



Un alimento energético

Atletas de todas partes del mundo elogian las cualidades de la pasta. Según dicen, es un alimento energético. Tanto los corredores como otros atletas, necesitan alimentos que les den energía por un tiempo prolongado, no toda a la vez. La pasta es ese tipo de alimento. Pertenecen a un grupo de alimentos llamados "hidratos de carbono". Estos alimentos producen algo que se llama "glucosa". La glucosa se conserva en el cuerpo. Así, cuando la necesita, el mismo cuerpo la transforma en energía. Es por esto que tantos corredores comen mucha pasta antes de una carrera larga y fatigosa.

Pero los atletas no son los únicos que elogian la pasta. El Ministerio de Agricultura de Estados Unidos afirma que se deberían comer entre 6 y 11 raciones de hidratos de carbono por día. Comer pasta es una buena manera de ingerir esos hidratos de carbono.

El gobierno de Estados Unidos también opina que comer pasta es un buen modo de proporcionarle al cuerpo una cuota extra de vitamina B. La vitamina B ayuda a evitar muchos problemas de salud, especialmente en las mujeres. Desde 1998, el gobierno requiere que los fabricantes de pasta agreguen vitamina B en todos los productos que elaboran.

La pasta también contiene vitamina A y minerales. Lo que no tiene es mucha grasa. Media taza de macarrones tiene aproximadamente la mitad de grasa que una porción de pavo, que es algo así como una octava parte de la grasa que hay en una taza de yogur.

Hay otra razón por la cual tanta gente elogia la pasta. No sólo es buena para la salud. ¡También es rica! Con un poco de sal y pimienta, es un buen tentempié. Con un poco de queso (pero no mucho, porque el queso tiene bastante grasa), es el plato favorito de todo el mundo: macarrones con queso.

Así que ya sabes, la próxima vez que estés por dar un largo paseo en bicicleta o por jugar un partido de fútbol, cómete antes un buen plato de tu pasta preferida.

Instrucciones: Lee las preguntas y marca con una X la respuesta correcta.

1. ¿Cuál es el título de la lectura?
 - A. Cómo prepararse para una carrera
 - B. Una buena alimentación
 - C. Me gusta la pasta
 - D. Un alimento energético
2. ¿Quiénes elogian las cualidades de la pasta?
 - A. Mis amigas
 - B. Atletas de todo el mundo
 - C. Los escritores del periódico
 - D. Los promotores de las carreras
3. _____ es un alimento que da energía por mucho tiempo.
 - A. el chocolate
 - B. la carne
 - C. la pasta
 - D. el pepino
4. La pasta contiene:
 - A. Vitamina C
 - B. Vitamina A y B
 - C. Vitamina A y minerales
 - D. Proteínas
5. Un buen resumen de este artículo es que:
 - A. La gente debería comer pasta porque es sana y energética.
 - B. La pasta tiene menos grasa que el pavo y el yogur.
 - C. Comer espaguetis es divertido.
 - D. No me gusta la pasta.
6. Podemos decir que la persona que escribió este pasaje:
 - A. Es mi amigo
 - B. Es deportista
 - C. Come mucha pasta
 - D. No come mucha pasta
7. El principal objetivo del autor al escribir este artículo es:
 - A. Hacer pasar hambre
 - B. Que se coma más pasta
 - C. Entretener a los lectores
 - D. Entretenerse

8. La pasta pertenece al grupo de alimentos denominado:
- A. Lípidos
 - B. Proteínas
 - C. Saborizantes artificiales
 - D. Hidratos de carbono
9. ¿Qué sustancia producen en el cuerpo los hidratos de carbono?
- A. Glucosa
 - B. Vitaminas
 - C. Dopamina
 - D. Cafeína
10. Según el Ministerio de Agricultura de Estados Unidos, ¿cuántas porciones de hidratos de carbono deberían consumirse al día?
- A. Ocho
 - B. Entre 20 y 30
 - C. Entre 6 y 11
 - D. Entre 1 y 2
11. ¿Qué efecto tiene la glucosa en el cuerpo?
- A. Produce energía
 - B. Produce alegría
 - C. Produce más apetito
 - D. Hace que los corredores puedan volar
12. ¿Desde qué año todos los productos de pasta deben contener vitamina B?
- A. 1993
 - B. 1995
 - C. 1997
 - D. 1998
13. ¿Qué tanta grasa contiene la pasta?
- A. Poca
 - B. Mucha
 - C. Muchísima
 - D. El 100% de la pasta es grasa
14. ¿Qué alimento consumen muchos corredores antes de una carrera larga y fatigosa?
- A. Pastel
 - B. Pasta
 - C. Vegetales
 - D. Frutas
15. ¿Qué platillo se menciona en la lectura?
- A. Ensalada de frutas
 - B. Macarrones con queso
 - C. Spaguetti a la bolognesa
 - D. Pasta en salsa Alfredo