

GameDay Gazette

un boletín para niños saludables y sus familias

Volumen 2 • Publicación 5



Bocadillos Nutricionales

Lectura de las etiquetas de información nutricional

Es importante aprender a leer las etiquetas de nutrición a la hora de tomar decisiones saludables para su familia. Sin embargo, la información en las etiquetas puede ser confusa y a veces puede conducir a tomar decisiones totalmente erradas. Casi todos los alimentos empacados elaborados en Estados Unidos tienen una etiqueta que indica el tamaño de la porción y otras informaciones nutricionales. La etiqueta nutricional de la imagen mostrada pertenece a un empaque de macarrones con queso.

Tamaño de la porción

Lo primero que se debe revisar en una etiqueta de información nutricional es el tamaño de la porción y la cantidad de porciones por cada empaque. Esto podría ser, o quizás no, la cantidad que usted ingiere normalmente. En la etiqueta de muestra, una porción de macarrones con queso equivale a una taza. Si usted se comiera todo el empaque, estaría comiendo dos tazas. Eso equivale al doble de calorías, grasa, etc., que indica la etiqueta.

Calorías y calorías de la grasa

Las calorías indican la cantidad de energía que su cuerpo obtiene de una porción de este alimento. Muchos estadounidenses obtienen más calorías de las que necesitan y no cumplen con la ingesta sugerida de muchos nutrientes. La cantidad de "calorías de la grasa" le indica cuántas calorías provenientes de las grasas hay en una sola porción. En este ejemplo, casi la mitad de las calorías de una porción proviene de las grasas. La ingesta diaria de muchas calorías está asociada con el exceso de peso y la obesidad.

Grasas

La mayoría de las personas necesita reducir la cantidad de calorías y grasas. El exceso de grasa puede aumentar el riesgo de padecer enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Si está controlando su peso, la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) recomienda que la ingesta total de calorías grasas sea menor del 35% del total de su ingesta, con menos de 7% de grasas saturadas y 1% de grasas trans. La grasa saturada está asociada con el incremento de los niveles de colesterol y de los riesgos de padecer enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Colesterol

La American Heart Association recomienda para la mayoría de las personas consumir menos de 300mg al día para ayudar a prevenir los niveles altos de colesterol, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Su médico puede proporcionarle las cantidades específicas de acuerdo a su condición de salud actual.

Sodio

Los adultos sanos deben ingerir menos de 2.400mg (1 cucharadita) de sal al día. De nuevo, su médico puede adaptar las recomendaciones para cada miembro de su familia.

Información Nutricional

Ración del tamaño de 1 taza (228g)

Ración por recipiente 2

Cantidad por ración

Calorías 250 **Calorías de la grasa** 110

% de valor diario*

Total grasas 12g **18%**

Grasas saturadas 3g **15%**

Grasas *trans* 3g

Colesterol 30mg **10%**

Sodio 470mg **20%**

Total de carbohidratos 31g **10%**

Fibra dietética 0g **0%**

Azúcares 5g

Proteínas 5g

Vitamina A **4%**

Vitamina C **2%**

Calcio **20%**

Hierro **4%**

* Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser superiores o inferiores dependiendo de sus necesidades de calorías.

| | Calorías | 2.000 | 2.500 |
|------------------------|----------|---------|---------|
| Total grasas | Menos de | 65g | 80g |
| Grasas saturadas | Menos de | 20g | 25g |
| Colesterol | Menos de | 300mg | 300mg |
| Sodio | Menos de | 2.400mg | 2.000mg |
| Total de carbohidratos | | 300g | 375g |
| Fibra dietética | | 25g | 30g |

Carbohidratos y proteínas

Tanto los carbohidratos como las proteínas son fundamentales para una nutrición saludable. Sin embargo, es importante concentrarse en las proteínas magras (bajas en grasas y en colesterol), así como en las frutas, vegetales, y panes y cereales de granos integrales (altos en fibras).

Fibras y nutrientes

La mayoría de los estadounidenses no incluyen suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio ni hierro en sus dietas. Comer una cantidad suficiente de estos nutrientes puede mejorar la salud y disminuir el riesgo de sufrir ciertas enfermedades. Utilice la etiqueta de nutrición para restringir aquellos nutrientes que desee reducir y aumentar los que necesite en mayor cantidad.

Valores diarios

Esta parte de la etiqueta es la misma en todos los empaques de alimentos, pues muestra la cantidad recomendada en la dieta para todos los estadounidenses. Estas cifras se basan en una dieta de 2.000 ó 2.500 calorías. Esto podría ser, o quizás no, la cantidad adecuada para su plan personal. escoja alimentos con un bajo porcentaje del valor diario de grasas,

colesterol y sodio. Procure alcanzar el 100% de los carbohidratos, fibras, vitaminas y minerales. Converse con su médico, enfermera(o) u otro profesional del cuidado de la salud para conocer más sobre sus necesidades.

GameDay (Día de Juegos) por grado

Su guía mensual para las actividades de GameDay

Jardín de Infantes

¿Sabías que...? El juego de Follow the Leader (Sigue al Líder) es muy popular entre las tribus indias. De hecho, la tribu Omaha tiene una canción que los niños cantan cuando juegan que en español dice: *Sigue a mi líder allí donde va; que hará, nadie sabrá.*

Actividad: Juega un juego tan fácil como el de "Follow the leader" para practicar a identificar las partes y los movimientos del cuerpo. Se comienza el juego con un adulto que dirige a el/los niño(s) a lo largo de una serie de movimientos como caminar, saltar, galopar, etc. Incluye movimientos como el de levantar los brazos y hacer círculos, levantar los hombros y girarlos hacia delante y atrás, así como otros movimientos del cuerpo.

Primer Grado

¿Sabías que...? El corazón y los pulmones funcionan en equipo durante la actividad física. Cuando respiras, los pulmones se llenan de oxígeno, y éste pasa a los pequeños vasos sanguíneos. Estos vasos sanguíneos llevan el oxígeno al corazón. El corazón envía la sangre oxigenada a todo el cuerpo para alimentar las células, los órganos y los músculos.

Actividad: Conversa sobre las actividades que contribuyen a desarrollar un corazón y pulmones más fuertes. ¿Ver la televisión fortalece el corazón? ¿Qué ocurre cuando suben por las escaleras? ¿Cuál actividad es mejor para tu corazón y tus pulmones: jugar con videojuegos o jugar a las atrapadas?

Segundo Grado

¿Sabías que...? Tu pulso es la velocidad a la que tu corazón late. El "pulso" también se denomina generalmente como "ritmo cardíaco", el cual es el número de veces que tu corazón late por minuto (latidos por minuto o lpm). En la medida en que tu corazón bombea sangre a través de tu cuerpo, puedes sentir una pulsación en algunos vasos sanguíneos cerca de la superficie de la piel, tales como en la muñeca, el cuello o el antebrazo. Una manera simple de

averiguar qué tan rápido late tu corazón es contando la velocidad de tu pulso.

Tarea para el hogar: Encuentra tu pulso presionando suavemente en la parte interior de tu muñeca, justo debajo del pulgar. Sabrás que encontraste tu pulso cuando puedas sentir un pequeño latido debajo de la piel. Encuentra tu ritmo cardíaco usando un reloj con segundero y contando cuantos latidos sientes en un minuto. Trata corriendo en el lugar o saltando una soga durante unos minutos y toma tu pulso nuevamente. Ahora, ¿cuántos latidos en un minuto?

Tercer Grado

¿Sabías que...? Cuando te ejercitas, casi todo el cuerpo se pone en marcha para ayudar a los músculos a funcionar. Tu respiración se acelera para ayudar a enviar oxígeno a tu corazón. Tu corazón late más rápido para enviar más sangre a tus músculos. La temperatura de tu cuerpo se eleva para calentar tus músculos. Es posible que sudas, lo que contribuye a mantener estable la temperatura de tu cuerpo.

Tarea para el hogar: Trota en un mismo lugar durante un minuto. ¿Qué le ocurre a tu cuerpo? ¿Qué cambios sientes en tu corazón y tus pulmones? ¿Respiras más fuerte? ¿Tu corazón bombea más rápido? ¿Sientes tu cuerpo más caliente? ¿Sientes alguna otra cosa?

Cuarto Grado

¿Sabías que...? Existe una manera simple de medir qué tan fuerte te ejercitas, sólo con contar hasta 10. La escala de la tasa de esfuerzo percibido varía de persona a persona, pero siempre dentro del rango de uno (cuando duermes) a 10 (la actividad más fuerte que puedes hacer).

Actividad: En un papel, escribe los números del uno al diez. Comienza con el número uno para dormir, y continúa así hasta el número diez, indicando distintas actividades. En la medida en que el número se incrementa hasta diez, debe aumentar el grado de dificultad de las actividades. El número 10 sería la actividad más difícil que posiblemente podrías hacer; algo que piensas que no puedes hacer por más de uno o dos

minutos. Compara tu lista con la de otras personas en tu casa.

Quinto Grado

¿Sabías que...? Si le das a tu cuerpo el tipo correcto de energía (nutrición), puede hacerte más fuerte, saludable y más energético. ¡Incluso te puede ayudar a mejorar en la escuela! Los alimentos saludables, incluyendo el agua, le da a tu cuerpo importantes vitaminas, minerales, proteínas, y energía para tus músculos y órganos.

Actividad: Elabora un plan alimenticio para un día. Incluye alimentos saludables para las tres comidas y dos meriendas. Asegúrate de incluir proteínas y muchas frutas y vegetales. Consume panes y cereales de granos integrales en lugar de cereales, pastas y panes "blancos". Asegúrate de incluir también tus vasos de agua.

Sexto Grado

¿Sabías que...? Tu pulso es la velocidad a la que tu corazón late. El "pulso" también se denomina generalmente como "ritmo cardíaco", el cual es el número de veces que tu corazón late por minuto (latidos por minuto o lpm). En la medida en que tu corazón bombea sangre a través de tu cuerpo, puedes sentir una pulsación en algunos vasos sanguíneos cerca de la superficie de la piel, tales como en la muñeca, el cuello o el antebrazo. Una manera simple de averiguar qué tan rápido late tu corazón es contando la velocidad de tu pulso.

Tarea para el hogar: Encuentra tu pulso presionando suavemente en la parte interior de tu muñeca, justo debajo del pulgar. Sabrás que encontraste tu pulso cuando puedas sentir un pequeño latido debajo de la piel. Encuentra tu ritmo cardíaco usando un reloj con segundero y contando cuantos latidos sientes en un minuto. Trata corriendo en el lugar o saltando una soga durante unos minutos y encuentra tu pulso nuevamente. Ahora, ¿cuántos latidos en un minuto?

Copyright 2008

Todos los derechos reservados.

GameDay Sport and Education, LLC
www.gamedaype.org

