

### Pre-Prueba

1. ¿Cuántas frutas y vegetales debe de comer diariamente?
  - a. 3-4 porciones
  - b. 10-15 porciones
  - c. 5-9 porciones
  - d. No importa la cantidad
  
2. ¿En qué parte del plato o de grupo de comida es la mantequilla de cacahuets (maní)?
  - a. lácteos
  - b. granos
  - c. proteínas
  - d. vegetales
  
3. Indique con un círculo los granos integrales.
  - a. Palomitas de maiz
  - b. Pan blanco
  - c. Arroz blanco
  - d. Arroz integral moreno

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Datos de Nutrición</b>	
Serving Size 2 tbsp (30 mL)/Tamaño por Porción 2 cda (30 mL)	
Servings Per Container 10/Porciones por Envase 10	
Amount per serving / Cantidad por porción	
Calories / Calorías 60	Calories from Fat / Calorías de Grasa 10
% Daily Value / % Valor Diario*	
<b>Total Fat / Grasa Total</b> 1 g	<b>1 %</b>
Saturated Fat / Grasa Saturada 0.5 g	<b>3 %</b>
Trans Fat / Grasa Trans 0 g	
<b>Cholesterol / Colesterol</b> 0 mg	<b>1 %</b>
<b>Sodium / Sodio</b> 390 mg	<b>16 %</b>
<b>Total Carbohydrate / Carbohidrato Total</b> 11 g	<b>4 %</b>
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	<b>1 %</b>
Sugars / Azúcares 10 g	
<b>Protein / Proteína</b> 1 g	
Vitamin A / Vitamina A 2%	Vitamin C / Vitamina C 2%
Calcium / Calcio 0%	Iron / Hierro 2%

\*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs/Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores, dependiendo de sus necesidades de calorías.

### Refiérase a la etiqueta para las Preguntas 4-6

4. ¿Cuál es el tamaño por porción en este producto?
  - a. 10 porciones
  - b. 2 cucharadas (cda.)
  - c. 4 porciones
  - d. 1 gramo
  
5. ¿Cuánto sodio hay en todo este producto de alimento?
  - a. 3900 mg
  - b. 2200 mg
  - c. 390 mg
  - d. 840 mg
  
6. Si hubiera 2 porciones por recipiente en esta etiqueta, ¿cuántas calorías de grasa hubiera?
  - a. 20 calorías
  - b. 60 calorías
  - c. 200 calorías
  - d. 120 calorías

7. ¿Por qué es importante el ejercicio?
  - a. Es entretenido
  - b. No quema calorías
  - c. Te ayuda a mantenerte saludable
  - d. Te hace engordar
  
8. ¿Qué actividad no cuenta como una actividad física?
  - a. Caminar con la familia después de la cena
  - b. Subir escaleras
  - c. Coger el autobus para ir a la escuela
  - d. Jugar un juego de pantalla
  
9. ¿Cuánta actividad física/ejercicio es recomendada para niños?
  - a. 60 minutos
  - b. 30 minutos
  - c. 15 minutos
  - d. Ninguna actividad
  
10. ¿Cuál de estos es una merienda saludable?
  - a. Galletas
  - b. Patatas/papas fritas
  - c. pretzels
  - d. dulces
  
11. ¿Cuál de las comidas es considerada una merienda saludable?
  - a. chips de queso, porque tiene queso
  - b. una dona, porque tiene harina
  - c. rebanadas de manzana, porque son fruta
  - d. el helado, porque tiene leche
  
12. Estas en una tiendita del vecindario y tienes hambre. ¿Cuál de estas es la merienda más saludable?
  - a. Nueces
  - b. Papitas de bolsa
  - c. Helado en barquilla
  - d. Un chocolate
  
13. Cuando queremos alcanzar una meta, ¿es mejor empezar con una meta pequeña o una meta grande?
  - a. pequeña
  - b. grande
  
14. Solo establece una meta cuan creas que la puedes alcanzar.
  - a. cierto
  - b. falso

Code: \_\_\_\_\_

15. ¿Cuál es la meta del Programa Muevete USA?
- a. aprender sobre los beneficios de los alimentos saludables y el ejercicio.
  - b. aprender sobre los planetas
  - c. aprender a jugar mejor los videos
  - d. aprender a leer mas rápido