

**Página Familiar de la Ciencia**



Department of Health and Human Services • National Institutes of Health  
 Supported by a Science Education Partnership Award (SEPA) from the National Center for Research Resources  
 In partnership with:  
 NCRP  
 HISPANIC COMMUNICATIONS NETWORK  
 Self Reliance Foundation  
 Acceso Hispano

www.celebralaciencia.org

**NIÑOS INTENTEN ESTO...**

**Una búsqueda de alimentos en el supermercado...**

- Ve de compras con tus padres y juntos busquen alimentos para cada una de las categorías que encontrarás en la tabla de abajo.
- Marca con una (X) cuando lo hayas encontrado (Nota: Para algunos de los productos tendrás



que poner mucha atención a la etiqueta de valoración nutritiva o a la información en el paquete para averiguar el ingrediente o nutriente que buscas.)

- Cuando terminen, tendrán comida saludable para compartir con toda la familia.

Visita la siguiente página de Internet: <http://www.mypyramid.gov/mypyramid/sp-index.aspx> ingresa tu información y recibirás una guía alimenticia personalizada con la cantidad necesaria de cada grupo alimenticio que necesitas consumir diariamente.

X	Busca estos alimentos saludables...	Consejos
<input type="checkbox"/>	<b>un producto de GRANOS INTEGRALES.</b> Ejemplos de productos de granos son: El pan, la pasta, la harina, los cereales, las tortillas y la sémola. A veces no se hacen con granos integrales, que estos son más saludables.	Hay que buscar la palabra "integral" antes del nombre del cereal o grano en la lista de ingredientes. Por ejemplo "grano integral" [whole grain] o "trigo integral" [whole wheat].
<input type="checkbox"/>	<b>una verdura que nunca hayas probado.</b> Las verduras nos proveen muchos nutrientes importantes, por eso debemos comer suficientes.	Consume más verduras verdes oscuras y anaranjadas para tener más nutrientes.
<input type="checkbox"/>	<b>jugo hecho de fruta 100% natural.</b> Algunos jugos están hechos con poca fruta y mucho azúcar, eso no es saludable.	Las frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas son meriendas deliciosas y saludables. Consume frutas variadas y frescas cuando sea posible.
<input type="checkbox"/>	<b>nueces mezcladas.</b> El aceite de las nueces es una grasa saludable cuando comes una porción razonable (20 nueces) y también tienen mucha proteína.	Trata que la mayor parte de tu fuente de grasas provenga del pescado, las nueces y los aceites vegetales en cambio de carne rojas, mantequilla y leche entera.
<input type="checkbox"/>	<b>yogurt bajo en grasa.</b> Los productos lácteos tienen mucho calcio y muchos otros nutrientes buenos para ti, pero son más saludables cuando son bajos en grasa.	Los productos descremados o bajos en grasa son más saludables.
<input type="checkbox"/>	<b>pollo de bajo contenido graso o magro.</b> Busca la información sobre la cantidad de grasa en el paquete. Busca que sea entre 90-95% magro ("LEAN").	Es mejor cocinarlo al horno o a la plancha en vez de freírlo. Las carnes no son las únicas comidas con un alto nivel de proteína. También encontrarás proteínas en los guisantes, frijoles, nueces y pescados. Estas son otras opciones.

**Las** elecciones de alimentos y actividad física de cada día afectan su salud y la forma de sentirse hoy, mañana y en el futuro. Las siguientes sugerencias de nutrición pueden ayudarte a empezar una dieta saludable. Opte por un cambio que pueda hacer hoy y comience a disfrutar de una mejor salud para sí mismo y su familia.

Consume la mitad en granos integrales: **Elija alimentos que contengan primordialmente grano integral** en la lista de ingredientes de la etiqueta, tales como: "arroz marrón", "trigo burgol", "harina integral", "harina de avena", "maíz de grano entero", "avena de grano integral", "cebada de grano integral", "trigo de grano integral", o "arroz salvaje".

Varie las verduras: **Compre verduras frescas** según la estación del año que sea.

Guarde verduras congeladas para cocinar de forma rápida. Deje que los niños elijan una nueva verdura para probar cuando vayan de compras. Lave las verduras antes de prepararlas o comerlas.

**Enfatice la importancia de las frutas: Tenga un plato con frutas sobre la mesa** para la familia. Para el desayuno, agregue bananas o duraznos a su cereal o al yogurt (bajo en grasas). Ofrezca trozos de frutas y jugos de fruta 100% naturales a los niños. Ojo que las bebidas con etiquetas que dicen "con sabores frutales" contienen muy poca fruta natural.

Coma alimentos ricos en calcio: **Incluya leche en las comidas** que sea descremada o de bajo contenido en grasas. Utilice queso de bajo contenido en grasas sobre cazue-



**PADRES**

las, sopas, guisos o verduras. Como refrigerio, tome yogurt descremado o de bajo contenido en grasas.

Escoja proteínas bajas en grasas: **Varie sus elecciones de proteínas.** Elija pescados ricos en ácidos grasos omega 3, como el salmón, la trucha y el arenque. Elija guisantes o frijoles secos con mayor frecuencia. Elija carnes rojas picadas extra magras. La etiqueta debe decir por lo menos "90% magra" y si el porcentaje es mayor, mucho mejor. Compre el pollo sin piel o quítele la piel antes de cocinarlo.

Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física: **Incorpore una variedad de actividades físicas en su día** y haga que éstas se vuelvan habituales.

**ENTREVISTA A UN CIENTÍFICO LATINO**

*Lorena Carrasco está muy orgullosa de su cultura y su capacidad de hablar una multitud de idiomas. Ella nació en Cuernavaca, México, y creció en Los Ángeles, California. Estudió Ciencias Políticas y Metodología de la Investigación en El Paso, Texas. Por ser hispana y hablar español, ella ha encontrado muchas oportunidades.*



*Actualmente, Lorena trabaja para la Agencia de Servicios de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de EE.UU. En su trabajo, ella ha realizado investigaciones que incorporan análisis lingüísticos y, a su vez, ha hecho presentaciones en conferencias a nivel nacional sobre sus investigaciones relacionadas con la nutrición y la pirámide alimenticia. Para ella, "ser bilingüe y bicultural abre puertas [en la ciencia y en otros campos también]". Esta perspectiva amplia, la ha ayudado en su trabajo.*

**¿En qué consiste su trabajo? ¿Qué hace?**

**LORENA CARRASCO:** Mi trabajo consiste en diseñar e implementar estudios estadísticos sobre programas administrativos para la Agencia de Servicios de Alimentos y Nutrición (FNS). FNS es la Agencia Federal que administra los programas de nutrición y asistencia como las estampillas y los almuerzos en las escuelas. En mi trabajo tengo la oportunidad de trabajar con empleados a todos los niveles, con otras agencias federales y con el público.

**¿Qué le entusiasma de su trabajo?**

Cuando era niña, mi familia participaba en varios de los programas de la FNS y gracias a esos programas tuve acceso a comidas nutritivas. Me entusiasma saber que ahora soy parte de FNS y que los programas siguen ayudando a niños y familias por todo el país a balancear la nutrición y el bolsillo.

**Para aprender más sobre estos programas, visiten la página de Internet:**

<http://www.fns.usda.gov>. Ahí podrán encontrar las guías alimenticias, la pirámide de alimentos en español, la pirámide para niños y consejos para mantener una vida saludable y activa.

**¿Cuáles son algunas de las cosas que influyeron en usted para elegir su carrera?**

Cuando estaba en la universidad trabajé en un proyecto sobre economía informal en la frontera realizando encuestas y analizando datos. Me llamó la atención el uso de las estadísticas y la metodología para lograr

un mejor entendimiento de los problemas que enfrenta la población. **¿Le gustaba la ciencia cuando era niño? ¿qué tipo de actividades hacía?**

De niña, mi materia favorita era la geometría analítica. Realmente no estaba muy interesada en el deporte, pero me llamaba mucho la atención aprender otros idiomas. A los catorce años aprendí francés y a los dieciséis dominaba el inglés, español, francés e italiano. En la universidad aprendí ucraniano y el alfabeto cirílico. De adolescente pasaba muchas horas leyendo y viendo películas en esos idiomas.

**¿Por qué es importante que las personas aprendan sobre las ciencias?**

Los métodos científicos nos ayudan a razonar de una manera analítica. Por medio de éstos podemos tener mayor conocimiento sobre el mundo que nos rodea en diferentes ámbitos. Hay tan pocos científicos latinos y bilingües y nuestros puntos de vista hacen falta. Por ejemplo, cuando trabajaba en la Oficina del Censo, tuve oportunidad de realizar estudios cognitivos utilizando cuestionarios bilingües para el posible uso durante el decenio del 2010. Nadie había realizado esa clase de estudio empírico y era algo importante para asegurar la medición acertada de la población latina.

**¿Qué consejos les daría a los niños y adolescentes que están interesados en las ciencias?**

Les recomiendo que mantengan su enfoque en sus metas educativas y profesionales; que tengan curiosidad de explorar temas que no se han explorado previamente; que no se desanimen cuando las cosas no salgan como habían planeado. Aparte de tener que aprender bien las matemáticas, estadística y lógica, tienen que aprender escritura y ortografía para poder comunicar su mensaje efectivamente.

**¿Tiene usted algún consejo para la comunidad latina?**

Que apoyen a los estudiantes que tengan interés en seguir estudiando. Es un esfuerzo de varios años, pero el impacto en la vida del estudiante, en su familia y la comunidad latina será muy positivo a largo plazo. Yo fui la primera persona de mi familia que fue a la universidad, y tuve que hacerlo enfrentando barreras. Poniendo empeño en las metas educativas, podremos mejorar la calidad de vida de las familias latinas.

