

Activa tu lectura

Trabaja tu expresividad al leer. Haz una lectura en voz alta y pon mucha atención a los signos de puntuación. Grábate con un celular, grabadora o computadora. Después escucha cómo leíste y mide tu velocidad. ¿Qué resultados obtuviste?



Información nutrimental	
Tamaño de la porción: Porciones por envase	15 ml (1 cda) 16.6
Cantidad por porción	14 g
Valor energético	126 kcal 518kj
Proteínas	0 g
Hidratos de carbono	0 g
Grasas 14 g de las cuales	12.0
Saturadas	2 g
Trans	0 g
Monoinsaturadas	11 g
Polinsaturadas	1 g
Colesterol	0 mg
Fibra dietética	0 g
Sodio	0 mg
Vitamina D3, mg	1.8
Vitamina B6, mg	390
Vitamina B2, mg	180
Vitamina B5, mg	0.84
Hierro, mg	2.5

Ingredientes: aceite de oliva extra virgen
Contenido neto: 250 ml
Fecha de caducidad: oct. 2013

Las etiquetas de valor nutrimental cumplen la función de guiarnos en el consumo de calorías.

Glosario

Erróneamente. Equivocadamente.

Lee el siguiente texto relacionado con qué son y para qué sirven las calorías.

Algunos datos sobre las calorías (Fragmento)

“ Esto está cargado de calorías! ¿Estás contando las calorías que comes?”
 Cuando la gente habla sobre las calorías que contiene la comida, ¿a qué se refiere? Una caloría es una unidad de medida, pero no mide el peso o la estatura. Una caloría es una unidad de energía. Cuando te dicen que una comida o una bebida contiene 100 calorías, es una forma de describir cuánta energía podría obtener tu cuerpo al consumirla.

¿Son malas las calorías?

Las calorías no son malas, ni para ti ni para nadie. Tu cuerpo necesita calorías para obtener energía. Pero ingerir demasiadas calorías y no quemar suficientes a través de la actividad física puede provocar una ganancia excesiva de peso.

La mayoría de las comidas y bebidas contienen calorías. Algunos alimentos, como la lechuga, contienen muy pocas calorías (una taza de lechuga cortada contiene menos de 10 calorías). Otros alimentos, como los cacahuates, contienen muchas calorías (media taza de cacahuates contiene 427 calorías).

¿Cuántas calorías se necesitan?

Hay niños de todas las tallas y cada persona quema energía (calorías) a distinto ritmo, de modo que no hay una cantidad perfecta de calorías que deberían ingerir todos los niños por igual, sin embargo, hay un margen recomendable para la mayoría de niños en edad escolar: entre 1 600 y 2 500 calorías al día.

Cuando alcanzan la pubertad, las chicas necesitan más calorías pero, por lo general, tienden a necesitar menos calorías que los chicos, quienes necesitan ingerir hasta entre 2 500 a 3 000 calorías al día. Independientemente del género, las personas más activas requieren de más calorías que las que tienen hábitos más sedentarios.

¿Cómo utiliza el cuerpo las calorías?

Algunas personas creen **erróneamente** que tienen que quemar todas las calorías que ingieren o, si no, ganarán peso. Eso no es verdad. Tu cuerpo necesita calorías para funcionar.

Sin embargo, si practicas alguna actividad física te mantendrás fuerte y podrás conseguir y mantener un peso saludable. Por lo que, es una gran idea mantenerte activo y hacer deporte.

Mary L. Gavin, “Algunos datos sobre las calorías”, en *KidsHealth*. Disponible en <http://kids-health.org/kid/en_espanol/sano/calorie_esp.html#cat20266> (Consulta: 29 de julio de 2013.)