



Encuesta de Poder



- Selecciona una persona en tu grupo que sea el *Encuestador*—el que hace las preguntas.
- Selecciona a alguien que sea el *Contador*—el que mantiene el récord de las respuestas.
- El *Encuestador* lee cada pregunta a voz alta. Para cada pregunta, pide que todos los del grupo levanten la mano si desean contestar “sí”. No olviden de incluir al *Encuestador* y al *Contador*. El *Encuestador* cuenta el número de manos que se han levantado.
- El *Contador* escribe el número de respuestas “sí” en el cuadro de la pregunta.
- Por ejemplo: El *Encuestador* pregunta, “¿Comiste frutas y vegetales en tus bocadillos?” Cuatro estudiantes levantan la mano para indicar que “sí”. El *Contador* escribe “4” en el cuadro de esa pregunta.

1 ¿Crees que comer frutas y vegetales te ayuda a tener huesos y dientes más fuertes?

2 ¿Haces regularmente alguna actividad física cuando sales de la escuela?

3 ¿Crees que las frutas y vegetales te ayudan a ser más fuerte?

4 ¿Comiste frutas y vegetales en tus bocadillos?

5 ¿Crees que es fácil comer de 3 a 5 tazas de frutas y vegetales al día?

6 ¿Te gusta el sabor de muchas frutas y vegetales diferentes?

7 ¿Crees que el ser físicamente activo te puede ayudar a estar más atento en la escuela?

8 ¿Crees que es fácil hacer 60 minutos diarios de actividad física?

9 ¿Crees que la actividad física te da más energía?



¡Buscando con Ganas!

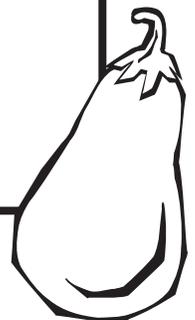


Acomoda las letras para formar el nombre de una fruta o vegetal. Escribe cada palabra en la línea junto a las letras desorganizadas. Puedes ayudarte con la lista de palabras.

- 1 aiñp _____
- 2 aorsm lzeusa _____
- 3 nbjreeena _____
- 4 aasufembr _____
- 5 llfoicro _____
- 6 enimpótn _____
- 7 ecoatm _____
- 8 aísadn _____
- 9 yaappa _____
- 10 tinancare _____
- 11 llorope _____
- 12 oanacbcha _____
- 13 ialyaotcche _____
- 14 neicpsasa _____
- 15 ssapa _____

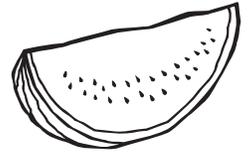
PALABRAS

- berenjena
- camote
- chabacano
- chilacayote
- coliflor
- espinacas
- frambuesa
- moras azules
- nectarina
- papaya
- pasas
- pimentón
- piña
- repollo
- sandía





Reporte de Investigación



Prepara un informe oral corto sobre tu fruta o vegetal que conteste las preguntas de abajo. Si puedes, muestra una foto de la fruta o vegetal o trae la fruta o vegetal para enseñarla en clase.

1

¿Cómo se llama la fruta o vegetal? _____

2

¿Es fruta o vegetal? _____

3

¿Cómo se ve la fruta o vegetal?
Describe su color por dentro y por fuera, su forma y su tamaño.

4

¿Crece en los Estados Unidos? ¿En dónde? _____

5

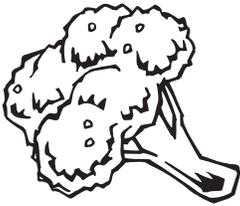
¿Qué contiene esta fruta o vegetal que lo hacen bueno para tí? ¿Tiene vitaminas?
Si tiene vitaminas, ¿cuáles son?

6

¿Cuáles son algunas maneras que puedes comer esta fruta o vegetal?



¿Cuánto Necesito? NIÑO



Niño de 9 años de edad

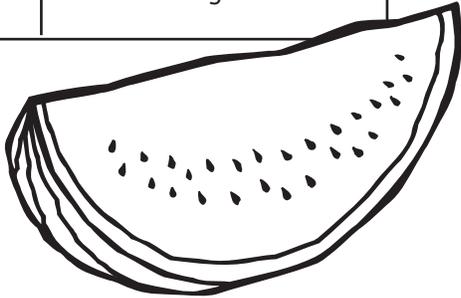
Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2	3½
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	2½	4½

Niño de 10 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2	3½
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	3	5

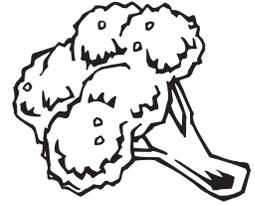
Niño de 11 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2½	4
30 a 60 minutos	2	2½	4½
Más de 60 minutos	2	3	5





¿Cuánto Necesito? NIÑA



Niña de 9 años de edad

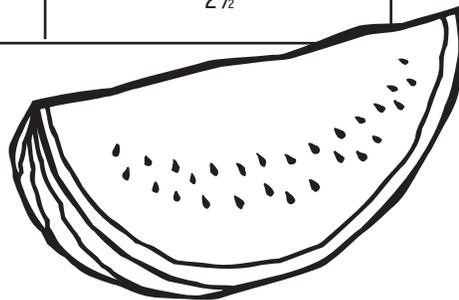
Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	1½	3
30 a 60 minutos	1½	2	3½
Más de 60 minutos	1½	2½	4

Niña de 10 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	1½	3
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	2½	4½

Niña de 11 años de edad

Minutos de Actividad Física	Tazas de Frutas que Necesitas Cada Día	Tazas de Vegetales que Necesitas Cada Día	Total de Tazas de Frutas y Vegetales que Necesitas Cada Día
Menos de 30 minutos	1½	2	3½
30 a 60 minutos	1½	2½	4
Más de 60 minutos	2	2½	4½



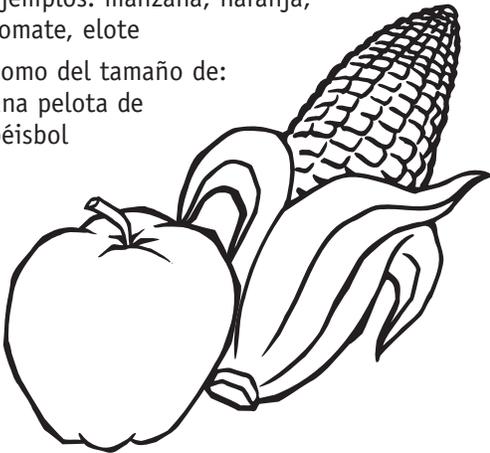
Tazas de Frutas y Vegetales de Colores

¿Quieres mantenerte sano y tener mucha energía? Usa la Hoja de Trabajo 3A para saber cuantas tazas de frutas y vegetales debes de comer cada día. Luego suma las tazas de frutas y vegetales que debes comer cada día. Luego agrega las tazas que necesitas para llegar a tu meta. ¿Como puedes saber cuantas tazas estas comiendo? Usa estas ideas para ayudarte.

1 fruta o vegetal = 1 taza

Ejemplos: manzana, naranja, tomate, elote

Como del tamaño de: una pelota de béisbol



Una mano llena de frutas o vegetales frescos, congelados, o enlatados* = 1/2 taza

* fruta enlatada en jugo 100% natural

Ejemplos: moras, fresas, zanahorias miniatura, brócoli, melón picado

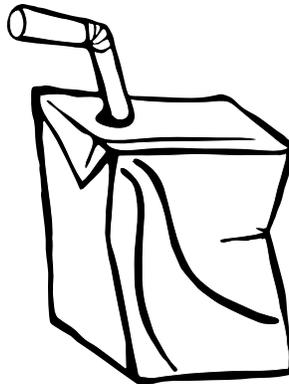
Como del tamaño de: media pelota de béisbol



2 manos llenas de hojas verdes crudas = 1 taza

Ejemplos: ensalada verde, espinaca

Como del tamaño de: una pelota de béisbol



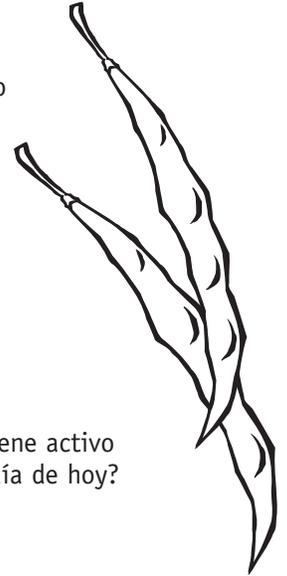
1 caja de jugo 100% natural = 3/4 de taza (6 onzas)

Ejemplos: jugo de naranja, jugo de manzana, jugo de tomate



Jugando con Ganas a las Matemáticas!

Resuelve los siguientes problemas matemáticos. Para ayudarte, utiliza las Hojas de Trabajo ¿Cuánto Necesito? y Tazas de Frutas y Vegetales de Colores. Si haces alguna cuenta para resolver el problema, escríbela abajo del problema.



- 1** 1 mano llena de zanahorias miniatura = _____ taza(s)
- 2** 2 duraznos enteros = _____ tazas(s)
- 3** Agustín tiene una taza de pedacitos de melón. Agustín tiene 11 años de edad y se mantiene activo por más de 60 minutos al día. ¿Cuántas tazas más de frutas tiene que comer Agustín el día de hoy?
- 4** Ana tarda 15 minutos llegar de su casa a la entrada del parque manejando su bicicleta, y tarda 10 minutos más en darle la vuelta al parque y llegar de nuevo a la entrada. Si Ana maneja su bicicleta de su casa al parque, le da la vuelta al parque y regresa a su casa, ¿cuántos minutos de actividad física hizo Ana?
- 5** Jessica lleva 2 tazas de fresas a un día de campo. Jessica le da $\frac{1}{4}$ taza de fresas a Rebeca y $\frac{1}{2}$ taza a Abby. ¿Cuántas tazas de fruta le quedaron a Jessica?
- 6** Leticia hace un licuado con 2 tazas de fresas, 1 taza de peras en rebanadas, $\frac{1}{4}$ taza de yogur natural y $\frac{1}{2}$ taza de leche. ¿Cuántas tazas de fruta tiene Leticia en su licuado?

Si Leticia comparte la mitad de su licuado con su amiga, ¿cuántas porciones de fruta le quedan a Leticia?

7

Carlos tarda 20 minutos en caminar a la escuela. Por la tarde, Carlos camina de regreso a casa.
¿Cuántos minutos de actividad física hizo Carlos durante esas caminatas cada día de clases?

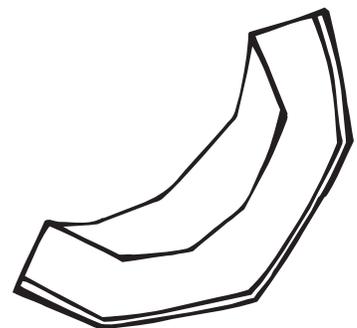
Carlos necesita tener por lo menos 60 minutos de actividad física cada día. Usa una fracción para mostrar cuantos minutos de ese total de actividad física hace Carlos como resultado de sus caminatas. Simplifica la fracción al más bajo denominador.

8

Cristina tiene 9 años de edad y se mantiene activa por menos de 30 minutos diarios. Ella come $\frac{1}{2}$ taza de zanahorias miniatura a la hora del lonche. Después Cristina se come $\frac{1}{2}$ taza de ejotes en la cena.
¿Cuántas tazas de vegetales se ha comido Cristina?

¿A que porcentaje de los requerimientos diarios de frutas y vegetales equivale?

¿Cómo escribes este porcentaje como decimal?





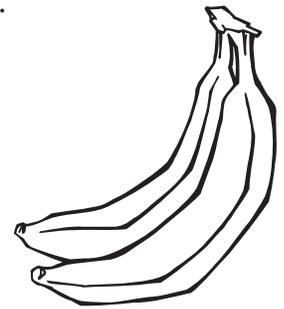
Cómo Hacer Mejores Selecciones para el Desayuno

Influencias

Completa cada una de las siguientes frases. Luego explica tu respuesta con más detalle.

*Ejemplo: Tener fruta fresca en casa me facilita el comer un desayuno saludable.
Mi mamá siempre compra fruta fresca, la lava y la mantiene en un tazón sobre la mesa.*

Algo que me facilita el comer un desayuno saludable es:



Algo que me hace más difícil el comer un desayuno saludable es:

¿Cómo puedes cambiar una de las cosas que te hace más difícil el comer un desayuno saludable?

Las 5 Ideas Sobre de Desayunos Favoritos con Frutas y Vegetales

Escribe abajo tus ideas sobre tus desayunos favoritos con frutas y vegetales.

1

2

3

4

5



Cómo Seleccionar Mejores Actividades Físicas

Influencias

Completa cada una de las siguientes frases. Luego explica tu respuesta con más detalle.

Ejemplo: Algo que hace más fácil ver menos televisión es tener un lugar en donde jugar básquetbol. Yo vivo cerca de un parque y puedo ir ahí en mi bicicleta después de la escuela o los fines de semana para jugar un poco de básquet con mis amigos.

Una cosa que me facilita ver menos televisión es:



Una cosa que me dificulta más ver menos televisión es:

¿Cómo puedes cambiar una de las cosas que te dificulta más ver menos televisión?

Las 5 Ideas sobre Actividades Físicas Saludables Favoritas

Escribe abajo tus actividades físicas saludables favoritas.

1

2

3

4

5



¡Gana el Poder!

¿Quieres crecer y mantenerte sano? ¿Quieres tener más energía para tener un buen desempeño en la escuela y en los deportes?

¡Come Frutas y Vegetales Todos los Días!

Tú debes comer de 3 a 5 tazas de frutas y vegetales cada día. Las frutas y los vegetales contienen mucha fibra y son bajos en grasa y azúcar. También tienen vitaminas importantes.

¿Por qué necesito fibra?

El comer alimentos que son altos en fibra te protege de las enfermedades. También te ayuda a sentirte satisfecho para que no comas demasiado. Tú puedes recibir fibra de plantas comestibles como las frutas, los vegetales, frijoles, panes integrales, y cereales.

¿Por qué debo limitar la grasa y el azúcar?

El comer muchos alimentos que son altos en grasa te puede ocasionar problemas serios de salud cuando seas mayor. Las frutas y los vegetales tienen muy poca grasa. Las cubiertas como la mantequilla, los aderezos para ensaladas, y el queso pueden ser altos en grasa. Si utilizas cubiertas o salsas con tus frutas y vegetales, trata de usar poco y que sean bajos en grasa.

Si comes alimentos con mucha azúcar refinada, probablemente comes menos alimentos saludables. Las frutas y los vegetales tienen pequeñas cantidades de azúcar natural en ellas. Trata de comer fruta que no tengan azúcar agregada. Por ejemplo, toma jugo que sea 100% de fruta sin azúcar adicional.

¿Por qué son importantes las vitaminas?

Vitamina A

La vitamina A te ayuda a crecer y ayuda a tu vista y a tu piel. También evita que te enfermes. Las frutas y vegetales tienen mucha vitamina A. Busca las frutas y vegetales que son amarillo oscuro, anaranjados, o verde oscuro y con hojas.

Para recibir vitamina A, come:

albaracoque, camotes, chabacanos, chiles, espinacas, hojas de lechuga, hojas verdes de berza, mangos, melón, tomate, sandía, y zanahoria.

Vitamina C

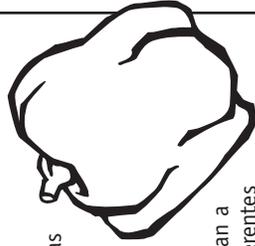
La vitamina C ayuda a tu cuerpo a mantenerse fuerte. Previene infecciones, y sana las heridas. También es buena para mantener saludables los huesos, dientes, la piel, y los vasos sanguíneos. La mayoría de la vitamina C que obtenemos proviene de las frutas y los vegetales.

Para recibir vitamina C, come:

brócoli, calabacitas, ciruela, coles de Bruselas, coliflor, fresa, jícama, kiwi, mandarina, melón, melón blanco, naranja, papaya, pimentón, quimbombó, repollo, tomate, uvas, y sandía.

¿Por qué debo comer un arco iris de colores?

Las mismas cosas que dan color a las plantas también ayudan a que te mantengas saludable. Las frutas y los vegetales tienen muchos fitonutrientes. Fito significa planta. Los nutrientes son las cosas que contiene la comida que te ayudan a vivir y a crecer. Existen muchos diferentes fitonutrientes en las frutas y en los vegetales. Trata de comer frutas y vegetales de todos los grupos de colores—rojo, verde, amarillo/anaranjado, azul/morado y blanco.



¡Juega con Ganas 60 Minutos Cada Día!

Tú debes hacer por lo menos 60 todas minutos de actividad física cada día. Tú puedes sumar todas las diferentes actividades físicas que haces durante el día. Trata de estar activo por lo menos 10 minutos a la vez. Recuerda tener actividad física moderada y vigorosa cada día. ¡El mantenerte activo tiene muchos beneficios!

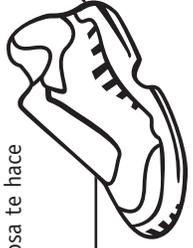
La actividad física puede:

- Ayudar a que no te enfermes
- Ayudarte a prestar atención en la escuela
- Aprender más fácilmente
- Hacerte sentir mejor de ti mismo
- Tener huesos y músculos saludables para mantenerte fuerte
- Ayudarte con el balance y la coordinación
- Darte más energía
- Ayudarte a mantener un peso saludable
- Ayudarte a relajarte
- Ayudarte a conocer nuevos amigos
- Hacer que tus amigos, familiares y tú tengan algo divertido que hacer

¿Qué es actividad física?

Actividad física es un juego, deporte, ejercicio o alguna otra acción que hace mover tu cuerpo, especialmente las que hacen latir tu corazón más rápido. A esto también le puedes llamar "jugar con ganas."

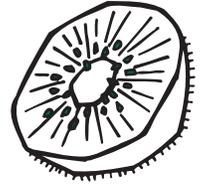
- La actividad física moderada te levanta, te mueve y hace que tu corazón lata más rápido.
- La actividad física vigorosa te hace respirar hondo y sudar.





El Reto de Frutas y Vegetales y ¡A Jugar con Ganas!, Diario 1

Escribe las frutas y vegetales que comes durante dos días. Luego escribe que tipo de actividad física haces. Usa el primer cuadro para contar cuantas tazas de frutas y vegetales te comes. Utiliza el segundo cuadro para contar cuantos minutos de actividad física haces.



DIARIO DE FRUTAS Y VEGETALES

Frutas y vegetales que comí:

Día 1: _____

Día 2: _____

	Tazas en el Desayuno	Tazas en el Almuerzo	Tazas en la Cena	Tazas por Bocadillos	TOTAL DE TAZAS
Día 1	Frutas: _____ Vegetales: _____				
Día 2	Frutas: _____ Vegetales: _____				

DIARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Actividad física de hice:

Día 1: _____

Día 2: _____

	Minutos Antes de la Escuela	Minutos Durante la Escuela	Minutos Después de la Escuela	TOTAL DE MINUTOS
Día 1				
Día 2				

¿Qué es actividad física?

Actividad física es un juego, deporte, ejercicio, o alguna otra acción que hace mover tu cuerpo, especialmente las que hacen latir tu corazón más rápido. A esto también le puedes llamar "jugar con ganas."

- La actividad física moderada te levanta, te mueve y hace que tu corazón lata más rápido.
- La actividad física vigorosa te hace respirar hondo y sudar.

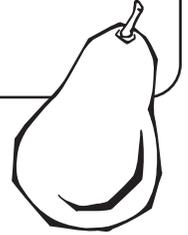




El Reto de Frutas y Vegetales y ¡A Jugar con Ganas!, Diario 2

Escribe tus metas de las frutas y vegetales y de actividades físicas abajo. Escribe las frutas y vegetales que comes durante dos días. Luego escribe qué tipo de actividad física haces. Usa el primer cuadro para contar cuántas tazas de frutas y vegetales te comes. Utiliza el segundo cuadro para contar cuántos minutos de actividad física haces.

Mi meta de frutas y vegetales es:



DIARIO DE FRUTAS Y VEGETALES

Frutas y vegetales que comí:

Día 1: _____

Día 2: _____

	Tazas en el Desayuno	Tazas en el Desayuno	Tazas en la Cena	Tazas por Bocadillos	TOTAL DE TAZAS
Día 1	Frutas: _____ Vegetales: _____				
Día 2	Frutas: _____ Vegetales: _____				

Mi meta de actividad física es:

DIARIO DE ACTIVIDAD FISICA

Actividad física que hice:

Día 1: _____

Día 2: _____

	Minutos Antes de la Escuela	Minutos Durante la Escuela	Minutos Después de la Escuela	TOTAL DE MINUTOS
Día 1				
Día 2				



¡Tú Eres el Calificador de Alimentos!

¿Te gustan las frutas y los vegetales que has probado? Escribe los adjetivos que describen cómo saben, cómo se ven, cómo huelen y cómo se sienten. No uses el mismo adjetivo más de dos veces. Luego encierro en un círculo o pinta el dibujo que describa cuánto te gustó cada alimento.

Muestra 1

Nombre de este alimento: _____

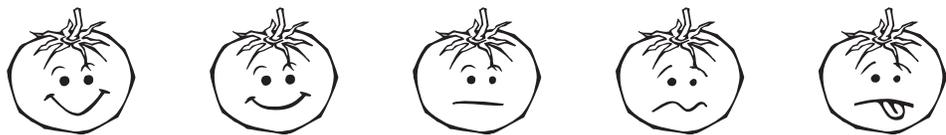
Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 2

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 3

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 4

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 5

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____



Muestra 6

Nombre de este alimento: _____

Adjetivos para este alimento: _____





El Poder de la Publicidad

¿Sabías que la mayoría de chicos y chicas ven más de 10,000 anuncios de comida cada año? La mayoría de esos comerciales son para bocadillos, dulces y refrescos. Los comerciantes quieren que compres sus productos o que pidas a tus padres que te los compren.

Ellos tienen muchas maneras para tratar que los chicos y chicas compren o pidan sus productos. Tú podrías usar algunas de esas formas para crear tu publicidad.

Canción/Lema: una canción o una frase que ayuda a recordar un producto.

Personajes de Caricaturas: un personaje animado que promueve un producto.

El poder de una Estrella: una celebridad (como un artista de cine, una modelo, un jugador de fútbol) quien dice que él o ella usa el producto.

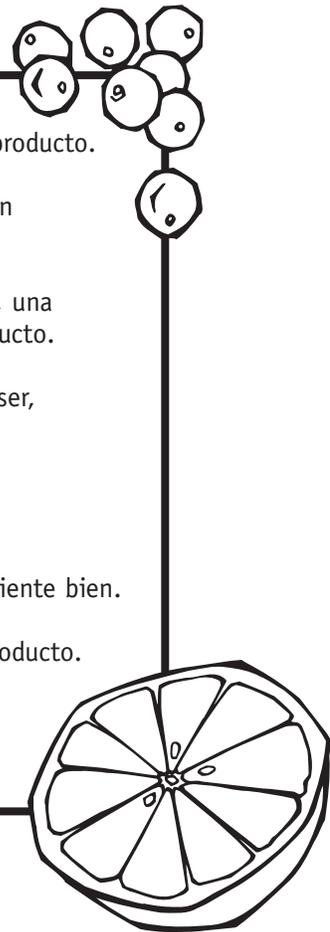
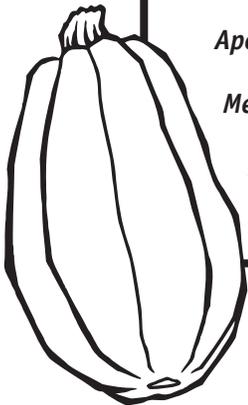
Querer Parecerse a: el producto promete hacerte como tú quieres ser, ya sea más fuerte, saludable, rico o rica, más popular o más feliz.

Lo más nuevo y grandioso: todos lo quieren y lo desean.
¡No te quedes atrás!

Apelar a tus sentidos: si sabe bien, se ve bien, huele bien, o se siente bien.

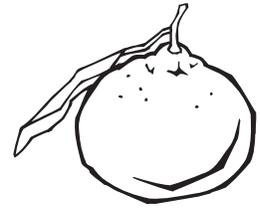
Mejor que: este producto es mejor que otras marcas del mismo producto.

Poder del Dólar: tú puedes ahorrar dinero o recibir algo gratis si compras este producto.





Crea tus Propios Anuncios



1 ¿Qué estás tratando de vender?

_____ Come de 3 a 5 tazas de frutas y vegetales cada día

_____ Haz al menos 60 minutos de actividad física (jugar con ganas) cada día

_____ Una fruta: _____

_____ Un vegetal: _____

_____ Un tipo de actividad física: _____

2 ¿A quién se lo estás tratando de vender (jóvenes, padres, niños más chicos, etc.)?

3 ¿Cuáles son algunas de sus cosas buenas que tiene?

4 ¿Qué evita que las personas lo coman o lo hagan?

5 ¿Qué podría hacerlos cambiar de opinión?

6 ¿Cómo serán tus anuncios?

_____ Impresos (revista, periódico, rótulo etc.)

_____ Anuncio de televisión

_____ Anuncio de radio

7 ¿Cuáles ideas de El Poder de la Publicidad (Hoja de Trabajo 7A) quieres usar en tus anuncios?

¿Qué hay en una Etiqueta?



La etiqueta de Información de Nutrición te dice lo que contiene la comida dentro del paquete.

¿Cuántas porciones estás comiendo?

Toda información en la etiqueta es para una porción. A veces el tamaño de la porción es mucho más pequeño de lo que regularmente se come.

Las calorías miden cuánta energía obtienes de los alimentos. La cantidad de calorías que necesitas dependen de tu tamaño y de lo activo que eres. Entre más te mueves, más energía alimenticia (calorías) necesitas.

El comer demasiados de estos nutrientes, te puede causar problemas cuando crezcas.

El comer suficientes de estos nutrientes te puede ayudar a mantenerte saludable.

Brócoli, crudo	
Información Nutricional	
Tamaño de Porción ½ taza (82g)	
Porciones por Paquete 1	
Cantidad por porción	
Calorías 25	Calorías de grasa 0
% de Valor Diario*	
Total de Grasa 0g	0%
Grasa saturada 0g	0%
Ácidos Grasos <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0%
Sodio 20mg	1%
Total de Carbohidratos 4g	1%
Fibra 2g	8%
Azúcar 1g	
Proteína 2g	
Vitamina A 20% • Vitamina C 50% Calcio 2% • Hierro 2%	
*Porcentaje de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Tus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de tus necesidades de calorías.	

¿Cómo sabes si un alimento es ALTO o BAJO en algún nutriente?

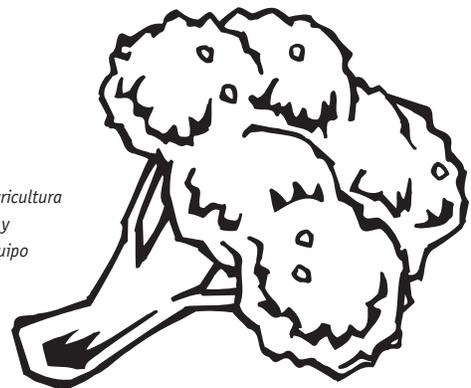
BAJO es cuando el nutriente de una porción tiene un Valor Diario de 5% o menor.

ALTO es cuando el nutriente de una porción tiene un Valor Diario de 20% o mayor.

% del Valor Diario te dice si hay mucho o muy poco nutriente en una porción de alimento. Demuestra la cantidad del nutriente que recibirás al comer una porción de este alimento en comparación con la cantidad que debes recibir en un día.

Recibe MENOS
5% o menos es bajo
20% o más es alto

Recibe SUFICIENTE
5% o menos es bajo
20% o más es alto



Adaptado de "The Power of Choice: Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions, A Leader's Guide," una publicación del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos y la Administración de Alimentos y Medicamentos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. Para más información, visita la página de Internet del Equipo de Nutrición de USDA en www.fns.usda.gov/tn bajo el icono de Educators.

Ejemplos de Información en Etiquetas Nutritivas

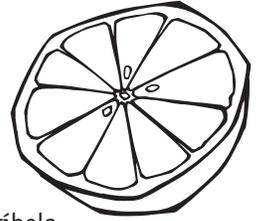
Naranja		
Información Nutricional		
Tamaño de la Porción 1 taza (131g)		
Porciones en cada envase 1		
Cantidad por porción		
Calorías 60	Calorías de grasa 0	
	% de Valor Diario*	
Total de Grasa 0.5g	0%	
Grasa Saturada 0g	0%	
Ácidos Grasos <i>Trans</i> 0g		
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 0mg	0%	
Total de Carbohidratos 15g	5%	
Fibra Dietética 3g	13%	
Azúcar 12g		
Proteína 1g		
Vitamina A 6%	•	Vitamina C 120%
Calcio 6%	•	Hierro 0%
*Valores de Porcentaje Diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Tus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de tus necesidades de calorías.		

Papitas Fritas (tamaño "Big Grab")		
Información Nutricional		
Tamaño de la Porción 1 oz (28g)		
Porciones en cada envase 3		
Cantidad por porción		
Calorías 150	Calorías de grasa 90	
	% de Valor Diario*	
Total de Grasa 10g	15%	
Grasa Saturada 3g	15%	
Ácidos Grasos <i>Trans</i> 0g		
Colesterol 0mg	0%	
Sodio 170mg	7%	
Total de Carbohidratos 15g	5%	
Fibra Dietética 1g	5%	
Azúcar 0g		
Proteína 2g		
Vitamina A 0%	•	Vitamina C 15%
Calcio 0%	•	Hierro 2%
*Valores de Porcentaje Diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Tus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de tus necesidades de calorías.		

Rollos de Fruta		
Información Nutricional		
Tamaño de la Porción 1 rollo (14g)		
Porciones en cada envase 10		
Cantidad por porción		
Calorías 50	Calorías de grasa 5	
	% de Valor Diario*	
Total de Grasa 1g	1%	
Grasa Saturada 0g	0%	
Ácidos Grasos <i>Trans</i> 0g		
Colesterol 0mg	2%	
Sodio 55mg	0%	
Total de Carbohidratos 12g	4%	
Fibra Dietética 0g	0%	
Azúcar 7g		
Proteína 0g		
Vitamina A 0%	•	Vitamina C 25%
Calcio 0%	•	Hierro 0%
*Valores de Porcentaje Diario están basados en una dieta de 2,000 calorías. Tus valores diarios pueden ser más altos o bajos dependiendo de tus necesidades de calorías.		



Cuentas de Nutrición



Contesta los siguientes problemas matemáticos. Para obtener la información que necesitas, usa la Hoja de Trabajo ¿Qué hay en una Etiqueta? Si haces una cuenta para contestar la pregunta, escríbela.

1 ¿Cuál de los 3 bocadillos (naranja, rollo de fruta, o papitas fritas) tiene más calorías por porción?

2 ¿Cuál de los 3 bocadillos tiene la menor cantidad de grasa por porción?

3 ¿Cuántas porciones de cada alimento tendrías que comer para recibir por lo menos el 100% del valor diario de vitamina C?

Naranja: _____ Rollos de Fruta: _____ Papitas Fritas: _____

4 Si quieres comer menos sodio, ¿qué alimento escogerías?

5 Si te comes una porción de papitas fritas y un rollo de fruta, ¿cuántos gramos de fibra has comido?

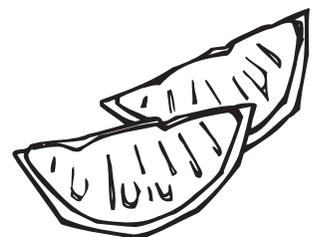
¿Qué porcentaje del valor diario de fibra has comido?

6 Si te comes toda la bolsa de papitas fritas, ¿qué porcentaje del valor diario de grasa te has comido?

Escribe en fracciones el porcentaje del total del valor diario de grasa. Simplifica la fracción hasta el más bajo denominador posible.

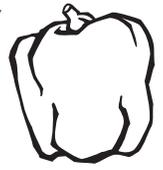
7 ¿Qué fracción del total del valor diario de vitamina C habrás comido si comes 2 porciones de rollos de fruta?

8 ¿Qué alimento es la mejor selección para un bocadillo saludable? ¿Por qué?





Planea una Comida con ¡Ganas!



Usa esta hoja de trabajo para planear una comida con tu grupo. Asegura incluir alimentos saludables bajos en grasa y en azúcar.



¿Qué comida estás planeando?

_____ Desayuno

_____ Almuerzo

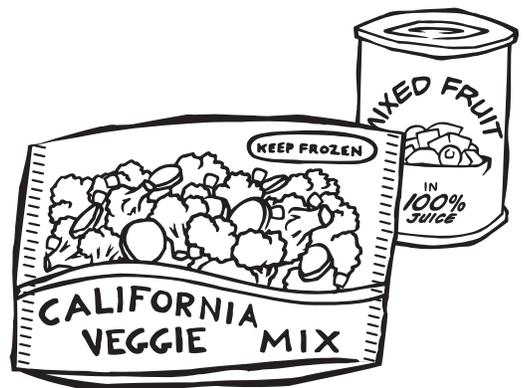
_____ Cena



Decide que alimentos incluirás en tu comida. Escríbelos.
Alimentos que incluirás:

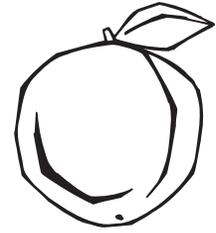


Escribe una lista de los ingredientes principales de cada platillo.
Pon una estrella junto a todos los que son frutas y vegetales.





¡Yo Tengo El Poder!



Escribe cuál cambio en tu escuela te haría más fácil comer más frutas y vegetales.



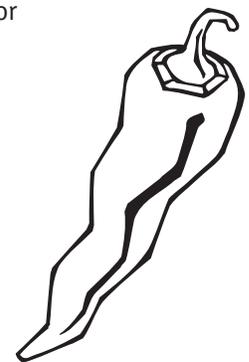
Escribe una idea de cómo podría hacerse ese cambio.



Da dos razones por las que pides ese cambio.



¿Quién está a cargo del cambio que quieres ver? ¿Es el director de la escuela, el director de servicios de alimentos, tu maestro o alguien más?



5

Escribe cuál cambio en tu escuela te haría más fácil tener más actividad física.

6

Escribe una idea de cómo podría hacerse ese cambio.

7

Da dos razones por las que pides ese cambio.

8

¿Quién está a cargo del cambio que quieres ver?
¿Es el director de la escuela, tu maestro o alguien más?

