



\_\_\_\_\_ Maestro  
\_\_\_\_\_ Alumno

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

- ¿Qué idioma habla con más frecuencia? \_\_\_\_\_
- ¿Cuál de las siguientes estrategias sirven para controlar el tamaño de las porciones? (Puede círculo de más de uno)
  - Coloca tus alimentos en platos y tazones más pequeños.
  - Cuando en un restaurante, come todo lo que se sirve en su plato.
  - Consumir un vaso de agua 20 minutos antes de comer.
  - Comer refrigerio directamente de la bolsa.
- ¿Sabe cómo utilizar las etiquetas de nutricionales? (Encierra en un círculo)
 

Si	No
----	----
- Después de jugar soccer, en un caluroso día del mes de Julio, Casey y sus amigas decidieron descansar mientras comían un refrigerio de manzanas y trocitos de queso. Sin embargo, Casey se comenzó a sentir una sensación de calor y dolor de cabeza, ¿qué podría hacer para sentirse mejor?
  - Tomar una siesta.
  - Comer un refrigerio.
  - Tomar agua.
- Imagina que asistes a una fiesta en la que hay cuatro mesas servidas con comida deliciosa. ¡Es hora de cenar, y tiene mucha hambre! Describe, ¿de qué manera elegiría sus alimentos para disfrutar su comida y alimentarse balanceadamente y saludablemente en una manera que no hace usted demasiado lleno?
   
  
  
  
  
  
  


---



---



---



---

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 2,000 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: 2,000 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?\_\_\_\_\_**

Fin