoría de las etiquetas de información nutricional también enumera todo los ingredientes de mayor a menor. Por ejemplo, este tarro de salsa está hecho mayormente de puré de tomate y tomates, y un poquito de jugo de limón.

INGREDIENTS: PERUVIAN BEANS, WATER, SALT, SUGAR, DEHYDRATED GARLIC, CALCIUM DISODIUM EDTA, CALCIUM CHLORIDE.

INGREDIENTES: FRIJOLES PERUANOS, AGUA, SAL, AZUCAR, AJO DESHIDRATADO, EDTA DISODIO DE CALCIO, CLORURO DE CALCIO.

Lista de ingredientes

¡Es una elección!

Ahora, los adultos que cuidan de ti hacen muchas de las elecciones de tus comidas. Tus padres quizás preparen tu desayuno y cena. Puede que comas tu almuerzo en la cafetería de la escuela. Hasta tu entrenador de fútbol o el líder de tu grupo scout puede darte un refrigerio en las prácticas y las reuniones.

Los adultos pueden ayudarte a planear tus comidas y bocadillos.

Comida, agua y ejercicio: son las claves para una buena salud.

A medida que creces, tendrás más oportunidad de seleccionar lo que comes. Saber sobre las clases de nutrientes te ayudará a mantenerte sano. También deberás pensar en las calorías. Empieza a seguir hábitos saludables ahora. Come bien, haz ejercicio y bebe mucha agua. Mantén una actitud feliz y positiva. ¡Es una elección!

¡Intenta esto!

Comer con inteligencia

Puedes usar la sección Comer con inteligencia de este libro para planear tus comidas por un día. Asegúrate de incluir comidas saludables de cada uno de los tres principales grupos de comidas. Si comes algo de la lista de comidas no tan buenas, trata de comer algo saludable con la misma comida, o come otra comida durante el día que incluya comidas más saludables. Y recuerda comer un buen desayuno todas las mañanas. Tendrás energía todo el día, y te irá mejor en la escuela.

Desayuno _____

_____

Bocadillo matutino _____

Almuerzo _____

_____

Bocadillo de la tarde _____

Cena _____

_____

Bocadillo de la noche _____

Glosario

caloría	unidad que mide cuánta energía hay en la comida (pág. 10)
carbohidratos	nutrientes que tu cuerpo usa como combustible (pág. 7)
grasa	nutrientes que tu cuerpo usa como combustible, material de construcción y para almacenar calorías extras (pág. 8)
minerales	químicos que tu cuerpo usa por varias razones; tu cuerpo sólo necesita pequeñas cantidades de minerales (pág. 9)
nutrición	el estudio de las comidas y cómo tu cuerpo las usa (pág. 4)
nutriente	cualquier sustancia que tu cuerpo necesita para vivir, estar sano y crecer (pág. 5)
prehistórico	antes de la historia documentada o escrita (pág. 4)
proteínas	nutrientes que tu cuerpo usa como material de construcción y combustible (pág. 6)
suplementos	sustancias que no son comida que proveen nutrientes (pág. 9)
vitaminas	los químicos que tu cuerpo usa para mantenerse sano (pág. 8)

Índice

azúcar(es), 7, 13, 16

carbohidratos, 7, 12, 13, 16

grasas, 8, 12, 13, 16

minerales, 9

proteínas, 6, 12, 13

vitaminas, 8, 9