

_____ Maestro
_____ Alumno

Por favor conteste todas las preguntas. Este no es un examen. Por favor pregunte si tiene alguna duda.

1. ¿Qué idioma habla con más frecuencia? _____

2. ¿Cuál de los siguientes es un Alimento GO que aporta energía de larga duración? (Encierra en un círculo)



Hamburguesa



Sándwich de pescado frito



Sándwich de pavo



Hot dog

3. ¿Cuál de los siguientes es un Alimento SLOW que aporta mucha energía pero nos hace sentirse cansados después de un rato? (Encierra en un círculo)



Galletas Integrales



Avena



Pasta



Papas

4. ¿Qué cantidad de frutas y verduras debe contener el plato para que consumas suficientes vitaminas y minerales en cada comida? (Encierra en un círculo)



Todo el plato



La mitad



Un cuarto



Nada de frutas y verduras

5. Encierra en un círculo el alimento que pertenece al grupo de las **PROTEINAS**.
(Encierra en un círculo)



Manzana



Queso



Arroz



Zanahorias



Cacahuates

6. Encierra en un círculo el alimento que pertenece al grupo de las **GRANOS**.
(Encierra en un círculo)



Manzana



Queso



Arroz



Zanahorias



Cacahuates

7. Encierra en un círculo el alimento que pertenece al grupo de las **FRUTAS**.
(Encierra en un círculo)



Manzana



Queso



Arroz



Zanahorias



Cacahuates

8. Encierra en un círculo el alimento que pertenece al grupo de las **VEGETALES**.
(Encierra en un círculo)



Manzana



Queso



Arroz



Zanahorias



Cacahuates

9. Encierra en un círculo el alimento que pertenece al grupo de las **PRODUCTOS LACTEOS**.
(Encierra en un círculo)



Manzana



Queso



Arroz



Zanahorias



Cacahuates

10. ¿Qué actividad recomendarías realizar, como relajación, antes de dormir?
(Encierra en un círculo)



Video juegos



Yoga



Corriendo y jugando

11. Encierra en unos círculos todos artículos que te ayudan a mantenerte saludable. (Puede círculo de más de uno)



Bebida de soda



Bebida de agua



Juegas afuera



Video juegos



Durmiendo



Comiendo avena



Miras televisión

12. ¿Qué actividad realizas más frecuentemente durante tu tiempo libre?
(Encierra en un círculo)



Video juegos



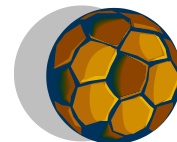
Miras televisión



Juegas afuera



Lectura



Practicas algún deporte

13. ¿Qué bebida consumes, por lo general, cuando tienes sed? (Encierra en un círculo)

- a. Jugo
- b. Refresco
- c. Agua
- d. Bebida deportiva
- e. Leche

14. ¿Cree que Alimentos GO tiene buen sabor? (Alimentos GO son los alimentos que le dan a su cuerpo energía de larga duración.)(Encierra en un círculo)

Si No

15. ¿Cuántas veces comió fruta ayer? _____

16. ¿Cuántas veces comió verduras ayer? _____

17. Desde el inicio del año escolar, ¿sabe más sobre cómo LO QUE USTED COME afecta a su salud?

Si No

18. Desde el inicio del año escolar, ¿sabe más acerca de cómo SU NIVEL DE ACTIVIDAD afecta a su salud?

Si No

19. Desde el inicio del año escolar, ¿sabe más sobre cómo EL SUEÑO afecta a su salud?

Si No

20. Desde el inicio del año escolar, ¿sabe más acerca de cómo la cantidad de AGUA QUE BEBE afecta a su salud?

Si No

21. ¿Qué ha aprendido de las lecciones de Nurture que usted no sabía antes?

Fin