



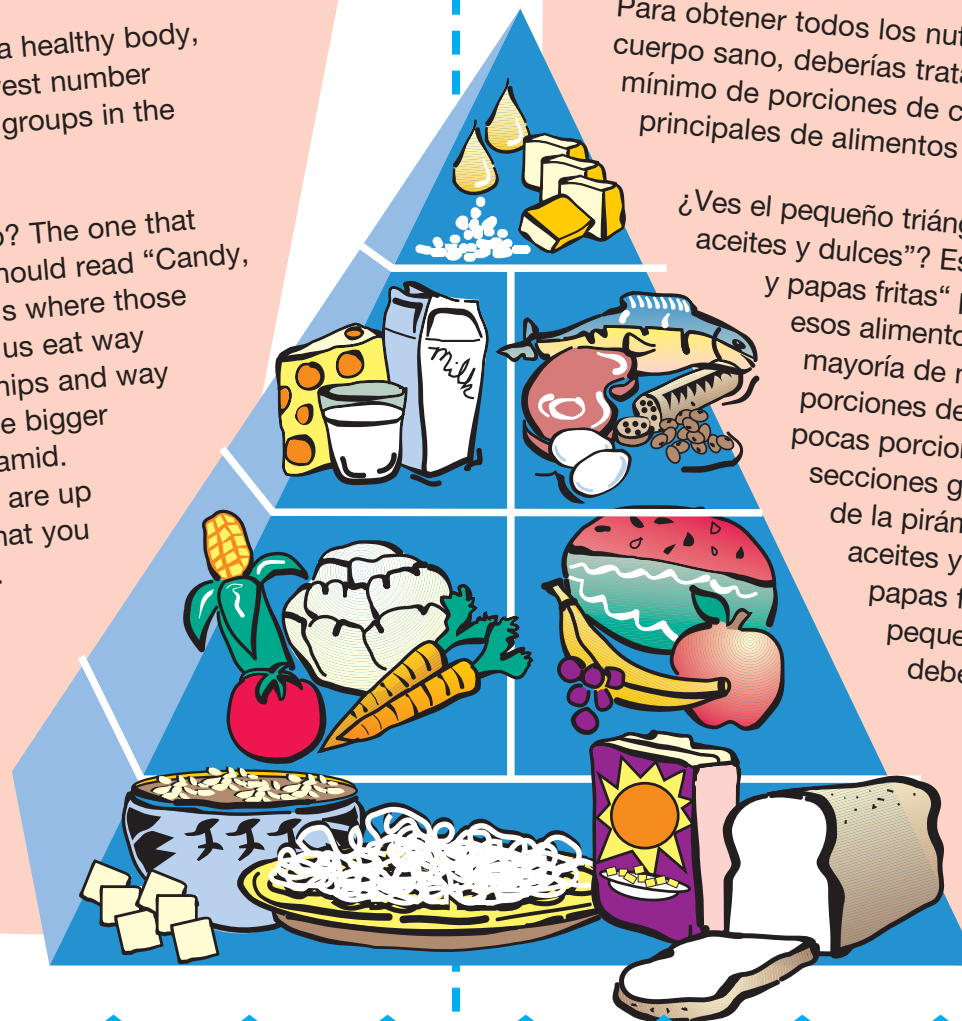
Nutrition

The five basic food groups

Healthy eating starts with knowing just what you should eat. So the United States Department of Agriculture has created this nifty food pyramid to give you an idea of what you should eat and how much of it.

To get all the nutrients you need for a healthy body, you should try to eat at least the lowest number of servings from the five major food groups in the pyramid.

See that tiny triangle at the very top? The one that says "Fats, Oils & Sweets"? That should read "Candy, Cookies, and Chips" because that's where those foods fit in. Unfortunately, most of us eat way too many servings of candy and chips and way too few servings of the foods in the bigger sections at the bottom of the pyramid. Remember, "Fats, Oils & Sweets" are up in that tiny triangle to show you that you shouldn't eat very much of these.



¿Ves el pequeño triángulo al tope que dice "grasas, aceites y dulces"? Ese debería decir "azúcar, galletas y papas fritas" porque es donde pertenecen esos alimentos. Desafortunadamente, la mayoría de nosotros comemos demasiadas porciones de dulces y papas fritas y muy pocas porciones de alimentos en las secciones grandes de la parte de abajo de la pirámide. Recuerda que "grasas, aceites y dulces" o "azúcar, galletas y papas fritas" están en ese triángulo pequeño para indicarte que no debes comer mucho de éstos.

Nutrición

Los cinco grupos básicos de alimentos

Para comer en forma saludable hay que empezar por saber lo que uno debe comer. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos ha creado esta interesante pirámide de alimentos para darte una idea de lo que debes comer y cuánto.

Para obtener todos los nutrientes que necesitas para un cuerpo sano, deberías tratar de comer por lo menos el mínimo de porciones de cada uno de los cinco grupos principales de alimentos en la pirámide.



Nutrition

Diet dos and don'ts

Everyone seems to be on some sort of diet. Before you decide to go on one, talk to your doctor or ask the school nurse for advice.

And keep these tips in mind:

DO switch to water or sugar-free drinks. Non-diet sodas are full of sugar and calories.

DON'T skip meals. Skipping meals slows down your metabolism. That means your body burns fat and calories slower than when you eat regularly.

DO eat breakfast. By the time you wake up, your body has been without food for about eight hours. Just think how slow your metabolism is then! When you eat breakfast you tend to be less hungry and eat less throughout the day.

DON'T replace food with supplements. Diet supplements or shakes simply can't replace regular food. Kids, in particular, are still growing and need a variety of nutrients from a variety of foods.

DO get moving. Start walking, ride your bike, join a team sport, or just start taking the stairs, and you may not have to change your eating habits at all.



Nutrición

Los pro y los contra de las dietas

Todo el mundo parece estar en alguna dieta. Habla con el doctor o pide consejo a la enfermera de la escuela antes de empezar una dieta.

Recuerda esto cuando estés en una dieta:

Toma agua o bebidas sin azúcar. Las sodas que no son de dieta están llenas de azúcar y de calorías.

NO omitas ninguna comida. Al omitir las comidas, el metabolismo baja y tu cuerpo quema grasas y calorías más lentamente que cuando comes regularmente.

Desayuna. Al despertar, tu cuerpo ha estado sin comida por más o menos ocho horas. Imagínate lo bajo que está tu metabolismo. Si desayunas no vas a tener tanta hambre y vas a comer menos durante el día.

NO reemplaces comidas con suplementos. Los suplementos de dieta o los batidos no pueden reemplazar la comida. Los jóvenes, en particular, están creciendo todavía, así que necesitas una variedad de nutrientes de diferentes tipos de alimentos.

Muévete. Empieza a caminar, anda en bicicleta, juega en un equipo de deportes o empieza a subir las escaleras. Puede que con ejercicio no tengas que cambiar tus hábitos alimenticios del todo.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Nutrition

Fast food or fast fat?

Fast food is a way of life in the United States. We all love drive-thrus. And the food, well, it's quick, easy, fun, and yummy! Unfortunately fast food is also loaded with calories, fat, and sodium (salt).

The main problems with fast food are the size of the portions, the extra sauces, and, since fast food is mainly fried, the grease. Next time you head for your favorite pizza or burger, keep these tips in mind:

Keep your portions small. Don't order "super" or "extra" sizes.

Don't double up. Avoid double burgers.

Order the grilled sandwiches. A grilled chicken sandwich has less grease than one that's breaded and fried.

Order a salad instead of fries. Don't forget the low-fat dressing.

Stick to the basics. Don't add bacon, and tell them to hold the sauces.



Nutrición

¿Comida rápida o gordura rápida?

La comida rápida es una forma de vida en Estados Unidos. A todos nos fascina el servicio a través de la ventanilla. La comida es rápida, fácil, entretenida y deliciosa. Desafortunadamente, la comida rápida no es saludable porque está llena de calorías, grasa y sodio (sal).

El mayor problema con la comida rápida es el tamaño de las porciones, salsas extra, y como en su mayoría es frita, contiene exceso de grasa. La próxima vez que vayas a tu restaurante de comida rápida favorito, piensa en esto:

Mantén tus porciones pequeñas. No ordenes tamaños "super" o "extra".

No pidas cosas dobles. Evita las hamburguesas dobles o triples.

Ordena sandwiches asados. Un sandwich de pollo asado tiene menos grasa que uno de pollo empanizado y frito.

Ordena una ensalada en lugar de papas fritas. No olvides aderezos bajos en grasa.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Nutrition

The five basic food groups

Have you ever wondered why some of your favorite foods are called junk foods? It's because "junk" is stuff you don't need (like broken toys or games with missing pieces). Junk food is food that doesn't give you anything you need for your body.

Junk food is made up mostly of salt, sugar, or fat, such as candy bars, chips, French fries, powdered drink mixes, imitation fruit drinks, and soda pop. It might taste good, it might be fun to eat, but it doesn't help your body grow or move or heal or fight off disease.

What happens if you eat too much junk food? You may:

- get sick easier or more often
- put on weight
- get more cavities in your teeth
- lose the shine in your hair
- feel more tired

So eat as little junk food as possible, and when you reach for a snack, make it something your body can use, such as fruits or vegetables, a handful of nuts, or a glass of cold milk.



Nutrición

El comer basura no es bueno

¿Sabes por qué a algunas de tus comidas favoritas se les llama "comida basura"? Porque la comida basura es algo que no necesitas (como juguetes rotos o juegos a los que les faltan partes). La comida basura son alimentos que no le aportan nada al cuerpo.

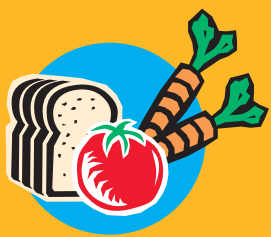
Estas comidas tienen mucha sal, azúcar o grasa, por ejemplo, barras de dulce, papas fritas, bebidas en polvo, imitaciones de bebidas de fruta y sodas. La "comida basura" puede que sea agradable comerla, pero no ayuda a que el cuerpo crezca, se mueva, se cure o que luche contra enfermedades.

¿Qué pasa si comes mucha "comida basura"? Puede que:

- Te enfermes más fácilmente y más a menudo
- Subas de peso
- Tengas más caries en los dientes
- Pierdas brillo en el pelo
- Te sientas más cansado

Come la menor cantidad posible de "comida basura". Cuando quieras un bocadillo, come algo que tu cuerpo pueda aprovechar, como frutas o vegetales, un poco de nueces o un vaso de leche fría.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Nutrition

How much is a serving?

Following the guidelines on the food pyramid is a great way to keep your body healthy. But six to 11 servings of grains? Three to five servings of vegetables? Wow! That seems like a lot of food! It's not really. Here's an idea of the size of a serving: The word "cup" means a measuring cup. Look at the measuring cups in your kitchen to see how big they are.

One serving of milk, yogurt, and cheese =
a container of yogurt or a carton of milk from the cafeteria
1 slice of cheese

One serving of meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nuts =
2 tablespoons of peanut butter
1/2 cup of cooked dry beans
1 egg

One serving of vegetables/fruit =
1 cup of raw leafy vegetables (like lettuce or spinach)
1/2 cup of other vegetables, cooked or chopped raw
1 medium apple, banana, or orange
1/2 cup of chopped, cooked, or canned fruit
3/4 cup of fruit/vegetable juice

One serving of Bread, Cereal, Rice, and Pasta =
1 slice of bread
1 ounce of ready-to-eat cereal
1/2 cup of cooked cereal, rice, or pasta



Nutrición

¿Cuánto es una porción?

Si sigues las pautas de la pirámide de alimentos será la mejor manera de mantener tu cuerpo saludable. Seis a once porciones de grano, tres a cinco porciones de vegetales parece mucha comida, pero no lo es realmente. Aquí te damos una idea de una porción. La palabra "taza" significa una taza de medir. Busca tazas de medir en tu cocina para ver que tan grande son.

Una porción de leche, yogurt y queso =
un envase de yogurt o leche de la cafetería
una rebanada de queso.

Una porción de carne, pollo, pescado, frijoles, huevos y nueces =
2 cucharadas de crema de cacahuate (mani)
1/2 taza de frijoles
1 huevo.

Una porción de vegetales o frutas =
1 taza de vegetales verdes crudos
(como lechuga y espinaca)
1/2 taza de otros vegetales, cocidos o crudos cortados
1 manzana, plátano o naranja mediana
1/2 taza de fruta picada, cocida o enlatada
3/4 taza de jugo de fruta/vegetal

Una porción de pan, cereal, arroz o pasta =
1 rebanada de pan
1 onza de cereal listo preparado
1/2 taza de cereal cocido, arroz o pasta

Life Skills = Enseñanzas cotidianas



Nutrition

Snacks

You hear it all the time: "Don't snack, you'll ruin your dinner." Well, guess what? That may be true for adults, but it's not so true for kids. Here are some facts about snacking:

With their high energy and small stomachs, infants and toddlers actually need snacks to stay healthy.

Teens and pre-teens who are going through growth spurts need to snack to get the calories and nutrients to keep up with all that growing.

Athletes of every age need to snack to meet their bodies' energy demands.

If you skip breakfast, you definitely need to carry a snack with you for "brain food."

Healthy snack suggestions:

- | | |
|--------------|-----------------|
| Yogurt | Graham crackers |
| Baby carrots | Pretzels |
| Bananas | Cold cereal |
| Apples | Instant oatmeal |
| Oranges | Fig Newtons |
| Rice cakes | Skim milk |

Eat foods from all five food groups throughout the day.

Carbohydrates (grains, fruits, and vegetables) should make up at least half of your daily calories.



Nutrición

Bocadillos

Se escucha siempre: "No comas bocadillos. Vas a arruinar tu comida". Bueno, esto puede ser verdad para los adultos, pero no para los niños. Aquí hay algunas realidades acerca de los bocadillos:

Con tanta energía que tienen y con sus estómagos pequeños, los bebés y los niños necesitan comer entre comidas para mantenerse saludables.

Los adolescentes necesitan comer entre comidas para tener las calorías y los nutrientes que requieren para poder crecer.

Los atletas, de todas las edades, necesitan comer entre comidas para mantener las demandas de energía de su cuerpo.

Si no desayunas definitivamente deberías llevar algún bocadillo para darle "comida a tu cerebro".

Sugerencias de bocadillos saludables:

- | | |
|----------------------|-----------------------------|
| Yogur | Galletas dulces de trigo |
| Zanahorias pequeñas | Galletas saladas |
| Platanos | Cereal frío |
| Manzanas | Harina de avena instantánea |
| Naranjas | Galletas con higos (Newton) |
| Pastelillos de arroz | Leche descremada |

Come comidas de los cinco grupos de alimentos durante el día. Los carbohidratos (granos, frutas y vegetales) deberían componer casi la mitad de tus calorías diarias.

Life Skills = Enseñanzas cotidianas