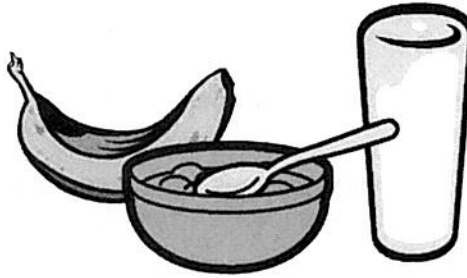


Hoja de consejos del **CATCH KIDS CLUB:** **EL DESAYUNO**

El desayuno es la comida más importante del día. Pero, ¿es que todos los alimentos para desayuno son igualmente saludables? ¡Claro que no! Comparen estos dos desayunos.



Desayuno #1

Huevos, fritos en la grasa de tocino
Salchicha
Pan tostado (pan blanco)
Leche entera, sabor chocolate

Desayuno #2

Cereal hecho con un grano integral,
con leche del 1%
Rebanadas de plátano
Pan tostado (pan de trigo integral)
Jugo de naranja 100% natural

El contenido del Desayuno #1 de sodio (sal), azúcares agregadas y grasas sólidas no saludables, es mucho más alto que el del Desayuno #2.

Además, el Desayuno #1 aporta bastante menos fibra dietética. ¿Qué beneficios les da esta fibra? Les reduce el riesgo de contraer diabetes y enfermedades del corazón. Ayuda a mantener limpio su aparato digestivo. Y, por ser libre de calorías, la fibra puede ayudarlos a sentirse satisfechos sin consumir más calorías. . . . Los cereales, panes y otros alimentos hechos con granos son buenas fuentes de fibra si aportan por lo menos 3 g (gramos) por porción.

Los Datos de Nutrición en el envase indican cuántas calorías contiene el alimento. También, las cantidades de nutrientes saludables (como fibra dietética y calcio) y no saludables (como azúcares, grasa saturada y sodio). Averigüen el tamaño de la porción que se ve en la parte superior de los Datos de Nutrición.

¿Quisieran
saber qué tipos de cereal, leche y
otros alimentos para desayuno son los mejores
para comer la mayor parte del tiempo? Revisen la
Lista GO-SLOW-WHOA, en la hoja de consejos
"Mensajes Básicos de CATCH."

Ideas para desayunos saludables

1. Tomen leche y yogurt descremados o del 1%, sin sabor agregado, la mayor parte del tiempo.
2. Coman tortillas y panes hechos con granos integrales (como trigo integral y maíz) en vez de granos refinados (como la harina blanca).
3. Coman cereales como avena tostada, trigo desmenuzado y copos de avena, que son hechos con granos integrales. Eviten los cereales muy azucarados. Revisen la lista de ingredientes. Entre los tipos de azúcares agregadas están almíbar de maíz (*corn syrup*), almíbar de maíz rico en fructosa (*high fructose corn syrup*), dextrosa (*dextrose*), glucosa (*glucose*), miel (*honey*) y melaza (*molasses*).
4. Coman frutas frescas o congeladas solas, picadas sobre el cereal o en un licuado hecho con un jugo de frutas 100% natural o con leche o yogurt descremados o del 1%, sin sabor agregado.
5. Coman carnes WHOA para desayuno –como tocino y chorizo– sólo de vez en cuando.

Instrucciones a la familia:

Sustituyan estos alimentos WHOA por alimentos GO. Consigan ideas de la Lista GO-SLOW-WHOA, en la hoja de consejos "Mensajes Básicos de CATCH".

Desayuno 1

- Hojuelas de maíz escarchadas de azúcar, con leche entera
- Dona
- Bebida con sabor a naranja (contiene sólo el 10% de jugo de fruta)

Desayuno 2

- Taco—hecho con tortillas de harina blanca (refinada), tocino y huevos (fritos juntos) y queso americano
- Leche del 2%, sabor chocolate

Desayuno 3

- Panqueques con briznas de chocolate, con mantequilla y jarabe de arce
- Refresco, sabor cola

Planeen con anticipación. Así, será más probable que desayunen algo saludable antes de irse corriendo en la mañana. En otra hoja de papel, hagan una lista de por lo menos 4 desayunos rápidos y saludables que van a tomar próximamente. Si es necesario, compren los alimentos que falten para estos desayunos.

Hoja de consejos del **CATCH KIDS CLUB:** **LA SALUD DE LOS HUESOS**

Los huesos parecen ser duros e indestructibles. Sin embargo, para que ellos funcionen a su máximo potencial, hay que cuidarlos. ¿Qué puede hacer su familia?



1 Practicar actividades físicas y jugar deportes y juegos que involucren el brincar. Esto se debe a que, cuando una persona brinca, sus huesos reciben el mayor peso, o impacto. ¿Qué actividades pueden *ustedes* hacer para que sus huesos reciban un impacto? En las líneas que siguen, que cada miembro de la familia escriba sus iniciales y una actividad que va a hacer.

2 Tomar muchos alimentos que contienen calcio, un mineral importante. Miren el cuadro que sigue, de las cantidades diarias recomendadas de calcio para personas de distintas edades. (mg = miligramos) ¿Cuánto calcio debería tomar cada miembro de su familia?

Recién nacidos–6 meses	200 mg	Niños 4–8 años	1,000 mg
Bebés 7–12 meses	260 mg	Niños 9–18 años	1,300 mg
Niños 1–3 años	700 mg	Adultos 19–50 años	1,000 mg

La leche y productos lácteos, como queso y yogurt, son excelentes fuentes de calcio.

También son ricos en calcio algunos alimentos que no son productos lácteos. (¡Qué bueno para la gente que tiene problemas digiriendo leche y productos lácteos!) Aquí están algunos:

- Jugo de naranja, cereales, panes y leche de soya y de arroz fortificados con calcio
- Verduras con hojas verde oscuro
- Tortillas de maíz
- Brócoli
- Almendras
- Frijoles

Hay personas que creen que van a subir de peso si toman alimentos ricos en calcio. Eso no pasará si uno toma, en mayor parte, los alimentos ricos en calcio que *no* son ricos en grasa –por ejemplo:

- Espinacas
- Brócoli
- Leche y productos lácteos descremados (o bajos en grasa)

Revisen las columnas GO de los cuadros en la siguiente página. Muestran alimentos sin grasa o de poca grasa.

Para saber el contenido de grasa de un alimento rico en calcio, revisen los Datos de Nutrición en el envase. Para mantener el cuerpo en un equilibrio de energía, tomen en mayor parte los alimentos ricos en calcio que contienen menos gramos de grasa. (El cuerpo está en un equilibrio de energía cuando quema más o menos la misma cantidad de calorías que consume la persona.)

3 Asegúrense de conseguir suficiente vitamina D. El cuerpo necesita vitamina D para la absorción del calcio de los alimentos. La vitamina D se encuentra en pocos alimentos (por ejemplo, el salmon y las yemas de huevos). Se le agrega a la leche. Además uno puede conseguir vitamina D cuando está al sol.

Consejos: Salud de los Huesos

Instrucciones a la familia: Revisen estos **ALIMENTOS RICOS EN CALCIO**. Encierren en un círculo cada alimento de los dos cuadros que un miembro de su familia haya tomado. Luego, que cada persona escriba sus iniciales al lado de por lo menos dos alimentos GO o SLOW que jamás haya tomado pero que pronto va a probar. No se olviden de cumplirlo. (Nota: ** = Fuente excelente de calcio)

Productos Lácteos

GO	SLOW	WHOA
Leche descremada (sin grasa)**	Leche del 2% (grasa reducida)**	Leche entera**
Leche del 1% (baja en grasa)**	Leche descremada o del 1%, con sabor **	Leche entera o del 2%, con sabor**
Queso natural semidescremado (como <i>mozzarella</i>)**	Queso natural (como <i>cheddar</i> o <i>Swiss</i>)**	Queso procesado (como <i>American</i>)**
Requesón de leche del 1% (baja en grasa)	Requesón de leche del 2% (grasa reducida)	Requesón de leche entera
Queso tipo <i>string</i> , bajo en grasa**	Queso tipo <i>string</i> **	Malteada**
Yogurt o bebida de yogurt, sin grasa o bajos en grasa, sin azúcar agregada, o endulzados con jugo de fruta**	Yogurt o bebida de yogurt, sin grasa o bajos en grasa, con azúcar agregada**	Yogurt o bebida de yogurt, hechos con leche entera**

Alimentos de Origen No Lácteo

GO	SLOW	WHOA
Pan fortificado con calcio, hecho con un grano integral	Pan fortificado con calcio, hecho con harina refinada (blanca)	
Tortilla hecha con trigo integral	Tortilla hecha con harina refinada	
<i>Muffin</i> tipo inglés (enriquecido, hecho con trigo integral)	<i>Muffin</i> tipo inglés (enriquecido, hecho con harina refinada)	
Tortillas de maíz	Pan tipo <i>pita</i> (enriquecido, hecho con harina refinada)	
<i>Tofu</i> (preparado con sulfato de calcio)**	Almendras sin sal, azúcar y/o grasa agregadas	Almendras con sal, azúcar y/o grasa agregadas
Jugo de naranja fortificado con calcio		
Brócoli, cocido o crudo		
Verduras con hojas verde oscuro, cocido o crudo (espinacas, repollo chino, <i>kale</i> , <i>bok choy</i> , <i>mustard greens</i> , <i>collard greens</i> , <i>turnip greens</i>)		
Cereal fortificado con calcio**	Avena instantánea	
Leche de soya o de arroz fortificada con calcio**		
Leche de almendra fortificada con calcio		
Semillas de soya	Frijoles refritos	
Frijoles (pintos o rojos)	Frijoles al horno (frijoles blancos)	