

Luisa



1. Es la portera de su equipo de fútbol.
2. Quiere tener la energía para su gran juego.
3. Esta haciendo las compras para los alimentos del desayuno.

¿Qué alimentos y bebidas para el desayuno debe buscar Luisa?

¿Cuál de estos cereales para el desayuno le dará a la familia de Luisa energía de larga duración?

Corn Flakes Nutrition Facts – Serving Size 1 cup		
Calories	100	
% Daily Value		
Total Fat	0 g	0%
Sodium	160mg	7%
Total Carb	24g	8%
Dietary Fiber	< 1g	3%
Sugars	2g	
Protein	2g	

Wheat Chex Nutrition Facts – Serving Size 3/4 cup		
Calories	160	
% Daily Value		
Total Fat	1 g	1%
Sodium	270mg	11%
Total Carb	39g	13%
Dietary Fiber	6g	24%
Sugars	5g	
Protein	5g	

Multigran O's Nutrition Facts – Serving Size 1 cup		
Calories	110	
% Daily Value		
Total Fat	1 g	2%
Sodium	90mg	4%
Total Carb	23g	8%
Dietary Fiber	2g	8%
Sugars	6g	
Protein	3g	

¿Cuál de estos cereales para el desayuno le dará a la familia de Luisa energía de larga duración?

Old Fashioned Oats Nutrition Facts – Serving Size ½ cup dry

Calories	150	
% Daily Value		
Total Fat	2.5 g	4%
Sodium	0mg	0%
Total Carb	28g	9%
Dietary Fiber	4g	15%
Sugars	0g	
Protein	5g	

Corn Flakes Nutrition Facts – Serving Size 1 cup

Calories	100	
% Daily Value		
Total Fat	0 g	0%
Sodium	160mg	7%
Total Carb	24g	8%
Dietary Fiber	< 1g	3%
Sugars	2g	
Protein	2g	

Oatmeal Squares Nutrition Facts – Serving Size 1 cup

Calories	210	
% Daily Value		
Total Fat	2.5 g	4%
Sodium	190mg	8%
Total Carb	44g	19%
Dietary Fiber	5g	19%
Sugars	9g	
Protein	6g	

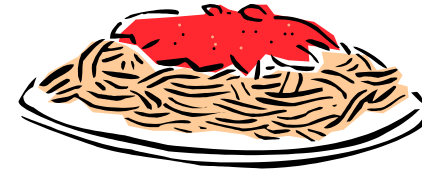


¿Cuáles son algunos de sus hábitos buenos?

Andre

1. Juega a la patineta con los amigos después de la tarea.
2. Come espaguetis con jugo antes de la gimnasia
3. Bebe refresco y come helado después de las gimnasia
4. Dormirse tarde y despertarse tarde.
5. Solo desayuna una barra de granola y jugo.

¿Cuáles son los hábitos que le quitan la energía?



Cena y refrigerios actuales:

Espaguetis y Jugo

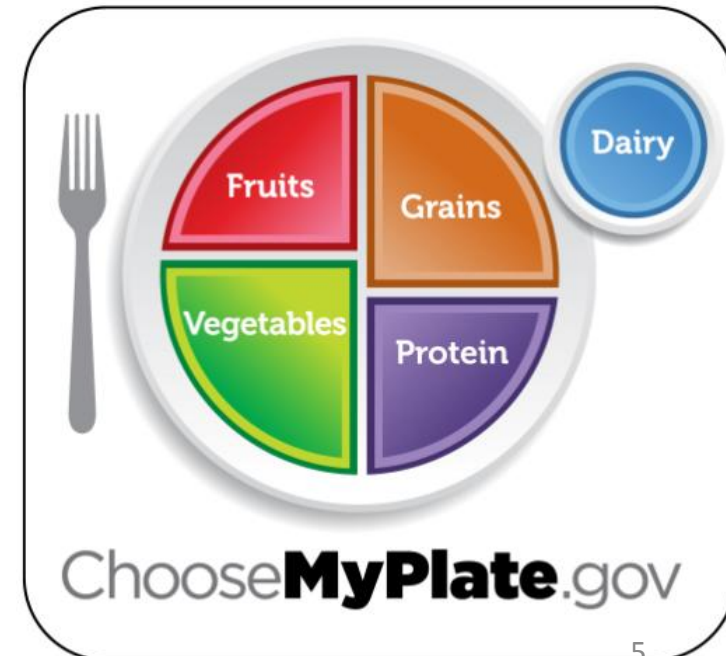
Refresco y helado



¿Qué recomienda usted?

Cena:

Refrigerios:





Drew

1. A Drew y a sus amigos les encanta el fútbol, el baloncesto, y andar en bicicleta.
2. Durante las vacaciones, Drew consiguió nuevos videojuegos que a él y sus amigos les encantan.
3. Ahora Drew y sus amigos se quedan sin energía cuando juegan al aire libre.
4. Drew quiere comenzar a jugar más deportes otra vez, pero sus amigos no quieren.

¿Cómo puede convencer Drew a sus amigos de jugar al aire libre con él?