

Remanso de la Moderación.

¡Mira!

Hay un poco de sal repartido en el Remanso de la Moderación. Tu cuerpo necesita un poco de sal para mantenerse saludable. Probablemente ya sabes que la sal le da SABOR a los alimentos. También encontramos sal en algunos alimentos como el pan y las comidas enlatadas y congeladas para mantenerlas frescas.

Mira... hay un poco de azúcar esparcida por aquí. ¡Oh, esto te ha hecho *sonreír!*

Te estarás preguntando qué es la **moderación**. ¿Por qué no buscas la palabra en el diccionario mientras me tomo un vaso de agua? Escalar mi montaña siempre me da sed. **Un consejo:** nunca tomes **ni DEMASIADA NI POCA AGUA**. ¿Lo entiendes?

El azúcar

consumida con moderación puede ser parte de una dieta saludable. Recuerda, es un **carbohidrato**. Resulta bueno combinarla con otros alimentos como los cereales y los granos. Prueba con tu avena, y comete un pan tostado con azúcar y canela.

Estoy tratando de mostrarte que hay muchas opciones **alimenticias**. Prepara tu propia comida o que un amigo invente una comida para que pruebes. Toma un papel, elige algunos de los alimentos que ves en mi montaña, y **dibuja** algo sacado de tu imaginación. No te olvides de colorearlo. O, mira revistas en tu casa, corta dibujos de diferentes alimentos y pégalos sobre el papel para preparar una comida.

¡Recuerda incluir frutas, verduras y granos!

No sabes lo que voy a decirte pero

mi nombre no siempre fue Variedad. Solía ser **Selectivo** porque sólo comía algunos alimentos. ¡Pero desde que descubrí todas estas buenas variedades de alimentos el nombre Variedad me queda mejor!! Aquí te doy algunas ideas que puedes compartir con tus amigos y familia.

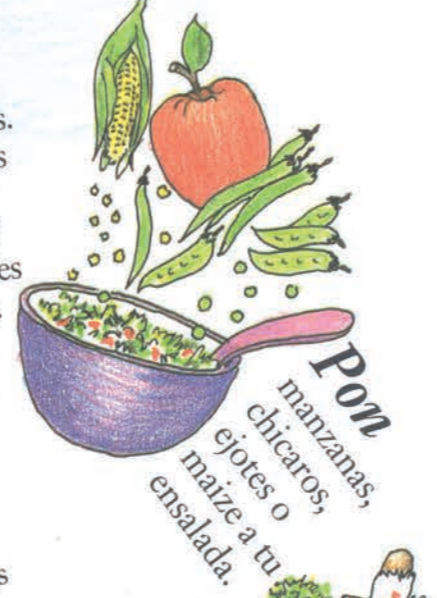
Inventa un personaje con verduras y luego cómetelo. Inventar personajes es uno de mis pasatiempos favoritos. Incluye algunos alimentos que nunca has probado mientras juegas.

Corta panqueques con distintas formas y decóralas con **frambuesas, nueces** y un poco de jalea.

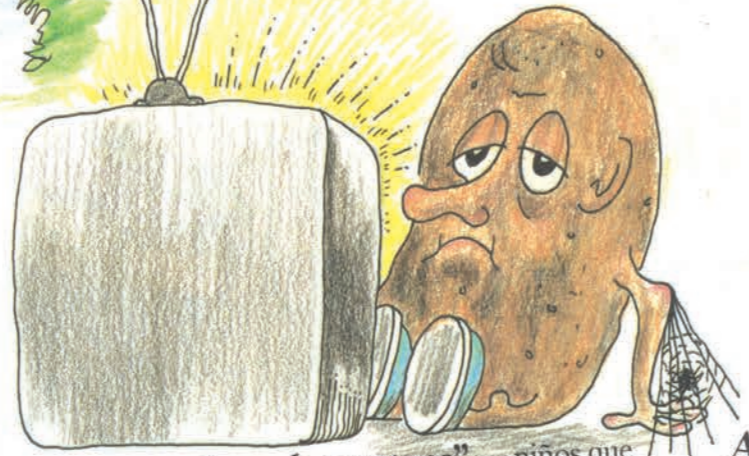
Descubre nuevos alimentos ayudando a tus padres al comprarlas para que las pruebes. Saborea **una fruta o verdura nueva** para probar cada semana. Tus padres se pondrán contentos de comprarlas para que las pruebes. Saborea **nuevos panes** y distintas clases de fideos — **usa tu imaginación.**

Ahora crucemos este arroyito...

¿Conoces a niños que sean **"couch potatoes"** — niños que **preferan ver television que jugar?** ¡Habiendo tantas actividades mas saludables que son divertidas! Cuando llegues a casa, llama a tus amigos o amigas y salgan a **patinar, nadar, caminar, correr en bicicleta, o a jugar con la pelota.** Inventa juegos nuevos o bailes nuevos. ¡No solo te divertirás — te sentirás mejor!



Pon manzanas, chicharos, ejotes o maíze a tu ensalada.



Esta es mi cocina.

Revisado por: Ann Grandjean, Ed.D. Directora, International Center for Sports Nutrition; Consultora Alimenticia Principal, Comisión Olímpica de los Estados Unidos

Ronald Kleinman, M.D. Jefe, Unidad de Pediatría y Gastroenterología, General Hospital de Massachusetts, Miembro, Academia Americana de Pediatría; Presidente, Comisión de Nutrición, Academia Americana de Pediatría

Producido por: The Sugar Association, Inc. una organización sin fines de lucro que financia la investigación científica y diseña materiales educativos e informativos sobre el papel del azúcar en la dieta y la salud.



Bueno, aquí estamos... casi donde nos encontramos al principio. Voy a descansar un ratito pues antes de que me de cuenta alguna otra persona aparecerá para que lo pasee.

¡Adiós!

¡Diviértete y mantente saludable!

Por supuesto, no es exactamente como la que tienes en tu casa porque ésta está en una montaña, pero me sirve. Preparo mis **comidas y bocaditos** aquí, y tu puedes **ayudar a tus padres** a cocinar en tu casa **lavando la fruta y la verdura, agregando los ingredientes de los panqueques y ayudando luego a limpiar.** Sin embargo, recuerda **lavarte las manos** antes de ayudar con la comida.

Recuérdame cuando comas y juegues. Recuerda todas las opciones de **alimentos** y de **actividades físicas** de las que hablamos. La clave está en la **Variedad** y la **Montaña de Variedad** es donde lo aprendiste.

La MONTAÑA



¡Pssst! ¿Estas ocupado?

¡P-U-E-S yo tengo algo para que **bagas** hoy!

de VARIEDAD

¡Mi nombre es Variedad!... y te llevare en un viaje de aventuras que nunca olvidarás. Vamos a explorar *mi bogar*—

La Montaña de Variedad.

Antes de comenzar, necesito saber tu nombre. Por favor escríbelo aquí

Me encanta conocer y trabajar con niños. Y puesto que conozco a tantos quiero asegurarme de recordar todos los nombres. Una vez que acabemos nuestro viaje por mi montaña, puedes sorprender a tus padres o a tu maestra con lo que aprendas hoy.

¿Estás listo?
¡Empecemos!

Debo hacerte una pregunta. ¿Te gusta sentirte muy bien? ¿Te gusta tener la energía para hacer todas las cosas que quieres hacer? Haz un círculo alrededor de la respuesta correcta: **SI** o **NO**.

Primera parada...

¿SI?

Bueno, entonces es importante que comas muchas clases diferentes de alimentos y que hagas ejercicios con frecuencia. Estos dos consejos te ayudarán a sentirte muy bien ahora y a medida que crezcas. Esa es la razón por la que me llamo Variedad — como diversos alimentos y me gustan toda clase de actividades físicas. Comencemos saltando a la cuerda. ¿Sabes hacer piruetas?

¡Carretera de los Carbohidratos!

(Definición: Los carbohidratos son una de las principales fuentes de energía para el cuerpo. Te dan la energía para saltar a la cuerda, bailar, y correr. También te dan energía para pensar.)

Las Vitaminas,

los minerales y las fibras — otras sustancias saludables — también se encuentran en la **fruta**, las **verduras** y los **granos**. ¡Y lo mejor de todo es que estos alimentos saben pero si riiiiiquisimos!

Corramos hasta la próxima parada — está pasando esa curva.

¿Estás listo? ¿Preparado?

VE...A —

Energía

es algo que nosotros los niños necesitamos para hacer todo lo que hacemos en un solo día. ¡Entre jugar, e ir a la escuela y ayudar a nuestros padres...uff! Existen dos clases de carbohidratos — **complejos y simples**.

Los complejos también se llaman almidones. El **almidón** se encuentra en alimentos como el arroz, el pan, el cereal, los **fideos** y algunas verduras como las papas y el maíz.

¿Has visto alguna vez tantas clases diferentes de alimentos?

Mira, aquí tenemos frutas, verduras y toda clase de **granos** — sabes, como los **cereales** y el **pan**. ¡Hum! Tienes que comer muchos de estos alimentos. Tienen **carbohidratos**. Pon esta hoja boca abajo para descubrir por qué los carbohidratos son importantes.

Mezcla y combina una variedad de alimentos con carbohidratos en tus comidas y bocadillos. ¡Te sabrán muy ricos y resulta muy divertido inventar nuevas combinaciones de alimentos! Prueba **mezclar cereal, frutas y un poco de azúcar terciado o jalea en una galleta salada**.

Azúcares son un carbohidrato simple. El azúcar que usas en tu casa proviene de la caña de azúcar y de las remolachas. Hay otros tipos de azúcares también — p.e., en las **frutas** y los **productos lácteos** como la leche y en otros alimentos como la miel.

¡La Plaza Proteína!

Las Proteínas

se encuentran en alimentos como la **carne de res**, las **aves**, el **pescado**, los **frijoles secos** o las **nueces** y los **huevos**. ¡Mira! Emparedados de pollo en pan de trigo, galletas de canela y leche — almorcemos. ¿Cuál es tu almuerzo favorito?

Hay productos lácteos como la

Describe-melo con palabras o dibujos.

Recuerda una cosa... no comas mucha grasa. Tu cuerpo necesita un poco — para darte energía, por ejemplo. Pero no te hace falta tener mucha grasa.

leche con poca grasa,

el queso y el yogurt.

¡Mmmmmmm, me encanta el yogurt helado! Los alimentos lácteos también tienen proteínas. ¿Sabes por qué estos alimentos con proteínas son importantes? Bueno, ya sabes que tus **dientes** te ayudan a masticar. Tus **huesos** te sirven para pararte. Tu **piel** te protege, y tus **músculos** te ayudan a encogerte, estirarte, montar en bicicleta, bailar, correr, y practicar tus deportes favoritos. Las proteínas y las demás **vitaminas y minerales** como el **calcio** que contienen estos alimentos te ayudan a alimentar esas partes de tu cuerpo y mantenerlas fuertes.

¡Mientras hablamos de cuerpos sanos, escuchemos música y saltemos! El ejercicio también mantiene tu cuerpo, y tu corazón, en buen estado y fuertes.

Hey,

todas estas exploraciones me están dando hambre. ¿Y a ti? Vamos hacia allá y preparémonos un bocadillo.

(Receta para el bocadillo)
BATIDA DE NARANJA
MEZCLA LOS SIGUIENTES INGREDIENTES EN UNA MEZCLADORA HASTA QUE ESTEN BIEN SUAVES: 1/4 DE TAZA DE JUGO DE NARANJA EN CONCENTRADO, 1 TAZA DE LECHE CON BAJA GRASA, 2 CUCHARADITAS DE AZÚCAR, 1 GUINÉO MADURO)

¿Estás listo para continuar? Del otro lado de estos árboles encontraremos el