

# EL CLUB MISTERIO

presentado por el **Capitán Overoles**, el Protector Enmascarado

## LAS ÓRDENES DEL CAPITÁN

### Actividad del Capitán Mensaje secreto

Sigue las instrucciones para encontrar el mensaje secreto sobre cómo mantenerte saludable.

Escribe la palabra OBESIDAD

Cambia de lugar la I y la D

Reemplaza AD por ONE

Mueve la S al final

Reemplaza BED por RC

Agrega una P adelante de la O

¿Qué dice el capitán?

## Nos **PREPARAMOS** para el Día de la Carrera

La nutrición y la actividad física son partes importantes de la vida diaria. Los alimentos que consumes determinan tu rendimiento en clase y durante cuánto tiempo puedes correr en un entrenamiento de fútbol. Las personas que se mantienen físicamente activas tienen músculos y huesos más saludables, y se sienten bien sobre sí mismas.

Así como el corredor de autos de carrera elige el combustible más adecuado para su auto, nosotros necesitamos elegir el combustible correcto para nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo obtiene energía de tres fuentes diferentes: carbohidratos, proteínas y grasas. Todos estos nutrientes cumplen una función importante en nuestro cuerpo.

**Carbohidratos** son la fuente de energía para tus músculos y tu cerebro.

**Proteínas:** son importantes para la inmunidad, ya que ayudan a combatir la infección. Las proteínas también ayudan a formar y reparar los tejidos de tu cuerpo.

**Grasas:** son importantes porque protegen nuestros órganos, como el corazón, los pulmones y el hígado.

Pero el combustible no es lo único que necesita nuestro cuerpo. Así como el auto de carrera necesita aceite para el motor para que todo funcione bien, nuestros cuerpos necesitan agua. El agua es necesaria para la vida y cumple muchas funciones fundamentales. El agua regula la temperatura del cuerpo, evita los calambres musculares y es un gran aporte para la fuerza y la concentración. Si quieres que tu cuerpo funcione tan bien como un auto bien aceitado, ten en cuenta que debes tomar de 8 a 9 vasos de agua por día.

Los corredores de autos de carrera deben conducir todos los días para que sus habilidades y su auto tengan un rendimiento máximo. De la misma manera,

nosotros debemos estar activos físicamente todos los días para que nuestro cuerpo funcione bien y para que nos sintamos de la mejor manera. Mantén tu cuerpo en buen estado y realiza 60 minutos o más de actividad física por día. La actividad física no incluye solamente actividades aeróbicas como correr. También incluye actividades que te ayudan a fortalecer los músculos y los huesos.

### Actividades aeróbicas

Ejemplos: actividades moderadas como caminar, encestar, lavar el auto; actividades intensas como correr, esquiar, nadar o practicar tenis individual.

Con qué frecuencia: las actividades aeróbicas deben ocupar la mayor parte de los 60 minutos o más de actividad física que se realiza por día, y al menos 3 días a la semana se deben realizar actividades intensas.

### Fortaleza muscular

Ejemplos: gimnasia y flexiones de brazos  
Con qué frecuencia: 3 días a la semana, como parte de los 60 minutos o más de actividad física diaria.

### Fortaleza ósea

Ejemplos: saltar la cuerda o correr. Con qué frecuencia: 3 días a la semana, como parte de los 60 minutos o más de actividad física diaria.

Así como te gustaría que tu auto funcione bien durante mucho tiempo, lo mismo te gustaría para tu cuerpo. Elegir los combustibles adecuados para tu cuerpo y estar activo físicamente ¡es fácil y divertido! Prueba una nueva receta saludable con tus amigos y organiza una caminata o una bicicleteada familiar. Si realizas solo uno o dos pequeños cambios en tu estilo de vida podrás notar grandes cambios en la manera en que te sientes.

## 1 2 3 4 5 6 7 8 9 LO QUE DICEN LOS NÚMEROS

5..... la cantidad de grupos de alimentos (granos, vegetales, frutas, lácteos y proteínas)

53..... terrones de azúcar en un refresco de 64 onzas

2,300..... miligramos de sodio recomendados como límite diario

22,000,000..... cantidad aproximada de niños menores de cinco años con sobrepeso en todo el mundo

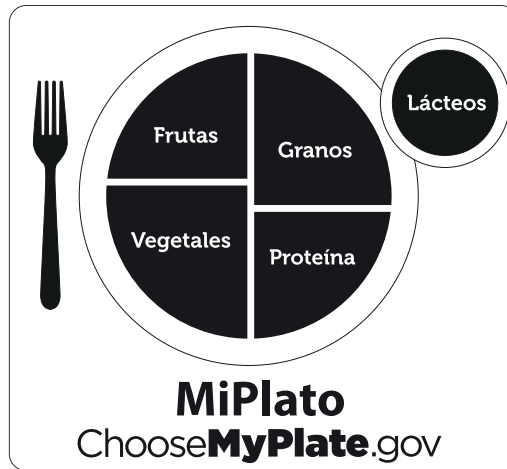


IOWA STATE UNIVERSITY  
Extension and Outreach

PM 2069b(s) Septiembre de 2011

# Elija MiPlato

**MiPlato** es una gran herramienta que te ayudará en las elecciones que hagas sobre los alimentos. MiPlato te brinda una imagen visual de los alimentos que debes consumir y en qué cantidades. El símbolo indica que la mitad de tu plato debe estar compuesta por frutas y vegetales. Los vegetales deben ocupar una porción mínimamente superior a la de las frutas. En la otra mitad del plato debe haber granos y proteínas. Los granos deben ocupar una porción mínimamente superior a la de las proteínas. Los lácteos están representados con un círculo (por ejemplo, un vaso de leche) al costado del plato.



## Cuando elijas Tu Plato, ten en cuenta estos siete consejos:

### 1. Disfruta de la comida, pero come menos.

También te puedes dar algunos gustos, pero en cantidades más pequeñas.

### 2. Evita las porciones más grandes de lo normal.

Las comidas de restaurante y los refrigerios suelen ser demasiado abundantes. Reduce estas porciones a la mitad, compártelas con un amigo o guárdalas para la próxima comida.

### 3. Ocupa la mitad de tu plato con frutas y vegetales.

Concéntrate en la fruta, no en el jugo. Asegúrate de que las frutas y vegetales formen un arco iris de colores.

### 4. Opta por la leche descremada o baja en grasas (1 %).

La leche baja en grasas o descremada es tan nutritiva como la leche entera, pero no posee grasa ni calorías.

### 5. Reemplaza al menos la mitad de los granos por granos integrales.

Controla que en las etiquetas el ingrediente principal sea el "trigo integral" o el "grano integral".

### 6. Compara las cantidades de sodio en los alimentos, especialmente en los refrigerios.

Elige los refrigerios con menores cantidades de sodio.

### 7. Bebe agua en lugar de bebidas azucaradas.

Los jugos, las bebidas y los ponches, así como las bebidas deportivas y los refrescos, contienen grandes cantidades de azúcar, por lo que debes tratar de beber más cantidad de agua.



## hábitos saludables

1. Mantente activo físicamente durante al menos 60 minutos al día.
2. Utiliza una botella para beber agua, que te ayudará a beber los 8 a 9 vasos de agua recomendados por día.
3. Evita las gaseosas.
4. Consume solo jugos de frutas 100 % naturales.
5. Come muchos vegetales color verde oscuro o anaranjado.
6. Consume alimentos integrales.
7. Elige una fruta o un vegetal como refrigerio.
8. Elige lácteos bajos en grasas o descremados cuando sea posible.
9. Consume carnes bajas en grasas o magras y carne de aves de corral.
10. Comparte las porciones grandes con tus amigos.

# PORCIONES DE LA MUERTE

**MiPlato** te ayuda a visualizar la **proporción** en que se deben consumir los alimentos, pero no te muestra el **tamaño real de la porción**. Dos de los mensajes clave de **MiPlato** nos recomiendan reducir el tamaño de las porciones. Con frecuencia, consideramos que la cantidad de alimentos que nos sirven es una cantidad razonable, pero esto puede no siempre ser cierto. Muchos restaurantes te permiten aumentar el tamaño de las comidas por un bajo precio. Sin embargo, ¿es esa realmente una buena oferta?

No hay dudas de que estarás obteniendo más cantidad de comida, pero ¿necesitas toda esa cantidad adicional de comida? Probablemente no.

El hecho de consumir porciones que son demasiado grandes se traduce en cantidades adicionales de calorías, grasas y sodio, lo que probablemente tendrá como consecuencia un peso poco saludable y futuros problemas de salud.

Muchas veces nos sirven la comida en una sola porción, a pesar de que esa porción pueda ser suficiente para dos o tres personas.

¿Te imaginas durante cuánto tiempo tendrías que hacer ejercicio para quemar las calorías adicionales por haber elegido la porción más grande de palomitas de maíz en lugar de la porción más pequeña?



5 tazas

11 tazas

**Respuesta:** Hay una diferencia de 360 calorías, lo que demandaría 1 hora, 15 minutos de caminata si pesaras 125 libras.

# A ciencia cierta



## Analizamos la tabla de información nutricional

La tabla de información nutricional muestra los datos científicos que se esconden detrás de los alimentos. Te ayuda a comprender el contenido de nutrientes de los alimentos, a comparar los productos alimenticios y a realizar elecciones saludables. Sigue los pasos 1, 2, 3 y 4 que se detallan a continuación para descubrir el método científico para realizar las elecciones de alimentos. Antes de comenzar, debes saber que 5 por ciento o menos de valores diarios (VD) se considera una cantidad baja, y que 20 por ciento o más de VD se considera una cantidad alta.

**1** Analiza el tamaño de la porción y cuántas porciones hay en el paquete.

¿Es para una sola persona o se lo va a compartir con otra persona?

**2** Selecciona alimentos con alto contenido de fibras, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Estos deben contener más del 20 % de VD.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Tamaño de la porción: 1 taza (228 g) Porciones por receta: 2 Cantidad por porción	
Calorías: 250 Calorías de las grasas: 110	
% de valores diarios	
Grasas totales: 12 g	18 %
Grasas saturadas: 3 g	15 %
Grasas trans: 3 g	
Colesterol: 30 mg	10 %
Sodio: 470 mg	20 %
Carbohidratos totales: 31 g	10 %
Fibra alimentaria: 0 g	0 %
Azúcares: 5 g	
Proteínas: 5g	
Vitamina A	4 %
Vitamina C	2 %
Calcio	20 %
Hierro	4 %

**3** Analiza las calorías. Se considera que los productos con más de 400 calorías tienen una cantidad alta.

**4** Cuando compares los alimentos, selecciona aquellos que tengan menores cantidades de grasas trans, grasas saturadas y grasas totales, así como también de sodio. Estos deben contener menos del 5 por ciento de VD.

Si la etiqueta indica dos porciones, es una buena idea compartirlo con un amigo. Tienen menos calorías pero una cantidad total alta de grasas trans y grasas saturadas. Además, no tienen fibras y tienen bajas cantidades de vitaminas y minerales, excepto en el caso del calcio, que tiene 20 % de VD.

**P: ¿Por qué el hermano más chico mira fijamente la lata de jugo de naranja congelado?**

**R: Porque dice "concentrado"**

Escrito por **Rachel Wall**, especialista en nutrición; **Ruth Litchfield**, especialista de la extensión universitaria en nutrición del estado y profesora adjunta de la Universidad del Estado de Iowa (ISU, Iowa State University); y **Charles V. Schwab**, especialista de la extensión universitaria en seguridad y profesor de la ISU. Esta publicación está financiada por **MetLife Foundation** y la **Extensión Universitaria de la Universidad del Estado de Iowa**. Para obtener más información sobre el programa Progressive Agriculture Safety Day®, visita [www.progressiveag.org](http://www.progressiveag.org).

Los programas de la Extensión Universitaria de la Universidad del Estado de Iowa están disponibles para todas las personas sin importar raza, color, edad, religión, nacionalidad, orientación sexual, identidad de género, información genética, sexo, estado civil, discapacidad o condición de veterano de los Estados Unidos. Puede dirigir sus preguntas al Director de Igualdad de Oportunidades y Cumplimiento, 3280 Beardshear Hall, (515) 294-7612. Emitido según el trabajo de Extensión cooperativa, Leyes del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los EE. UU. Cathann A. Kress, Director, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de Ciencia y Tecnología del Estado de Iowa, Ames, Iowa.



## Aplausos y Abucheos



**Aplausos** para Samantha que decidió comprar un té helado sin azúcar en vez de un café frappé con caramelo cuando fue a un restaurante de comida rápida.



**Abucheos** para Mark que se olvidó de controlar el tamaño de la porción en la tabla de información nutricional, y terminó comiendo un gran muffin que tenía tres porciones, pero él solo necesitaba comer una.



**Aplausos** para Dan y Braydon que decidieron compartir un pedido de papas fritas a la francesa en el almuerzo.



**Abucheos** para Layla que consumió un café con leche preparado con leche entera en lugar de leche descremada.



**Aplausos** para Sofía que decidió no aumentar el tamaño de su pedido.



**Abucheos** para Jason que bebió una gaseosa con cafeína en lugar de agua después de haber corrido durante mucho tiempo.

# El **MISTERIO** de "Los refrigerios del refrigerador"



Matt y su hermana gemela, Becky, tienen ganas de comer un refrigerio antes de acostarse. Matt tuvo un día activo: jugó al básquetbol durante 30 minutos en educación física y jugó al fútbol durante una hora después de la escuela. Becky no participa en educación física y

cuando llega de la escuela, en su casa pasa la mayor parte de su tiempo libre en el sofá leyendo o enviando mensajes.

Esa mañana, cada uno de ellos desayunó un sándwich con un huevo, una rodaja de queso y un muffin. Becky bebió una taza de leche descremada, y Matt un vaso de jugo de naranja. Matt almorzó un sándwich de dos rodajas de pan de trigo integral con jamón, lechuga, tomate y pimiento verde. Además comió un postre helado de yogur de vainilla y una taza de frutillas. Becky comió un sándwich de mantequilla de cacahuete con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete y una rodaja de pan de trigo integral. Además consumió una taza de zanahorias *baby* con aderezo ranchero y 1 taza de leche descremada. En la cena cada uno de ellos comió alimentos salteados con arroz integral (1 taza),

vegetales cocidos (1 taza de pimientos verdes, chícharos, zanahorias, y brócoli) y pollo.

En el refrigerador hay dos refrigerios. Uno es una taza de vegetales (apio y coliflor) con algunos cubos de queso, y el otro es un bol de bayas frescas.

¿Cuál de los dos es el más activo y debe consumir más calorías durante el día?

---



---



---

¿Qué refrigerio de los que están en el refrigerador debe consumir Becky y por qué?

---



---



---

¿Qué refrigerio de los que están en el refrigerador debe consumir Matt y por qué?

---



---



---

## Código Secreto



¿Nos ayudas a descifrar estas palabras clave?

Cada una de las siguientes palabras o frases son importantes a la hora de elegir alimentos saludables.

Escribe la letra del abecedario que se encuentra antes de cada una de estas letras para descifrar las palabras o frases.

C F C F      B H V B

V U J M J A B      N J Q M B U P

F M J H F      B M U P T

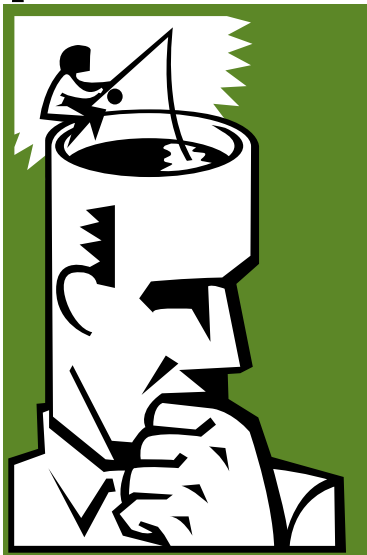
D P Ñ U F Ñ J E P T      F Ñ

G J C S B T

S F E V D F      M B T

Q P S D J P Ñ F T

## ¡PONTE LAS



## PILAS!

Chloë, Liam y Wyatt conversaron con sus amigos sobre lo que aprendieron durante la charla del experto en nutrición en la reunión de la escuela. La charla se trataba de cómo hacer elecciones inteligentes sobre los alimentos. Cuando compartieron con el resto lo que habían aprendido, cada uno dio diferentes ejemplos sobre lo que debían hacer y lo que no debían hacer cuando tomaban decisiones sobre la comida. Usando la siguiente tabla, ¿puedes determinar lo que cada persona compartió sobre: (1) cosas que deben evitar y (2) cosas que deben hacer? PISTA: cuando coloques un asterisco (\*) en una casilla, coloca un cero (0) en las otras casillas de esa columna y fila.

- Wyatt sabe que debe evitar aumentar el tamaño de su pedido, ya que en general las calorías adicionales no son necesarias.
- Chloë no habló sobre cómo evitar la comida con alto contenido de azúcar que tiene más del 20 % del Valor Diario.
- Liam sabe que es importante mantenerse activo durante al menos 60 minutos al día.
- Wyatt no habló sobre cómo leer la tabla de información nutricional antes de elegir sus alimentos.

¿Quién?	Cosas que se deben evitar			Cosas que se deben hacer		
	Alimentos con alto contenido de grasas totales (>20 % del VD)	Aumentar el tamaño de tu pedido	Alimentos con alto contenido de azúcar (>20 % del VD)	Mantenerse activo durante 60 minutos al día	Leer la tabla de información nutricional	Elegir alimentos con alto contenido de fibras (>20 % del VD)
Chloë						
Liam						
Wyatt						

Respuesta: Chloë sabía que debía evitar los alimentos con alto contenido de grasas totales, y además sabía que siempre debe leer la tabla de información nutricional antes de tomar decisiones. Liam sabía que debía evitar comer alimentos con alto contenido de azúcar y que debía realizar al menos 60 minutos de actividad física al día. Wyatt sabía que debía evitar aumentar el tamaño de su pedido, y que debía elegir alimentos con alto contenido de fibras.