

\_\_\_\_\_ 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. Selecciona la etiqueta nutricional, del cereal, que aporta más y mejor energía. (Encierra en un círculo)

NUTRITION LABEL
Serving Size
0.75 cup
Amount Per Serving
Calories: 120
Total Fat: 1.5g
Saturated Fat: 0g
Cholesterol: 0mg
Sodium: 160mg
Total Carbohydrate: 25g
Dietary Fiber: 2g
Sugars: 6g
Protein: 3g

NUTRITION LABEL
Serving Size
1 cup (1 NLE A serving)
Amount Per serving:
Calories: 117
Total Fat: 1g
Saturated Fat: 0g
Trans Fat 0g
Cholesterol: 0mg
Sodium: 162 mg
Total Carbohydrate: 0g
Dietary Fiber 3g
Sugar 5g
Protein: 6g

NUTRITION LABEL
Serving Size
3/4 cup (30g)
Amount per serving:
Calories: 118
Total Fat: 1g
Saturated Fat: 0g
Cholesterol: 0mg
Sodium: 150mg
Total Carbohydrates: 26g
Dietary Fiber: 1g
Sugars: 12g
Protein: 2g

Selecciona la palabra que se compare con el sentimiento descrito a continuación:

3. No ha usado el baño en mucho tiempo. Se siente cansado e incómodo. (Encierra en un círculo)

Sed

Hambre

Apetito

4. Realmente quieres comer espagueti. Sin embargo, estas satisfecho. (Encierra en un círculo)

Sed

Hambre

Apetito

5. Tu estómago parece estar gruñendo. Te sientes débil y enojado. (Encierra en un círculo)

Sed

Hambre

Apetito

**6. Encierre, en un círculo, la bebida que deberíamos consumir con más frecuencia: (Encierra en un círculo)**

- a. 100% jugo
- b. Refresco
- c. Agua
- d. Bebidas deportivas
- e. Leche

**7. Dé un ejemplo de una comida balanceada hecha de alimentos GO.**

---

---

---

---

**8. ¿De qué manera pasar mucho tiempo mirando TV, jugar video juegos y trabajando en la computadora y usando la internet nos afecta? (Puede círculo de más de uno)**

- a. Nos mantienen despiertos
- b. Nos mantienen físicamente activos
- c. Nos orillan a comer más
- d. Disminuyen nuestros niveles de estrés

**9. ¿Cuál es la cantidad mínima de tiempo que debe hacer una actividad física todos los días para tener un cuerpo sano?**

\_\_\_\_\_ minutos

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

- a. Video juegos
- b. Miras televisión
- c. Juegas afuera
- d. Lectura
- a. Practicas algún deporte

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

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

12. **¿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

13. **¿Cuántas veces comió fruta ayer?\_\_\_\_\_**

14. **¿Cuántas veces comió verduras ayer?\_\_\_\_\_**

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

Si                      No

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

Si                      No

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

Si                      No

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

Si                      No

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

---

---

**20. ¿Ha hecho algún cambio en CUANTO A LOS ALIMENTOS QUE CONSUME debido las lecciones Nurture?**

---

---

**21. ¿Ha hecho algún cambio en su ACTIVIDAD FÍSICA debido las lecciones Nurture?**

---

---

Fin