



6. Basado en la siguiente información, ¿cuál de los refrigerios piense que es más nutritiva y por qué? \_\_\_\_\_

---



---



---

A

B

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (240 mL)	
Servings per Container 8	
<b>Amount per Serving</b>	
<b>Calories 120</b>	Calories from Fat 30
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 3.5g	<b>5%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 95mg	<b>4%</b>
<b>Potassium</b> 300mg	<b>8%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	<b>5%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 12g	
<b>Protein</b> 6g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 0%
Calcium 30%	• Iron 6%
Vitamin D 30%	• Riboflavin 30%
Vitamin B <sub>12</sub> 50%	• Folate 6%
Zinc 4%	•
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your caloric needs:	
	<b>Calories</b> <b>2,000</b> <b>2,500</b>
Total Fat	Less than 65g    80g
Saturated Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
<b>Calories per gram</b>	
Fat 9	• Carbohydrates 4 • Protein 4

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 oz. (28g/About 21 pieces)	
Servings Per Container About 2	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 170</b>	Calories from Fat 110
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 11g	<b>17%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 250mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 14g	<b>5%</b>
Dietary Fiber less than 1g	<b>2%</b>
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 2g	
Vitamin A 2%	• Vitamin C 0%
Calcium 0%	• Iron 4%
Vitamin E 6%	• Thiamin 4%
Riboflavin 2%	• Niacin 4%
Vitamin B <sub>6</sub> 2%	• Phosphorus 2%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your caloric needs:	
	<b>Calories:</b> <b>2,000</b> <b>2,500</b>
Total Fat	Less than 65g    80g
Sat Fat	Less than 20g    25g
Cholesterol	Less than 300mg    300mg
Sodium	Less than 2,400mg    2,400mg
Total Carbohydrate	300g    375g
Dietary Fiber	25g    30g
<b>Calories per gram:</b>	
Fat 9	• Carbohydrate 4 • Protein 4

**7. Encierra en un círculo la comida es el refrigerio más nutritiva. (Encierra en un círculo)**

Whole grain oats, sugar, canola oil, yellow corn flour, brown sugar syrup, soy flour, dried apples, salt, soy lecithin, baking soda, cinnamon, natural flavor.

Enriched flour (bleached and unbleached wheat flour; niacin, reduced iron, thiamin mononitrate, riboflavin, folic acid), sugar, vegetable shortening (Palm oil, canola oil with TBHQ and citric acid to preserve freshness), rolled oats, raisins, high fructose corn syrup, raisin paste, leavening (baking soda, monocalcium phosphate), eggs, molasses, corn starch, malt syrup, salt, cinnamon, artificial vanilla flavor, allspice, and calcium propionate (to preserve freshness).



Dietdoctor.com

**Vea el anuncio a continuación.**

**8. ¿Qué se está tratando de vender en este anuncio?** \_\_\_\_\_

**9. ¿A qué clase de público está dirigido?** \_\_\_\_\_

**10. ¿Cuál es el gancho?** \_\_\_\_\_

**11. ¿Qué no están informándonos?** \_\_\_\_\_

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

- a. Video juegos
- b. Miras televisión
- c. Juegas afuera
- d. Lectura
- e. 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?**

---

---

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

---

---

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

---

---

Fin