

Nombre: _____

Instrucciones: Lea las siguientes situaciones. Piense acerca de qué macronutrientes serían los mejores para comer en cada situación. Escriba sus respuestas en los espacios de abajo.

1. Joe acaba de despertar hace 30 minutos, y se está preparando para la escuela. Él se muere de hambre y necesita energía para el día. ¿Qué macronutrientes le proporcionaría la energía que necesita Joe? ¿Joe necesita energía rápida o energía de larga duración?

2. Joe acaba de llegar a casa desde la escuela. Son las 3 de la tarde y tiene hambre ya que no ha comido nada desde el almuerzo a las 12pm. La cena no es hasta dentro de tres horas. ¿Qué macronutrientes proporcionaría la energía que necesita Joe? ¿Qué refrigerio me recomiendan y por qué?

3. Joe quiere un poco de energía rápida para que él va a tener una comida con carbohidratos como refrigerio. Él está tratando de decidir si debe tener una manzana o algunas pretzels. ¿Qué refrigerio recomiendan para Joe y por qué? ¿Qué alimento da a Joe más energía, la manzana o los pretzels? ¿Por qué?

4. Joe está planeando lo que debe comer para la cena. Él quiere una comida que le proporcione los tres macronutrientes y contiene en su mayoría alimentos GO. ¿Da un ejemplo de una cena que Joe podría comer?
