La alimentación de los jóvenes

ARROZ CON FRIJOLES NEGROS

Datos de Nutrición
Tamaño por Ración 1/4 Taza (45g)
Raciones por Envase 5

Cantidad por Ración	
Calorías 160 Cal. Grasa 0	
	% Valor Diario*
Grasa Total 0 g	**0%**
Grasa Sat. 0 g	**0%**
Colesterol 0 mg	**0%**
Sodio 445 mg	**19%**
Carb. Total 34 g	**11%**
Fibra Dietética 3 g	**10%**
Azúcares 1 g	
Proteínas 5 g	

Vitamina A 0% • Vitamina C 0%
Calcio 0% • Hierro 6%

* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.

A veces no es tan fácil saber qué alimentos tienen mucha azúcar o demasiada grasa. Lee las etiquetas *(labels)* de la comida que compras para saber si la debes **incluir** en tu **dieta**.

¿Por qué es importante una alimentación saludable?

Una alimentación **saludable** es la mejor **manera** de:

- Tener energía todo el día y estar bien para hacer deporte y otras actividades.
- Recibir las vitaminas y el hierro que necesitas.
- Alcanzar tu **estatura apropiada** si no eres adulto.
- Mantener el mejor **peso** para tu **edad** y tu estatura.
- Evitar **hábitos alimenticios** malos.

¿Qué significa una alimentación saludable?

- Comer comidas a horarios regulares y evitar muchas **meriendas**.
- Mantener una dieta **equilibrada**, es decir, comer de todos los grupos de alimentos todos los días.
- No **saltar** comidas y evitar la comida basura.
- Comer cuando tienes hambre y parar cuando te sientes **lleno(a)**.

3 ¿Comprendiste?

Escribir

1. ¿Por qué debemos leer la etiqueta antes de comprar un alimento?
2. ¿Qué significa una "dieta equilibrada"?
3. ¿Cuándo debemos comer? ¿Por qué?
4. ¿Cuál de estos consejos te parece más difícil de seguir? ¿Por qué?
5. Según la información de la etiqueta, ¿cuántas calorías tiene una ración de arroz con frijoles negros? ¿Cuántos gramos de proteínas tiene una ración?