

Respuestas para la Pre-Prueba y la Post-Prueba

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

Nutrition Facts	
Datos de Nutrición	
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*	
Total Fat / Grasa Total 1 g	1 %
Saturated Fat / Grasa Saturada 0.5 g	3 %
Trans Fat / Grasa Trans 0 g	
Cholesterol / Colesterol 0 mg	1 %
Sodium / Sodio 390 mg	16 %
Total Carbohydrate / Carbohidrato Total 11 g	4 %
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0 g	1 %
Sugars / Azúcares 10 g	
Protein / Proteína 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

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

- c. aprender sobre los beneficios de los alimentos saludables y el ejercicio.**
- d. aprender sobre los planetas
- e. aprender a jugar mejor los videos
- f. aprender a leer mas rápido