

# LA AGRICULTURA DE IOWA HOY

¡Explorando la conexión  
entre la Agricultura y Usted!

**ialf** Iowa Agriculture Literacy Foundation

ISSUE 2 / FASÍCULO 2

## Los alimentos: nos dan energía para un estilo de vida activo!

Imagina que tuvieras que comer lo mismo todos los días.  
¡Qué aburrido! ¡Afortunadamente, tenemos una gran  
variedad de alimentos saludables y sabrosos en la tienda!

La comida viene de las granjas en casi todos los estados de Estados Unidos.  
¡Algunos alimentos también vienen de otras partes del mundo! Las fresas son de  
Florida. Las naranjas son de California. ¡Muchos productos como los totopos de  
tortilla están hechos con maíz cultivado aquí, en Iowa! Toma diferentes tipos de  
granjas para cultivar toda esa comida.

La leche, el queso, y el yogur están hechos de leche. La leche es  
producida por vacas en una **granja lechera**. Los productos lácteos  
proveen calcio, proteína, y vitamina D.

Las frutas y vegetales frescos necesitan de climas más cálidos.  
Se cultivan en granjas que tienen una estación de crecimiento  
más larga que las de las granjas de Iowa. Las frutas y  
vegetales proveen fibra y vitaminas que nuestros  
cuerpos necesitan.

Los agricultores de cereales cultivan trigo, avena,  
cebada, y arroz. Los cereales se usan para hacer  
pan y cereal. Los cereales proveen energía y  
nutrientes tales como la fibra, vitaminas B,  
y minerales.

Los ganaderos crían cerdos, pavos, reses, y pollos.  
La carne de estos animales es alta en proteínas.  
La carne provee aminoácidos que nuestros  
cuerpos necesitan.

¡Piensa en tu siguiente visita al  
supermercado como un viaje a través  
de las granjas de todo el país!







## Tamaño de la Porción

Comer saludable significa saber qué y cuánto comer. Una porción de comida es la cantidad de comida recomendada para una dieta balanceada. Aquí hay algunas comparaciones para ayudarte a descifrar las porciones adecuadas para ti:

- Tres onzas de cerdo (y otras carnes) es del tamaño de una baraja completa de cartas.
- Una taza de pasta es del tamaño de una pelota de beisbol.
- Media taza de fruta fresca es del tamaño de una pelota de tenis.

En ocasiones sobreestimamos el tamaño de una porción y comemos demasiado. Para evitar comer demasiado, prueba estas sugerencias:

- Come de en un plato, no del paquete, para que puedas saber cuánto has comido.
- Usa platos más pequeños, para que menos parezca más en tu plato.
- Pide un plato adicional en los restaurantes y comparte tu almuerzo con un amigo.
- Come porciones más pequeñas y sítvete por segunda vez solo si aún tienes hambre.



### RINCÓN DE LA CARRERA: PREPARACIÓN DE LA COMIDA

Como cocinero de línea para Gateway Market, **Dwight Lykins** sabe todo acerca de la comida buena. Cocina para más de 500 personas diario. Constantemente busca los mejores y más frescos alimentos y productos de carne. "Pongo mucha atención en lo que cocino", dice Lykins alienta a los estudiantes que están interesados en hacer carrera en la industria alimenticia a que "¡entren en la cocina y simplemente cocinen!"



## Mantén segura la comida

En ocasiones la comida puede tener bacterias que pueden enfermar a las personas. Para prevenir una **enfermedad transmitida por los alimentos**, sigue estos consejos:

- Lávate las manos con agua jabonosa y tibia para eliminar las bacterias antes de cocinar o de comer.
- Las bacterias pueden transferirse de una superficie a otra. Evita esta **contaminación cruzada** lavando barras, tablas para cortar, y utensilios después de que toquen comida cruda como carne y vegetales.
- Al ir de compras, pon la carne en bolsas de plástico separadas.
- Cocina los alimentos para matar las bacterias. El cerdo deberá cocinarse hasta tener una temperatura interna de 145 grados Fahrenheit. ¡Usa un termómetro para carne para comprobar que esté cocida!
- Siempre lava las frutas y vegetales.
- Siempre usa siempre platos y cubiertos limpios para servir la comida.



# Nutrición

Tu cuerpo necesita energía para funcionar. Esa energía la obtenemos de los alimentos. Pero ¿qué tiene una manzana? ¿Qué hay en un filete? ¿Por qué consideramos que algunos alimentos son más nutritivos que otros? Todo se resume en lo que hay dentro.

- Obtenemos la energía de los **carbohidratos**, a veces llamados “carbs”. Los carbohidratos se encuentran en las frutas, vegetales, pan y pasta, y en los productos lácteos. Tu cuerpo usa los carbohidratos para crear glucosa. ¡La glucosa es el combustible que te da energía!
- Después de que tengas combustible, tu cuerpo necesita ayuda para mantenerse fuerte y saludable. La **proteína** de los alimentos como la carne, tofú, frijoles, y leche mantienen tu cuerpo fuerte. La proteína crea, mantiene y reemplaza los tejidos de tu cuerpo como los músculos y órganos.
- Las **grasas** también juegan un importante papel en una dieta saludable y balanceada. Es importante comer grasas saludables, como las que tienen las nueces, el aceite de olivo, y el pescado. Las grasas deben comerse con moderación.
- Las **vitaminas** juegan diferentes papeles para ayudar a mantenerte sano. Algunas vitaminas las puede producir tu cuerpo en forma natural. Otras las tomamos de los alimentos que comemos. Por ejemplo, la vitamina C ayuda a que tu sistema inmunológico funcione bien. Tu sistema inmunológico previene las enfermedades. Las naranjas son ricas en vitamina C. ¿Cuáles vitaminas tienen tus alimentos favoritos?

Tu cuerpo no puede producir minerales, tienes que comerlos. La leche es una excelente fuente de calcio, un mineral que se necesita para mantener tus huesos sanos y fuertes.

Así que, ¿qué tiene una manzana o un filete? Las manzanas proveen carbohidratos, vitaminas y minerales e inclusive un poco de proteína. Los filetes tienen mucha proteína, algo de grasa, y muchas vitaminas y minerales. Obtén los nutrientes que necesitas para crecer y mantenerte saludable. Asegúrate de comer una variedad de carnes, frutas, vegetales, cereales, y productos lácteos.

## ¿LO SABIAS?

¡El kiwi es una de las más nutritivas frutas del mundo! Tienen más potasio que un plátano, más vitamina E que un aguacate, ¡y más vitamina C que una naranja! Además, están llenas de antioxidantes saludables para el corazón y fibra. Así que ¡adelante, come un bocado de estas rizadas super frutas!



## RINCÓN DE LA CARRERA:

Cathy Gehris ha hecho carrera ayudando a las personas a estar saludables. Como nutricionista de Hy-Vee, ayuda a muchas personas a hacer elecciones de alimentos saludables. Enseña a niños y adultos acerca de cocinar saludable y habilidades alimenticias. Ser nutricionista le permite a Cathy ayudar a las personas a cuidarse a sí mismas lo mejor posible.







# Cerdo: de la Granja a tu mesa

Si te gusta el tocino, jamón, salchicha, carne para almorzar, hot dogs, o costillas, ¡entonces te gusta el cerdo! Iowa es el primer productor de cerdo de todo el país. El cerdo de Iowa se come en todos los estados. También se envía alrededor de todo el mundo.

Hay muchas personas y negocios involucrados en producir, procesar, y distribuir cerdo. Así es como el cerdo llega de la granja a tu plato.

## CONSUMO

La gente compra cerdo en los restaurantes y tiendas de abarrotes para cocinar y disfrutar en casa.



## PRODUCCIÓN

Un productor de cerdo es un ganadero que cría cerdos. La mayoría de los cerdos de Iowa viven en limpias y modernas granjas. Esto los protege del clima y de los depredadores. Los ganaderos alimentan a los cerdos con una dieta balanceada adecuada para su edad y peso. Siempre tienen agua fresca.



## TRANSPORTACIÓN

Los cerdos son llevados al supermercado cuando llegan a las 250 a 275 libras. Los camiones los llevan de las granjas a las plantas procesadoras de carne.



## PROCESAMIENTO

El cerdo es cortado o molido durante el procesamiento. Algunos cortes son ahumados, curados, o marinados. En la planta de procesamiento, los inspectores revisan a los cerdos para asegurar que estén sanos y sean de calidad. La carne se inspecciona muchas veces a lo largo del proceso. La seguridad de los alimentos es una prioridad principal.



**PIENSA Y DEBATE:** Muchos cerdos se producen en estados que también cultivan mucho maíz y soja. ¿Por qué crees que esto sucede?



## Conexiones Profesionales

Las profesiones en la industria porcina son muy diversas y abundantes en Iowa. ¿Te interesa alguna de estas profesiones? ¿Qué hace cada uno?

**VETERINARIO**

**NUTRICIONISTA DE ANIMALES**

**ADMINISTRADOR DE GRANJAS**

**ESPECIALISTA EN CRIANZA**

**COMPRADOR DE CERDOS**

**CORREDOR DE FUTUROS**

**PRESTAMISTA AGRÍCOLA**

**GENETISTA**

**CIENTÍFICO ALIMENTARIO**

## DISTRIBUCIÓN

Al salir de la planta de procesamiento, los productos de cerdo se venden. Son transportados por camiones a restaurantes, tiendas de abarrotes, escuelas, y centros de distribución.

## El cerdo en nuestra dieta:

El cerdo provee proteínas que fortalecen los músculos y ayudan a nuestro cuerpo a crecer. El cerdo también es una gran fuente de hierro, zinc, y vitaminas B.

El cerdo de hoy en día tiene menos grasa, calorías, y colesterol que el cerdo que se producía hace 10 años. Los agricultores vigilan el contenido de grasa de los cerdos y ajustan su dieta según sea necesario. Los agricultores seleccionan animales más magros para la crianza. Estas prácticas ayudan a proveer a los consumidores (¡como tú!) con productos magros y deliciosos.

## ¡CONOCE A UN PRODUCTOR DE CERDO!

### LOS HOMMEL

Laura y Dave Hommel crían cerdos, maíz y soja en su granja en el Condado de Grundy. Su granja es una operación de engorda hasta acabado. Esto quiere decir que crían cerdos desde que nacen hasta que están listos para el mercado. Algunas granjas de cerdos se especializan en la crianza y engorda (madres y lechones), crianza (30 a 75 libras) o acabado (75 a 275 libras).

El padre de Dave comenzó a criar cerdos en su granja hace 25 años. Dave disfrutaba ayudarlo cuando era niño y sabía que quería ser granjero también. Dave y Laura asistieron a la Universidad del Estado de Iowa para aprender sobre negocios y ciencia. Continúan aprendiendo más al asistir a talleres, leer artículos, y hablar con otros agricultores. "Queremos mantenernos actualizados con las más recientes investigaciones y mejor prácticas agrícolas", dice Laura.

Sus tres hijos ayudan en las operaciones de la granja. Ayudan con las tareas y cuidan a los lechones. David y Laura crecieron en granjas. Están felices de poder continuar con las tradiciones agrícolas de sus familias y criar a sus propios hijos en una granja.







# ¿Qué hay en las mesas de Estados Unidos?

Las recomendaciones de “Mi plato” del Departamento de Agricultura de EE. UU. nos dicen cuánto debemos comer de ciertos alimentos. ¿Qué comemos en realidad? La gráfica a continuación muestra cuántas libras de cada alimento en promedio comen los estadounidenses por año.

## CAVANDO MÁS PROFUNDO

¿Que alimentos se cultivan más comúnmente en Iowa?  
¿De dónde obtenemos los alimentos que no se cultivan generalmente en las granjas de Iowa?

**CARNES Y PESCADOS**  
131 libras

**LECHE**  
220 galones

**GRASAS Y ACEITES**  
28 libras

**HUEVOS**  
40 libras

**FRUTAS**  
264 libras

**VEGETALES**  
281 libras

**PRODUCTOS DE HARINA, CEREALES Y ARROZ**  
99 libras

**QUESO**  
25 libras

## ENTENDIENDO LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

Las etiquetas de los alimentos nos permiten saber lo que hay en cada empaque. Esto puede ser útil. Las etiquetas explican los ingredientes que hay en la lista de alimentos conocidos como alérgenos. Los alérgenos pueden producir una reacción alérgica como, urticaria, inflamación, y en ocasiones, problemas para respirar. Por ejemplo, algunas personas son alérgicas a los cacahuates, huevos o mariscos.

Las etiquetas de los alimentos también muestran cuanto alimento se encuentra dentro del empaque, medido generalmente según su peso. Los alimentos nos dan información nutricional, incluyendo las calorías, contenido de grasa, vitaminas, minerales y el tamaño de la porción recomendada.

### Nutrition Facts

Serving Size 2 oz (56g - about 1/7 box)  
Servings Per Container about 7

#### Amount Per Serving

**Calories** 200 **Calories from Fat** 15

% Daily Value\*

**Total Fat** 6.5g **2%**

Saturated Fat 4g **0%**

Trans Fat 2g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 10mg **0%**

**Total Carbohydrate** 41g **14%**

Dietary Fiber 6g **24%**

Sugars 2g

**Protein** 7g

**PIENSA Y DEBATE:**  
¿Que nos dice esta etiqueta de alimentos?

# ¡Sal a jugar!

Hoy en día tenemos un estilo de vida muy diferente al de la gente de hace 40 años. Generalmente viajamos en autos y camiones a la escuela en vez de caminar. Pasamos más tiempo viendo televisión, jugando videojuegos, y en el Internet. Comemos muchos bocadillos y hacemos menos ejercicio. Comemos un promedio de 31 % más calorías. Solo 1/3 de los estudiantes llevan a cabo suficiente actividad física.

Estar activo es una parte importante de estar sano. Los niños y adolescentes deberían estar activos y en movimiento durante por lo menos 1 hora, por lo menos 5 días a la semana. Aquí encontrarás algunas cosas que puedes hacer para mantenerte activo.

- Haz saltos en tijera, lagartijas, o baila durante los comerciales de televisión. Haz ejercicios mientras juegas videojuegos o ves películas.
- Planea actividades divertidas con tu familia. Prueba la natación, jugar tenis, baloncesto o con el plato volador.
- Ayuda con los deberes del hogar. Ayudar con los deberes durante treinta minutos quema tantas calorías como caminar durante 30 minutos.
- Planta un huerto. Escarbar durante 30 minutos equivale a correr durante 30 minutos. Además, tendrás grandiosa comida para comer como resultado.

Encuentra un parque, bosque o juega en el exterior cerca de tu casa, y disfruta de una caminata, día de campo o un asado.

## Seguridad en la granja

Jugar afuera en la granja o ayudar en los deberes del hogar son una excelente forma de ejercitarte. Pero en ocasiones las granjas pueden ser peligrosas. Ya sea que vivas en una granja o estés de visita, mantente seguro siguiendo estos sencillos consejos.

- Acércate a los animales con precaución y no los asustes o sobresaltes.
- Usa ropa adecuada que pueden incluir guantes, sombreros, camisas de manga larga, pantalones y zapatos o botas.
- No juegues cerca o dentro de contenedores. Los cereales pueden comportarse como arena movediza y dificultar la respiración.
- No juegues con o cerca de fertilizantes, pesticidas o artículos para la limpieza. En grandes dosis, los químicos pueden ser dañinos.

## ¿LO SABIAS?

Algunos de los alimentos más saludables del supermercado se encuentran en perímetro. Pide a tus padres que se enfoquen en la orilla exterior de la tienda y compren frutas y vegetales frescos, leche y queso, y carne primero. Luego vayan a los pasillos de comida en lata, arroz y pasta, y otros artículos esenciales. ¡Asegúrate de ir al pasillo de las galletas, bocadillos y refrescos al final!





# Lo que el mundo come

Las personas alrededor del mundo comen distintos tipos de alimentos. Los alimentos que comen las personas con frecuencia están definidos por lo que se puede cultivar o criar cerca de ellos. Diferentes tipos de cultivos y ganado se ha domesticado y criado alrededor del mundo. Los tipos de alimentos también están definidos por la cultura local.

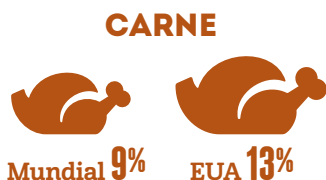
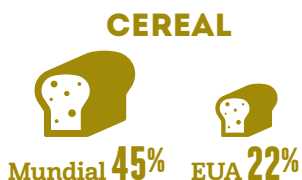
Por ejemplo, Japón es un país isla, rodeado por el mar. La gente de Japón depende de los pescadores y del mar para producir mucha de su comida. Muchos de sus platillos incluyen pescado y algas marinas, como el sushi, por ejemplo.

Se sabe que la gente de Italia es muy sana debido a los alimentos que consumen. Los olivos crecen en toda Italia. Muchos italianos cocina con aceite de olivo que es considerado bueno para la salud del corazón. La dieta italiana o dieta del mediterráneo también lleva muchas frutas, vegetales, pescado y cereales integrales.

Muchas culturas alrededor del mundo comen arroz y frijoles en casi todas sus comidas. El arroz es una valiosa fuente de energía. Los frijoles son ricos en proteína.

La dieta estadounidense es considerablemente distinta, con más grasa, azúcares, carne y lácteos. El estadounidense promedio consume 3,641 calorías cada día. 37 % vienen de azúcares y grasa. La ingestión de calorías a nivel mundial es de 2,870. La mitad de estas calorías provienen de los cereales.

## ¿CÓMO SE COMPARAN LOS ESTADOS UNIDOS CON EL RESTO DEL MUNDO?



## ¡HAZ DE LA CENA UNA AVENTURA!

Los insectos (¡sí, insectos!) se comen en muchos países y son una fabulosa fuente de proteína. Más de un cuarto de la población del mundo come insectos.

Escarabajos, orugas, hormigas, abejas, avispa, grillos, chapulines, y langostas, todos son comestibles. Muchos insectos, como los chapulines, son altos en proteína y grasa y se disfrutan en muchos países. De modo que, ¿te comerías un chapulín?

Iowa Agriculture Today es una publicación de la Iowa Agriculture Literacy Foundation. Un agradecimiento especial a los siguientes patrocinadores y simpatizantes por hacer esta edición posible: Tyson Foods.

Para obtener más informaciones o acceder a una versión electrónica de esta publicación, visítenos en [www.iowaagliteracy.org](http://www.iowaagliteracy.org). O contáctenos en Iowa Agriculture Literacy Foundation, 5400 University Ave., West Des Moines, 50266.

IMPRESO CON TINTA DE SOJA

Iowa Agriculture Literacy Foundation

Iowa Agriculture in the Classroom