

# COMO TENER UN CORAZON SALUDABLE – GUIA DE SALUD PARA ADOLESCENTES

## DESEOS DE MERENDAR

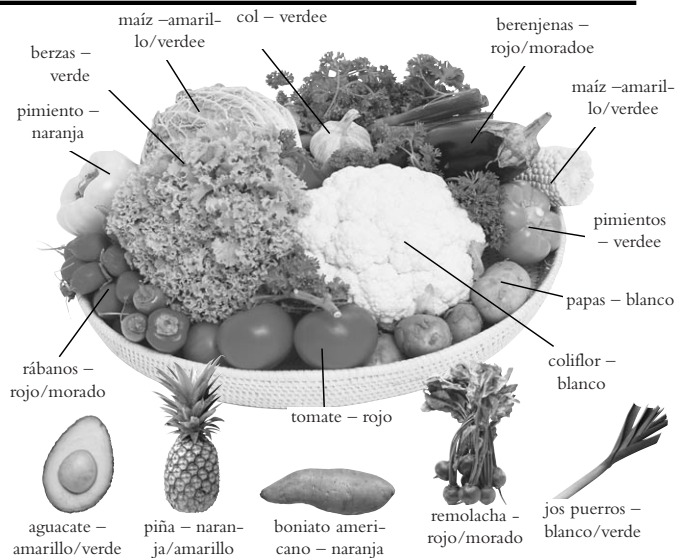
Michael quiere merendar. Escoge una cajita de galletitas de avena bajas en grasa. ¿Pero cuántas puede comer para mantenerse en una dieta saludable? La etiqueta con indicaciones nutricionales que aparece a la izquierda proporciona algunas respuestas.

| GALLETITAS DE AVENA BAJAS EN GRASA                                                                                                                                                                  |                           |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|
| Datos nutricionales                                                                                                                                                                                 |                           |            |
| Tamaño de la porción: 2 galletitas (38 g)                                                                                                                                                           | Porciones en el envase: 9 |            |
| Calorías por porción<br>Calorías 140                                                                                                                                                                | Calorías de grasa 20      |            |
|                                                                                                                                                                                                     | % de Valor diario         |            |
| Total de grasa 2 g                                                                                                                                                                                  | 3%                        |            |
| Grasa saturada 1 g                                                                                                                                                                                  |                           |            |
| Grasa monoinsaturada 0.5 g                                                                                                                                                                          |                           |            |
| Grasa poliinsaturada 0.5 g                                                                                                                                                                          |                           |            |
| Coolesterol 0 mg                                                                                                                                                                                    | 0%                        |            |
| Sodio 170 mg                                                                                                                                                                                        | 7%                        |            |
| Total de carbohidratos 28 g                                                                                                                                                                         | 7%                        |            |
| Fibra dietética 1 g                                                                                                                                                                                 | 4%                        |            |
| Azúcares 13 g                                                                                                                                                                                       |                           |            |
| Proteína 2 g                                                                                                                                                                                        |                           |            |
| Vitamina A 0%                                                                                                                                                                                       | Vitamina C 0%             |            |
| Calcio 4%                                                                                                                                                                                           | Hierro 2%                 |            |
| <small>*Los porcentajes de Valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías. Los valores de su dieta podrían ser más altos o más bajos, en dependencia de sus necesidades calóricas.</small> |                           |            |
|                                                                                                                                                                                                     | Calorías:                 | 2,000      |
| Total de grasas                                                                                                                                                                                     | Menos de                  | 65 g       |
| Grasa saturada                                                                                                                                                                                      | Menos de                  | 20 g       |
| Coolesterol                                                                                                                                                                                         | Menos de                  | 300 g      |
| Sodio                                                                                                                                                                                               | Menos de                  | 2,400 mg   |
| Total de carbohidratos                                                                                                                                                                              |                           | 300 g      |
| Fibra dietética                                                                                                                                                                                     |                           | 25 g       |
|                                                                                                                                                                                                     |                           | 2,500      |
|                                                                                                                                                                                                     |                           | 80 g       |
|                                                                                                                                                                                                     |                           | 25 g       |
|                                                                                                                                                                                                     |                           | 300 g      |
|                                                                                                                                                                                                     |                           | 2,400 mg   |
|                                                                                                                                                                                                     |                           | 375 g      |
|                                                                                                                                                                                                     |                           | 30 g       |
| Calorías por gramo:                                                                                                                                                                                 |                           |            |
| Grasa 9                                                                                                                                                                                             | Carbohidratos 4           | Proteína 4 |

1. Primero, vamos a calcular cuántas galletitas Michael puede comer antes de que el contenido bajo en grasa se convierta en alto en grasa. Para sacar esta cuenta, hay que chequear cuántas galletitas constituyen una porción. \_\_\_\_\_ ¿Cuántas porciones hay en la cajita? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuánta grasa tiene una porción? \_\_\_\_\_ ¿Cuánta grasa contiene toda la caja? \_\_\_\_\_ ¿Cuántos gramos son de grasa saturada? \_\_\_\_\_
3. El límite de calorías de Michael es de 2,000 calorías diarias. ¿Cuál debería ser su límite en grasa saturada por día? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas calorías hay en una porción? \_\_\_\_\_ ¿Cuántas contiene la caja? \_\_\_\_\_
5. ¿Cuál es el límite de sodio para alguien que consuma 2,000 calorías diarias? \_\_\_\_\_ ¿Cuánto sodio contiene la caja de galletitas? \_\_\_\_\_ Si se come toda la caja, cuánto más sodio podría Michael consumir ese día? \_\_\_\_\_
6. Si Michael se come la caja de galletitas, ¿estaría satisfaciendo sus necesidades de nutrientes importantes como vitamina A o vitamina C? \_\_\_\_\_
7. ¿Cuántas calorías hay en un gramo de grasa? \_\_\_\_\_ ¿En un gramo de carbohidrato? \_\_\_\_\_ ¿En un gramo de proteína? \_\_\_\_\_
8. Estas galletitas bajas en grasa son más saludables que muchos otros tipos de galletitas. Pero otros alimentos son incluso mejores. ¿Qué otras meriendas pudiera consumir Michael que fueran bajas en grasa pero con contenidos más elevados en vitaminas y minerales, tales como calcio?

## COMIENDO SEGÚN EL COLOR

Revise su periódico. ¿Puede encontrar anuncios de supermercados con grupos de vegetales y frutas de diferentes colores? Una forma de asegurarse de que está consumiendo una buena variedad de frutas y vegetales –y suficientes vitaminas y minerales importantes– es comer alimentos de muchos colores diferentes. Por ejemplo: calabaza y zanahorias anaranjadas, tomates rojos, berenjenas de color morado, brócoli y espinacas verdes, cebollas blancas, etc. Trate de encontrar por lo menos un anuncio en el periódico de alimentos con los colores mencionados a la derecha:



PRODUCED IN COLLABORATION WITH  
**American Heart Association**  
*Learn and Live™*

**PARADE**  
**classroom**

**NIE**  
NEWSPAPER  
IN EDUCATION  
The Miami Herald  
The Herald  
El Nuevo Herald