

Escoger las comidas (Dining Decisions)

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

[Cristi] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Cristi, de Kidtastics. Hoy vamos a hablar de una de mis cosas favoritas: ¡la comida!

[TODOS] ¡Qué rico!

[Tomás] ¡Mis FAVORITAS son las papas fritas!

[Cristi] Sí, Tomás, ¡pero vamos a hablar de cómo escoger BIEN los alimentos!

[Mateo] ¿Por qué hablan TANTO de la buena nutrición, de las frutas y verduras, las calorías y la grasa?

[Carmen] Todos queremos estar fuertes, tener energía, vernos y sentirnos muy bien, pero ¿cómo saber lo que debemos comer?

[Cristi] Necesitamos alimentos y bebidas para que nuestro cuerpo tenga energía. *El tipo* de alimentos y la *cantidad* que comamos afectarán la forma en que nos vemos y sentimos. Con la energía más nutritiva, podremos hacer de todo.

[Tomás] ¡Correcto, Cristi! Así como los carros necesitan gasolina para andar, nuestro cuerpo necesita alimentos para funcionar, pero no *cualquier alimento*.

[Carmen] Una alimentación saludable quiere decir consumir el tipo y la cantidad de alimentos y bebidas que nos harán ver y sentir saludables. Cuando le das lo que necesita tu cuerpo, como vitaminas, minerales y proteínas, obtienes mucho a cambio, como energía, músculos fuertes y huesos resistentes.

[Mateo] Y... ¿cuáles son los alimentos que necesita mi cuerpo?

[Cristi] Son muy variados, Mateo. Una alimentación saludable está formada principalmente de granos integrales, frutas, verduras y leche descremada o baja en grasa o productos lácteos. También debe incluir alimentos con proteínas, como carnes sin grasa, pescados, frijoles, habichuelas y guisantes, huevos, nueces y semillas y aves, como pollo o pavo. También necesitamos tomar mucha agua todos los días. El agua refresca y es necesaria para todas las funciones del cuerpo, desde la digestión hasta la circulación de la sangre.

[Tomás] Si quiero tener una alimentación saludable, ¿hay alimentos que debo evitar *completamente*?

[Carmen] No. Hay lugar para todo. La mayor parte de lo que comas deben ser alimentos que te dan lo que necesitas para verte y sentirte saludable. Puedes probar en pequeña cantidad alimentos

con azúcar, grasa sólida o mucha sal. Esto incluye refrescos, PAPAS FRITAS, caramelos, pastel de chocolate y pizza.

[Cristi] Todos podemos disfrutar a veces de papitas o golosinas, pero no comerlas más que los alimentos importantes para el cuerpo.

Gracias por escuchar el programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame al 1-800-CDC-INFO.