

Lección 1

Alimentos “extra”—alimentos que no contienen suficientes nutrientes para poder pertenecer a uno de los cinco grupos alimenticios.

Grupo alimenticio—una forma de agrupar los diferentes alimentos que comemos cada día; un grupo alimenticio determinado tiene en común los mismos nutrientes principales.

Saludable—alimentos o actividades físicas que ayudan a desarrollar cuerpos sanos y fuertes, libres de enfermedades.

Actividad física de baja intensidad—una actividad que no hace que el corazón se acelere, por ejemplo sentarse o caminar a paso lento.

Actividad física moderada-vigorosa—una actividad que hace que tu corazón se acelere, por ejemplo caminar a paso rápido, andar en bicicleta, correr, nadar o brincar la cuerda.

Lección 2

Energía—poder o habilidad de estar activo; alimentos (como combustible) que son convertidos en energía para hacer que nuestros cuerpos funcionen.

Hidratación—el agua que se proporciona para que una persona mantenga el equilibrio de fluidos en su organismo.

Nutriente principal—el nutriente más importante que obtenemos de un grupo alimenticio determinado.

Nutriente—lo que obtenemos de los alimentos para ayudar a que nuestros cuerpos crezcan fuertes, se desarrollen y nos mantengamos sanos.

Proteína—sustancia que se encuentra en los alimentos que comemos y que nuestro cuerpo necesita para crecer y reparar los tejidos.

Variación—un rango de diferentes cosas que pertenecen a un grupo específico. Cuando se refiere a los grupos alimenticios, implica comer diferentes comidas diariamente de todos los cinco grupos alimenticios.

Vitaminas y minerales—sustancias encontradas en los alimentos que comemos y que nuestros cuerpos necesitan para desarrollarse y funcionar adecuadamente.

Lección 3

Caloría—la cantidad de energía proporcionada por un alimento.

Símbolo de las manos—una forma de medir la cantidad de alimento, usando la mano para calcular la porción adecuada.

Medida—una forma de determinar la cantidad de algo ... en este caso, alimentos.

Alimentos mixtos—aquellos que contienen más de un grupo alimenticio.

Nutriente—lo que obtenemos de los alimentos para ayudar a que nuestros cuerpos crezcan fuertes, se desarrollen y nos mantengamos sanos.

Porción—cantidad correcta de un alimento que se recomienda comer en una comida o entre comidas.

Lección 4

Calcio—nutriente principal proveniente del grupo de los Lácteos que ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes.

Caloría—la cantidad de energía proporcionada por un alimento.

Gramos—una forma de medir el peso. El nutriente contenido en los alimentos por lo general se mide en gramos.

Etiqueta de datos nutricionales de los alimentos—información impresa en los empaques de comida sobre la cantidad de calorías y nutrientes que contiene el alimento.

Porciones por empaque—el número de porciones de tamaño correcto contenidas en el paquete. En la mayoría de los casos, los paquetes traen más de una porción.

Porción—cantidad correcta de un alimento que se recomienda comer en una comida o entre comidas.

Lección 5

Balanceada—comer alimentos provenientes de los diferentes grupos alimenticios.

Alimentos “extra”—alimentos que no contienen suficientes nutrientes para poder pertenecer a uno de los cinco grupos alimenticios.

Nutriente principal—el nutriente más importante que obtenemos de un grupo alimenticio determinado.

Bocadillo—una mini-comida; alimento entre comidas.

Variación—un rango de diferentes cosas que pertenecen a un grupo específico. Cuando se refiere a los grupos alimenticios, implica comer diferentes comidas diariamente de todos los cinco grupos alimenticios.

Modelo “5 de 5”—un almuerzo o cena balanceado contiene al menos un alimento de cada uno de los “5 de 5” grupos alimenticios: Lácteos; Verduras; Frutas; Granos; Proteína.

Lección 6

Desayuno—la primera comida del día, muchas veces se come después de muchas horas sin alimento.

Nutriente—lo que obtenemos de los alimentos para ayudar a que nuestros cuerpos crezcan fuertes, se desarrollen y nos mantengamos sanos.

Variación—un rango de diferentes cosas que pertenecen a un grupo específico. Cuando se refiere a los grupos alimenticios, implica comer diferentes comidas diariamente de todos los cinco grupos alimenticios.

Modelo “3 de 5”—un desayuno balanceado contiene al menos un alimento de cada uno de los “3 de 5” grupos alimenticios: Granos; Verduras O Frutas; Lácteos O Proteína.

Lección 7

Balanceada—comer alimentos provenientes de los diferentes grupos alimenticios.

Alimentos “extra”—alimentos que no contienen suficientes nutrientes para poder pertenecer a uno de los cinco grupos alimenticios.

Cantidad de porciones—el número de porciones diarias necesarias de los cinco grupos de comida, para garantizar que las cantidades recomendadas de nutrientes sean obtenidas.

Bocadillo—una mini-comida; alimento entre comidas.

Variación—un rango de diferentes cosas que pertenecen a un grupo específico. Cuando se refiere a los grupos alimenticios, implica comer diferentes comidas diariamente de todos los cinco grupos alimenticios.

Instrucciones:

1. Responde las tres preguntas de abajo.
2. Circula la respuesta correcta.
 1. ¿Cuántos grupos alimenticios hay? **a.** Cuatro **b.** Cinco **c.** Seis **d.** Siete
 2. Una comida balanceada ¿incluye cinco grupos alimenticios? **Sí** **No**
 3. ¿Todos los alimentos pertenecen a algún grupo alimenticio? **Sí** **No**

Eligiendo Alimentos de Manera Balanceada

Instrucciones:

1. Revisa lo que Drew comió ayer, enlistado en el cuadro de abajo.
2. Para cada porción de alimentos:
 - a. Coloca cada uno de los alimentos que escogió Drew en la columna del grupo alimenticio al que pertenecen.
 - b. Una vez que pongas los alimentos en la columna correcta, suma las porciones de cada grupo que comió Drew en el día.

LO QUE COMIÓ DREW EN EL DÍA

Desayuno—avena, ½ panecillo inglés, jalea, fresas

Almuerzo—taco (tortilla, carne molida, queso, lechuga), cartón de leche baja en grasa

Bocadillo—soda, galletas saladas

Cena—roast beef, chicharos, papa al horno, ponche, rebanada de melón

Bocadillo—yogur bajo en grasa, galletas de canela

Todos los alimentos de la lista de arriba son 1 porción.

	Lácteos Leche, Yogur, Queso	Verduras	Frutas	Granos Panes, Cereales, Pasta	Proteína Carne, Frijoles, Nueces	"extras"
				Ejemplo: Avena		
Total de Porciones						

1. ¿Se cumplió la cantidad recomendada de porciones diarias para cada grupo alimenticio?
(circula uno) **Sí** **No**

Si respondiste que no, ¿qué hace falta? _____



Tamaño de la Porción

Instrucciones:

1. Observa las fotos de abajo.
2. Observa las ilustraciones de los símbolos de las manos y las medidas debajo de cada fotografía de alimentos.
3. Rellena la burbuja que indica la porción que se muestra en la foto.

Ejemplo: Mira el platón con lechuga en la foto de abajo. Si te comieras toda esa lechuga (dos puños), te comerías 1 porción.



EJEMPLO: Lechuga

Dos puños
(2 tazas)



- ½ porción
 1 porción
 2 porciones



Manzana

Un puñado
(½ manzana mediana)



- ½ porción
 1 porción
 2 porciones



Leche baja en grasa

Un puño
(1 taza)



- ½ porción
 1 porción
 2 porciones

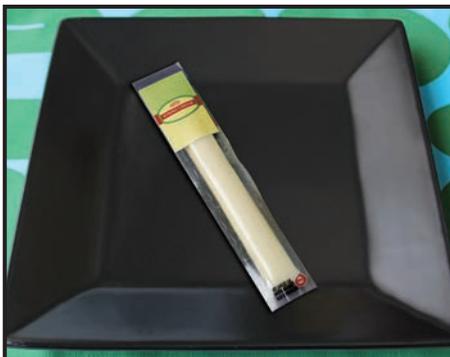


Pan bagel

Una mano abierta
(1 onza)

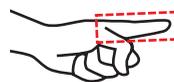


- ½ porción
 1 porción
 2 porciones



Queso para deshebrar

Dedo índice
(1½ onzas)

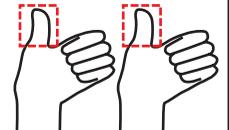


- ½ porción
 1 porción
 2 porciones



Crema de cacahuete

Dos pulgares
(2 cucharadas)



- ½ porción
 1 porción
 2 porciones

Actividad Física

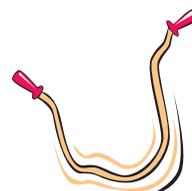
1. ¿Cuántos minutos al día debes ocupar en actividades físicas moderadas-vigorosas?
(Llena la burbuja correcta)

- 15 minutos
 30 minutos
 45 minutos
 60 minutos
 75 minutos

TABLA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones:

- Mira la tabla de abajo y suma los minutos que cada estudiante pasó en el día realizando actividades físicas de nivel moderado-vigoroso.
- Decide si el estudiante cumplió con la cantidad de actividad física recomendada. Circula **Sí** o **No**.
- Si un estudiante **NO** cumplió con la cantidad de minutos para el día, añade un ejemplo de una actividad física que hubieran podido realizar.



ACTIVIDADES DE LOS ESTUDIANTES	Total de minutos de Actividad Física de nivel Moderado-Vigoroso en el día para cada estudiante	¿Cumplió cada estudiante con la cantidad recomendada de Actividad Física de nivel Moderado-Vigoroso para el día?	Si no, ¿qué Actividad Física de nivel Moderado-Vigoroso pudo haber realizado cada estudiante?
Ejemplo: Greg: <ul style="list-style-type: none"> • Escuchó música 30 minutos • Nadó 30 minutos • Jugó un juego de mesa 15 minutos • Leyó 15 minutos 	30	Sí <input checked="" type="radio"/> No	Ej. Andar en bicicleta
Abby: <ul style="list-style-type: none"> • Patinó 15 minutos • Sacó a caminar a su perro 30 minutos • Jugó fútbol 30 minutos • Bailó 15 minutos 		Sí <input type="radio"/> No	
John: <ul style="list-style-type: none"> • Jugó fútbol americano 45 minutos • Vio televisión 30 minutos • Jugó videojuegos 15 minutos • Vio a su hermano jugar a traer la pelota con el perro 15 minutos 		Sí <input type="radio"/> No	
Sally: <ul style="list-style-type: none"> • Habló por teléfono 30 minutos • Jugó baloncesto 15 minutos • Correteó a su hermano 15 minutos • En su patineta 30 minutos 		Sí <input type="radio"/> No	



Nutriente Principal y sus Beneficios para la Salud

Instrucciones:

1. Lee el párrafo de abajo y completa los espacios en blanco con la respuesta correcta de la lista de la derecha.

Es importante comer alimentos de los cinco grupos alimenticios todos los días, debido a los nutrientes principales que contienen y sus beneficios respectivos para la salud. Los nutrientes principales del grupo de los Granos son las vitaminas B, y son importantes porque nos proporcionan _____. El nutriente principal del grupo de las Frutas es la _____. Este nutriente es importante para la _____ de cortadas y raspones que nos hacemos. El motivo por el que necesitamos el grupo de las Verduras es para tener _____ y su nutriente principal es la _____. El grupo de los Lácteos proporcionan _____ como nutriente principal, así como muchos otros nutrientes que nuestro cuerpo requiere. El motivo por el que necesitamos este nutriente es para desarrollar _____. El grupo de la Proteína es importante para tener _____ y lo logramos gracias al nutriente principal _____.

Respuestas Posibles

proteína
vitamina A
calcio
vitaminas B
vitamina C
huesos y dientes fuertes
energía
músculos fuertes
cicatrización
vista y piel saludables

Expertos en Alimentación y Actividad Física

Instrucciones:

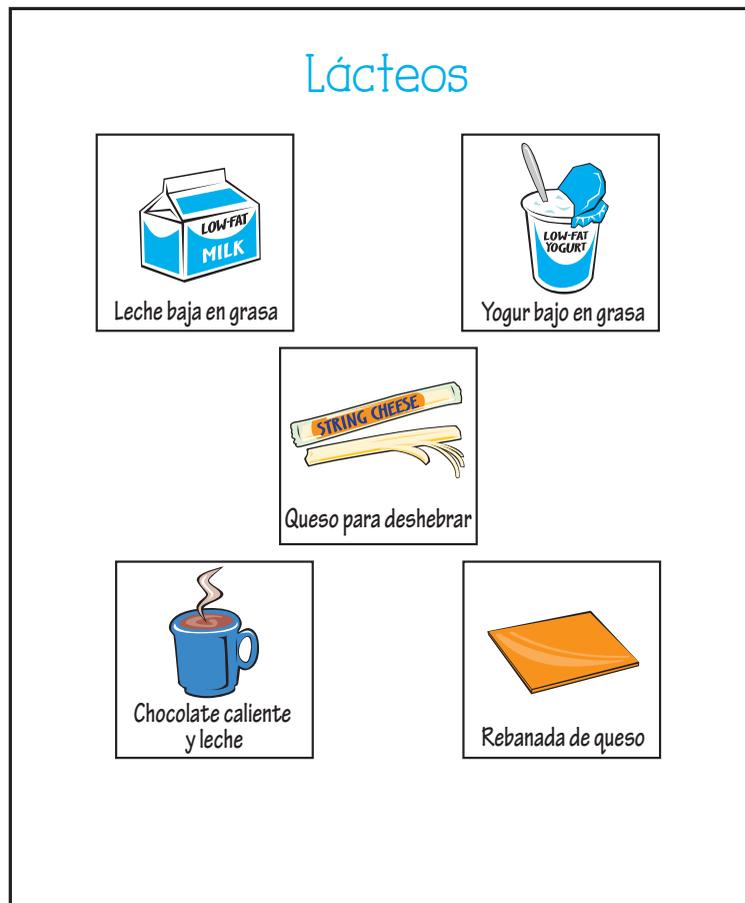
Has sido asignado a uno de siete grupos, uno por cada grupo alimenticio, uno que representa las comidas “extras” y uno dedicado a la actividad física. Trabajarás en equipo diseñando un póster del tema que le tocó a tu equipo.

1. Necesitarás papel para póster y plumones o crayones.
2. Pónganle al póster el nombre del grupo alimenticio, “extras” o actividad física, dependiendo del tema que les tocó.

Ejemplo: LÁCTEOS o ACTIVIDAD FÍSICA

3. Cada estudiante deberá dibujar su alimento favorito del grupo alimenticio o actividad física, según lo asignado, en un pedazo de papel que mida 4 x 4 pulgadas. Todos los dibujos deben ser diferentes. Pon el nombre del alimento o de la actividad física debajo del dibujo que hayas hecho.
4. Cuando termines tu dibujo, pégalo en el póster.
5. Deja suficiente espacio en la parte de abajo del póster para la actividad de la Lección 2.
6. Ve a las Páginas 34–35 para ayudarte a completar esta actividad.

Ejemplo:



Deja suficiente espacio en la parte de abajo del póster para la actividad de la Lección 2.

Tamaño de la Porción

Instrucciones:

1. Mira los símbolos con las manos y las medidas debajo de las fotos de los alimentos.
2. Determina si cada alimento en la foto es 1/2 porción, 1 porción o 2 porciones.
3. Llena la burbuja que responda correctamente al tamaño de la porción que muestra la fotografía.
4. Refiérete a la tabla en la Página 13 para ayudarte.



Manzana

Un puñado
(1/2 manzana mediana)



- 1/2 porción
- 1 porción
- 2 porciones



Filetes de pescado

Dos palmas
(6 onzas)



- 1/2 porción
- 1 porción
- 2 porciones



Cereal, leche, bayas

Cereal: Un puño: (1 taza)	Leche: Un puño: (1 taza)	Bayas: Un puñado (1/2 taza)
---------------------------------	--------------------------------	-----------------------------------

- | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> 1/2 porción | <input type="radio"/> 1/2 porción | <input type="radio"/> 1/2 porción |
| <input type="radio"/> 1 porción | <input type="radio"/> 1 porción | <input type="radio"/> 1 porción |
| <input type="radio"/> 2 porciones | <input type="radio"/> 2 porciones | <input type="radio"/> 2 porciones |



Arroz

Un puñado
(1/2 taza)



- 1/2 porción
- 1 porción
- 2 porciones



Zanahorias

Un puño
(1 taza)



- 1/2 porción
- 1 porción
- 2 porciones



Macarrón, queso

Macarrón: Un puñado (1/2 taza)	Queso: Dos dedos índice (3 onzas)
--------------------------------------	---

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="radio"/> 1/2 porción | <input type="radio"/> 1/2 porción |
| <input type="radio"/> 1 porción | <input type="radio"/> 1 porción |
| <input type="radio"/> 2 porciones | <input type="radio"/> 2 porciones |

Resumiendo las Porciones de Sarah

Instrucciones:

1. Revisa abajo la lista de alimentos que comió Sarah.
2. Completa el número de porciones que Sarah comió hoy en la tabla titulada “Tabla de Porciones.”

LO QUE COMIÓ SARAH EN EL DÍA

Desayuno—cereal, leche, plátano

Almuerzo—½ sándwich de pavo (rebanada de pan, pavo, mayonesa), palitos de zanahoria, ponche

Bocadillo—galletas saladas

Cena—sofrito de pollo (pollo, tallarines orientales, verduras), arroz, agua

Bocadillo—parfait de yogur (yogur bajo en grasa, fresas, granola)

Todos los alimentos de la lista de arriba son 1 porción.

TABLA DE LAS PORCIONES

	Lácteos Leche, Yogur, Queso	Verduras	Frutas	Granos Pan, Cereales, Pasta	Proteína Carne, Frijoles, Nueces	“extras”
				Ejemplo: Cereal		
Total de Porciones						
Porciones Recomendadas Diariamente	3	3	2	6	2	

Para cada vaso de agua que tomes, marca un cuadro:

Lo Que Aprendí

Instrucciones:

1. Básate en la tabla de arriba para escribir la carta que se pide abajo.
2. Escríbele una carta a Sarah explicándole la importancia de comer diariamente la cantidad recomendada de porciones de cada grupo alimenticio. Incluye un ejemplo de uno de los grupos alimenticios en que Sarah no cumplió con la cantidad recomendada de porciones. Identifica un alimento que Sarah pudo haber añadido para cumplir con la cantidad diaria recomendada.

Estimada _____,

Atentamente, _____



Nombre: _____ Fecha de entrega: _____

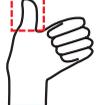
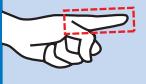
Actividad Familiar

Calcular las porciones puede ser todo un reto. Con esta actividad aprenderás a comparar los tamaños de las porciones con símbolos de las posiciones de las manos, que son figuras visuales fáciles de entender y te dan un estimado razonable de los tamaños correctos de la porción.

Instrucciones:

Enséñale a alguien en tu familia a calcular el tamaño correcto de una porción de cada alimento que se sirva en la comida, utilizando la tabla de símbolos de posiciones de las manos.

1. Escribe lo que cenaste con tu familia. Completa en la tabla los símbolos con las manos para todos los alimentos.
2. Enséñale a los miembros de tu familia la porción correcta para cada alimento que cenaron.
3. Pídele a tu familia que practique contigo los símbolos de las manos. También comparte con ellos la tabla.

Alimentos que Cenaron	Símbolo con las Manos para los Alimentos	Alimento	Tamaño de la Porción	Símbolo
Ejemplo: Burrito (queso, frijoles, tortilla, salsa)	un dedo índice de queso, un puñado de frijoles, una mano abierta para una tortilla, medio puñado de salsa	Cereal seco, leche, yogur, verduras	Un puño 1 taza	
		Pollo, carne, pescado, puerco	Palma 3 onzas	
		Tallarines, arroz, avena	Puñado ½ taza	
		Ensalada	Dos puños 2 tazas	
		Crema de cacahuete	Pulgar 1 cucharada	
		Queso	Dedo índice 1½ onzas	
		Rebanada de pan integral	Mano abierta 1 rebanada	

Firma del estudiante: _____ Firma del padre: _____



Name: _____ Return by: _____

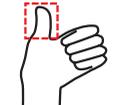
Family Activity

Serving sizes can be challenging. In this activity you will learn to compare serving sizes to hand symbols, which are easy visuals and give reasonable estimates of the correct serving sizes.

Directions:

Teach someone in your family what the right-size serving is for each food at a meal using the hand symbol chart.

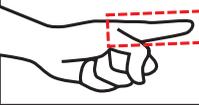
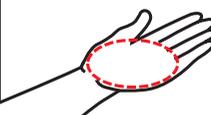
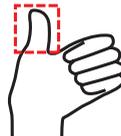
1. Write down the foods that were a part of your family's dinner. Fill in the hand symbols for all of the foods.
2. Show your family members what the correct serving size is for each food at the dinner table.
3. Have your family practice the hand symbols with you. Share the chart with your family as well.

Foods Eaten For Dinner	Hand Symbol For Foods	Food	Serving Size	Hand Symbol
Example: Burrito (cheese, beans, tortilla, salsa)	one pointer finger of cheese, one handful of beans, one flat hand for one tortilla, one-half of a handful of salsa	Dry cereal, milk, yogurt, vegetables	One fist 1 cup	
		Chicken, beef, fish, pork	Palm 3 ounces	
		Noodles, rice, oatmeal	Handful ½ cup	
		Salad	Two fists 2 cups	
		Peanut butter	Thumb 1 tablespoon	
		Cheese	Pointer finger 1½ ounces	
		Slice of whole-wheat bread	Flat hand 1 slice	

Student signature: _____ Parent signature: _____



Gráfica de Comparación de Porciones

ALIMENTO	SÍMBOLO	COMPARACIÓN	PORCIÓN
Lácteos – Leche, Yogur, Queso			
Queso (queso para deshebrar)			Dedo índice 1½ onzas
Leche y yogur (vaso de leche)			Un puño 1 taza
Verduras			
Zanahorias cocidas			Un puño 1 taza
Ensalada (tazón de ensalada)			Dos puños 2 tazas
Frutas			
Manzana			Un puño 1 mediana
Duraznos enlatados			Un puño 1 taza
Granos – Panes, Cereales, Pasta			
Cereal seco (tazón de cereal)			Un puño 1 taza
Tallarines, arroz, avena (tazón de tallarines)			Un puñado ½ taza
Rebanada de pan integral			Mano abierta 1 rebanada
Proteína – Carne, Frijoles, Nueces			
Pollo, carne, pescado, puerco (pechuga de pollo)			Palma 3 onzas
Crema de cacahuete (cucharada de crema de cacahuete)			Pulgar 1 cucharada

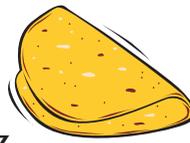
Yogur de vainilla



Nutrition Facts		
1 serving per container		
Serving size	6 oz (170g)	
Amount Per Serving		
Calories	140	
%Daily Value*		
Total Fat	2g	3%
Saturated Fat	1.5g	7%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	10mg	3%
Sodium	110mg	5%
Total Carbohydrate	24g	9%
Dietary Fiber	0g	0%
Total Sugars	23g	
Includes	11g Added Sugars	23%
Protein	8g	
Vitamin D	~	~%
Calcium	291mg	20%
Iron	0mg	0%
Potassium	370mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Tortilla de maíz



Nutrition Facts		
10 servings per container		
Serving size	2 tortillas	
Amount Per Serving		
Calories	120	
%Daily Value*		
Total Fat	1.5g	2%
Saturated Fat	0g	
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	85mg	3%
Total Carbohydrate	24g	8%
Dietary Fiber	3g	11%
Total Sugars	0g	
Includes	0g Added Sugars	0%
Protein	3g	
Vitamin D	~	~%
Calcium	40mg	4%
Iron	0.8mg	4%
Potassium	45mg	1%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Pasas



Nutrition Facts		
1 serving per container		
Serving size	1/4 cup (41g)	
Amount Per Serving		
Calories	120	
%Daily Value*		
Total Fat	0g	0%
Saturated Fat	0g	0%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	10mg	0%
Total Carbohydrate	32g	12%
Dietary Fiber	2g	7%
Total Sugars	27g	
Includes	0g Added Sugars	0%
Protein	1g	
Vitamin D	~	~%
Calcium	25mg	2%
Iron	0.8mg	4%
Potassium	298mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

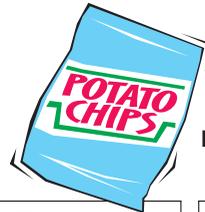
Brócoli cocido



Nutrition Facts		
6 serving per container		
Serving size	1/2 cup (92g)	
Amount Per Serving		
Calories	27	
%Daily Value*		
Total Fat	0.3g	0%
Saturated Fat	0.1g	0%
Trans Fat	~	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	32mg	1%
Total Carbohydrate	5.6g	2%
Dietary Fiber	2.6g	10%
Total Sugars	1.1g	
Includes	0g Added Sugars	0%
Protein	8g	
Vitamin D	~	~%
Calcium	31.2mg	3%
Iron	0.5mg	3%
Potassium	229mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Papitas fritas



Nutrition Facts		
9 serving per container		
Serving size	12 chips (28g)	
Amount Per Serving		
Calories	160	
%Daily Value*		
Total Fat	10g	13%
Saturated Fat	1.5g	7%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	0mg	0%
Sodium	150mg	7%
Total Carbohydrate	15g	6%
Dietary Fiber	1g	5%
Total Sugars	less than 1g	
Includes	0g Added Sugars	0%
Protein	2g	
Vitamin D	~	~%
Calcium	8mg	0%
Iron	1mg	2%
Potassium	350mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Leche baja en grasa (1%)



Nutrition Facts		
4 serving per container		
Serving size	1 cup (245g)	
Amount Per Serving		
Calories	105	
%Daily Value*		
Total Fat	2.5g	4%
Saturated Fat	1.5g	8%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	15mg	5%
Sodium	130mg	5%
Total Carbohydrate	13g	4%
Dietary Fiber	0g	0%
Total Sugars	12g	
Includes	0g Added Sugars	0%
Protein	8g	
Vitamin D	2.5mcg	25%
Calcium	300mg	30%
Iron	0.12mg	0%
Potassium	397mg	10%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Nombre: _____ Fecha de entrega: _____

Actividad Familiar

Instrucciones:

1. Pídale a su hijo(a) que circule lo que se indica en los Datos Nutricionales de la etiqueta de comida.

- Tamaño de la porción
- Cantidad de porciones por empaque
- Calorías en cada porción
- Nutriente principal, especialmente el calcio

2. Pregúntele a su hijo(a) lo siguiente:

- ¿A qué grupo alimenticio pertenece el yogur? _____
- ¿Cuál es el nutriente principal de ese grupo alimenticio? _____
- ¿Qué beneficio tiene ese nutriente para la salud? _____

3. Elige cuatro alimentos de tu refrigerador y cuatro de tu alacena.

- Lee las etiquetas de Datos Nutricionales y acomoda los alimentos de acuerdo a su contenido de calcio, primero los que tienen más calcio y al último los que tienen menos.
- En los cuadros de abajo escribe las respuestas para el alimento con más calcio y el de menos calcio, según lo indican sus etiquetas de Datos Nutricionales.

Yogur de vainilla bajo en grasa

Nutrition Facts		
1 serving per container		
Serving size		6 oz (170g)
Amount Per Serving		140
Calories		
%Daily Value*		
Total Fat	2g	3%
Saturated Fat	1.5g	7%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	10mg	3%
Sodium	110mg	5%
Total Carbohydrate	24g	9%
Dietary Fiber	0g	0%
Total Sugars	23g	
Includes	11g	Added Sugars 23%
Protein	8g	
Vitamin D	~	~%
Calcium	291mg	20%
Iron	0mg	0%
Potassium	370mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Alimento con el mayor contenido de calcio

Nombre del alimento _____

Grupo alimenticio _____

Tamaño de la porción _____

Porciones por empaque _____

Porcentaje de calcio _____

Alimento con el menor contenido de calcio

Nombre del alimento _____

Grupo alimenticio _____

Tamaño de la porción _____

Porciones por empaque _____

Porcentaje de calcio _____

Piensa en los alimentos que puedes comer cada día que te proporcionan calcio. *Escribe los alimentos que tienes en casa o que puedes comprar en la tienda, que son una buena fuente de calcio. Utiliza la lista de abajo y las etiquetas en los empaques de alimentos para tomar ideas.*

Padres de familia, ¡agreguen estos alimentos a su lista del mandado!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fruta con aderezo de yogur | <input type="checkbox"/> Quesadilla con salsa |
| <input type="checkbox"/> Galletas con queso | <input type="checkbox"/> Fruta, queso y galletas integrales |
| <input type="checkbox"/> Pudín | <input type="checkbox"/> Avena hecha con leche |
| <input type="checkbox"/> Licuado de fruta y yogur | <input type="checkbox"/> Mi propia idea: _____ |
| <input type="checkbox"/> Burrito de frijoles y queso | _____ |



Firma del estudiante: _____ Firma del padre: _____



Name: _____ Return by: _____

Family Activity

Directions:

1. Ask your child to circle each of the following on the Nutrition Facts food label.
 - Serving size
 - Number of servings per container
 - Calories per serving
 - Main nutrients, especially calcium

2. Ask your child the following:

- a. What food group does yogurt belong to? _____
- b. What is the main nutrient of that food group? _____
- c. What is the health benefit of that main nutrient? _____

Low-fat vanilla yogurt

Nutrition Facts	
1 serving per container	
Serving size	6 oz (170g)
Amount Per Serving	
Calories	140
%Daily Value*	
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 1.5g	7%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 10mg	3%
Sodium 110mg	5%
Total Carbohydrate 24g	9%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 23g	
Includes 11g Added Sugars	23%
Protein 8g	
Vitamin D ~	~%
Calcium 291mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 370mg	8%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

3. Pick four items from your refrigerator and four items from your cupboard.

- a. Organize foods from the highest amount of calcium to the lowest amount of calcium using the Nutrition Facts food labels.
- b. In the boxes below, write the answers for the food with the highest and lowest amount of calcium on the Nutrition Facts foods labels.

Food with the highest percentage of calcium

Name of food _____

Food group _____

Serving size _____

Servings per container _____

Percent calcium _____

Food with the lowest percentage of calcium

Name of food _____

Food group _____

Serving size _____

Servings per container _____

Percent calcium _____

Think of foods you can eat every day that provide calcium. Write down foods at home or that you can buy at the store that are sources of calcium. Use this list and the labels on foods at home for ideas.

Parents, add these to your shopping list!

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fruit with yogurt dip | <input type="checkbox"/> Quesadilla with salsa |
| <input type="checkbox"/> Crackers with cheese | <input type="checkbox"/> Fruit, cheese and whole-wheat crackers |
| <input type="checkbox"/> Pudding | <input type="checkbox"/> Oatmeal made with milk |
| <input type="checkbox"/> Fruit and yogurt smoothie | <input type="checkbox"/> My own idea: _____ |
| <input type="checkbox"/> Bean and cheese burrito | _____ |



Student signature: _____ Parent signature: _____



Lección 5 Los Detectives de la Cena y los Bocadillos Inteligentes

¿Qué hay en el Menú?

Acabas de comprar un restaurante y quieres crear algo muy especial para la gran apertura.

Instrucciones:

1. En las líneas de abajo crea un nuevo platillo especial para el menú de la cena. Asegúrate de incluir todos los alimentos y bebidas necesarios para esta comida especial.
2. #Enumera los alimentos que has incluido en tu comida. Rellena una burbuja por cada porción.
3. Determina qué le falta a la comida para que sea balanceada.

1. Crea un nuevo platillo especial para la cena:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

2. Enumera los alimentos representados en tu comida:

Lácteos	<input type="radio"/>				
Verduras	<input type="radio"/>				
Frutas	<input type="radio"/>				
Granos	<input type="radio"/>				
Proteína	<input type="radio"/>				
“extras”	<input type="radio"/>				
Agua	<input type="radio"/>				

3. Si tu cena está balanceada con todos los “5 de 5” grupos alimenticios, ¡bien hecho!
Escribe la palabra **“balanceada”** en las líneas de abajo.

Si tu cena no está balanceada ¿qué alimento(s) podrías añadir para que sea una comida balanceada con “5 de 5” grupos alimenticios? Nombra el grupo alimenticio, el(los) nutriente(s) principal(es) y el(los) beneficio(s) para la salud del/los alimento(s) que añadiste.

Necesito añadir:	Grupo Alimenticio:	Nutriente Principal y Beneficio para la Salud:
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



Lo que Aprendí

En el menú de tu restaurante tú siempre incluyes la información sobre los alimentos para que tus clientes sepan todo lo necesario para tomar decisiones saludables de lo que van a comer.

Instrucciones:

1. Explícales a tus clientes porque el nuevo platillo especial del menú de la Pságina 19 es una buena elección para comer. Asegúrate de incluir una explicación de la importancia de las comidas balanceadas.

Súper Bocadillos

Instrucciones:

1. Mira las opciones de bocadillos en las fotos de abajo.
2. Circula todos los bocadillos saludables.



Yogur bajo en grasa



Rollo de jalea



Dona



Zanahorias

1. ¿Por qué es/son saludable(s) el/los bocadillo(s) que circulaste?

2. ¿Cuál(es) de los bocadillo(s) que circulaste no pertenecen a los grupos alimenticios?
¿Por qué opción más saludable podrías intercambiar ese(os) bocadillos?

Alimento: _____ Intercambiar por: _____

Alimento: _____ Intercambiar por: _____



Nombre: _____ Fecha de entrega: _____

Actividad del Estudiante

Instrucciones:

1. Escribe lo que comiste y bebiste esta noche para la cena en el Registro de Alimentos y Bebidas de abajo.

CENA	ALIMENTOS Y BEBIDAS ELEGIDAS	Lácteos Leche, Yogur, Queso	Verduras	Frutas	Granos Panes, Cereales, Pasta	Proteína Carne, Frijoles, Nueces	"extras"
	Nombre del alimento	Porción	Porción	Porción	Porción	Porción	Porción
	BEBIDA						
	TOTAL DE PORCIONES						

Por cada vaso de agua que tomes, marca un cuadro:

Actividad Familiar

Instrucciones:

- Junto a su hijo(a), analicen los alimentos que él/ella comió para la cena.
- Estudiante**—Entrevista a un adulto haciéndole las siguientes preguntas y anotando sus respuestas:
 - ¿Te gustó la cena? _____ ¿Por qué o por qué no? _____
 - ¿Cambiarías algo de esta comida? _____ Sí respondes que sí, ¿qué cambiarías? _____
 - Con su hijo, trate de determinar si esta comida fue balanceada. Pregúntele a su hijo qué significa lograr una comida balanceada usando el modelo "5 de 5". Si la cena no estuvo balanceada, ¿qué habría que añadirle para que estuviera balanceada? _____
 - Cuando usted era niño(a), ¿ayudaba a preparar la comida? _____
 - ¿Cuál era su comida favorita cuando era niño(a)? Describa la comida y los alimentos. _____

Nuestro Plan Familiar

El hogar es el sitio más importante donde se aprenden actitudes y hábitos saludables en torno a la alimentación. Los niños aprenden mejor cuando se les involucra, así que ¡vamos integrándolos! Propónganse una meta en la que puedan trabajar en familia.

1. Complete los espacios vacíos de abajo.
 _____ y _____ van a elegir hacer las siguientes actividades saludables esta semana.
(NOMBRE DEL FAMILIAR) (NOMBRE DEL ESTUDIANTE)

2. Selecciona las actividades saludables que realizarás esta semana como meta:

- | | | | |
|---|---|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cocinar juntos | <input type="checkbox"/> Beber menos sodas y más leche y agua | <input type="checkbox"/> Ser más físicamente activo(a) | <input type="checkbox"/> Otro _____ |
| <input type="checkbox"/> Incluir todos los cinco grupos alimenticios en la cena | <input type="checkbox"/> Planear juntos las comidas | <input type="checkbox"/> Elegir bocadoillos de los grupos alimenticios | _____ |

Firma del estudiante: _____ Firma del padre: _____



Name: _____ Return by: _____

Student Activity

Directions:

1. Write down the foods and beverages you ate for dinner tonight on the Food and Beverage Record below.

DINNER FOOD AND BEVERAGE CHOICES		Dairy Milk, Yogurt, Cheese	Vegetables	Fruits	Grains Breads, Cereals, Pasta	Protein Meat, Beans, Nuts	"extras"
Food Name		Serving	Serving	Serving	Serving	Serving	Serving
DINNER							
BEVERAGE							
YOUR TOTAL SERVINGS							

For each glass of water consumed, check a box:

Family Activity

Directions:

- With your child, review the foods he or she ate for dinner.
- Student**—Interview the adult, asking him or her the following questions and recording his or her answers:
 - Did you like the dinner? ____ Why or why not? _____
 - Would you change anything in this meal? ____ If yes, what? _____
 - With your child, try to determine if this was a balanced meal. Ask your child what makes a balanced dinner using the "5 out of 5" model. If it was not a balanced dinner, what needs to be added to it to make it balanced? _____
 - Did you help prepare the meals when you were a child? _____
 - What was your favorite meal as a child? Describe the meal and foods. _____

Our Family Plan

The first and most important place where healthful food attitudes and habits are learned is in the home. Children learn best by doing—so let's get them more involved! Set up a goal that your family would like to work on.

1. Fill in the blanks below.

_____ and _____ will make the following healthy choices this week.
(FAMILY MEMBER NAME) (STUDENT NAME)

2. Select the healthy choices you will work on for your goal:

- | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Cook together | <input type="checkbox"/> Drink fewer soft drinks and more milk and water | <input type="checkbox"/> Be more physically active | <input type="checkbox"/> Other: _____ |
| <input type="checkbox"/> Have all five food groups at dinner | <input type="checkbox"/> Plan meals together | <input type="checkbox"/> Choose food-group foods for snacks | _____ |

Student signature: _____ Parent signature: _____



¿Está Balanceado?

Instrucciones:

1. Revisa las tres opciones para el desayuno que se muestran abajo.
2. Selecciona el desayuno que es la mejor opción, utilizando el modelo "3 de 5."
3. Responde las preguntas que están después de las fotos. Vas a necesitar referirte a las fotos para responder.

Foto #1



Rebanada de pan integral, crema de cacahuete, melón, yogur bajo en grasa

Foto #2



Omelet (huevo, verduras, queso), jugo de manzana

Foto #3



Avena con nueces, agua

1. Escribe dos oraciones describiendo por qué el desayuno que elegiste fue la mejor opción.

Actividad Física

Instrucciones:

1. En la tabla de abajo suma los minutos de actividad física de nivel moderado-vigoroso que realizó cada estudiante en el día.
2. Decide si se cumplió la cantidad de actividad física. (circula uno) **Sí** **No**
3. Si el estudiante **NO** cumplió con la cantidad recomendada de minutos al día, escribe un ejemplo de una actividad física de nivel moderado-vigoroso que podría realizar.

ACTIVIDADES DE LOS ESTUDIANTES	Total de Minutos de Actividad Física de Nivel Moderado-Vigoroso en el día para cada estudiante	¿Cumplió cada estudiante con la cantidad recomendada de Actividad Física de Nivel Moderado-Vigoroso en el día?	Si no, ¿qué Actividad Física de Nivel Moderado-Vigoroso podría añadir cada estudiante?
Ejemplo: Frank: • Jugó videojuegos 30 minutos • En su patineta 15 minutos • Jugó fútbol americano 30 minutos	45	Sí <input checked="" type="radio"/> No	Ej. Jugar baloncesto
Kelly: • Jugó fútbol 45 minutos • Vio televisión 15 minutos • Caminó de la escuela a la casa 15 minutos • Jugó a las traes con su hermano 30 minutos		Sí <input type="radio"/> No	
Mary: • De compras 45 minutos • Jugó a las cartas 15 minutos • Corrió para alcanzar a su mamá 15 minutos		Sí <input type="radio"/> No	
David: • Patinó 15 minutos • Bailó 30 minutos • Jugó tenis 30 minutos		Sí <input type="radio"/> No	



Nombre: _____ Fecha de entrega: _____

Actividad del Estudiante

1. Es posible que a veces tú o alguien de tu familia no desayune. ¿Qué es lo que puede dificultar que desayunes todos los días?

2. Marca los motivos por los que es importante desayunar:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Te ayuda a aprender mejor | <input type="checkbox"/> Te ayuda a mantener un peso adecuado |
| <input type="checkbox"/> Te ayuda a tener menos retardos y faltas | <input type="checkbox"/> Mejora tus calificaciones en exámenes |
| <input type="checkbox"/> Te ayuda a estar menos cansado(a), adormilado(a) o de malas | <i>*la respuesta está al final de la página</i> |

Actividad Familiar

1. Un desayuno balanceado tiene “3 de 5” alimentos de los grupos alimenticios para darte energía toda la mañana. *Elige tres alimentos, incluyendo al menos uno de cada uno de los siguientes grupos alimenticios:*

- Granos _____
- Verduras O Frutas _____
- Lácteos O Proteína _____

2. Escribe tres ideas para que tú y los miembros de tu familia tengan tiempo para desayunar todos los días:

1. _____
2. _____
3. _____

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA PADRES MUY OCUPADOS

- **Planeen la mañana para que lo último que hagan sea desayunar.** Los niños están listos para comer cuando están completamente despiertos.
- **Siéntese a desayunar con su hijo(a).** Los niños aprender mejor cuando se les pone el ejemplo de un comportamiento positivo.
- **Desayuno mixto.** Los alimentos de la cena pueden desayunarse; ¿qué tal la pizza que sobró o la pasta para el desayuno?
- **Haga desayunos sencillos.** Pruebe alimentos que van bien juntos, como el cereal con leche, el pan tostado con la crema de cacahuete o un huevo cocido con una rosca bagel.

Estudiantes, circulen los alimentos que les gustaría desayunar.

Prueba algo diferente, divertido y fácil para tu familia:

- | | | |
|--------------------------|--|--------------------------------------|
| Fruta, fresca o enlatada | Licuada de frutas | Waffle para tostar con fruta y yogur |
| Queso para deshebrar | Avena con puré de manzana | Cereal con leche y frutas |
| Huevos cocidos | Sándwich de crema de cacahuete y plátano | Quesadilla |
| Yogur | | |
| Otro: _____ | | |

Recuerde visitar HealthyEating.org/Recipes para obtener consejos, recetas e ideas para bocadillos.

Firma del estudiante: _____ Firma del padre: _____



Name: _____ Return by: _____

Student Activity

1. Sometimes you or someone in your family may not eat breakfast. What might make it hard to eat breakfast every day?

2. Check the reasons why eating breakfast is important:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Helps you learn better | <input type="checkbox"/> Helps keep your body at a healthy weight |
| <input type="checkbox"/> Helps you be less absent and tardy | <input type="checkbox"/> Improves your scores on tests |
| <input type="checkbox"/> Helps you be less tired, sleepy or cranky | <i>*answer at bottom of page</i> |

Family Activity

1. A balanced breakfast has foods from “3 out of 5” of the food-group groupings to give you energy all morning. Pick three foods, including at least one from each of the following food groups:

- Grains _____
- Vegetables OR Fruits _____
- Dairy OR Protein _____

2. List three ideas for ways you and your family members can make time to have breakfast every day:

1. _____
2. _____
3. _____

HELPFUL HINTS FOR BUSY PARENTS

- **Make breakfast the last thing you do in the morning.** Children are ready to eat once they are fully awake.
- **Join your child for breakfast.** Children learn best by your example of positive behavior.
- **Mix up breakfast.** Dinner fare can become breakfast food. How about leftover pizza or pasta for breakfast?
- **Keep breakfast simple.** Try quick “go-together” foods like cereal and milk, toast with peanut butter, a hard-cooked egg and bagel.

Students, circle foods you would like to have at home for breakfast.

Try something different, fun and easy for your family:

- | | | |
|------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| Fruit, fresh or canned | Fruit smoothie | Toaster waffle with fruit or yogurt |
| String cheese | Oatmeal with applesauce | Cereal with milk and fruit |
| Hard-cooked eggs | Peanut butter and banana sandwich | Quesadilla |
| Yogurt | | |
| Other: _____ | | |

Remember to check HealthyEating.org/Recipes for tips, recipes and snack ideas.

Student signature: _____ Parent signature: _____

Alimentación y Eligiendo Actividades

Instrucciones:

1. Revisa tu Registro Diario de Alimentos y Bebidas y tu Registro Diario de Actividad Física de la Página 29 que completaste el día anterior.
2. Completa la tabla de abajo utilizando tu Registro Diario de Alimentos y Bebidas.

	Cantidad de porciones que consumí	Cantidad de porciones que necesitaba	Si no completaste la cantidad de porciones recomendadas para el día, ¿qué podrías hacer? Da ejemplos.
Lácteos – Leche, Yogur, Queso			
Verduras			
Frutas			
Granos – Panes, Cereales, Pasta			
Proteína – Carne, Frijoles, Nueces			
“extras”			

Por cada vaso de agua que tomes, marca un cuadro:

1. Escribe la cantidad de minutos de actividad física de nivel moderado-vigoroso usando tu Registro Diario de Actividad Física y responde las preguntas de abajo.

2. ¿Cumpliste con el tiempo diario de actividad física recomendado? (circula uno) **Sí** **No**
Si la respuesta es **Sí**, ¡buen trabajo! Si **No**, ¿qué podrías hacer para cumplir con el tiempo diario recomendado de actividad física?

Lo que Aprendí

1. Explica la importancia de comer una variedad de alimentos todos los días. _____

2. Observa tus selecciones diarias de alimentos y determina en qué áreas necesitas marcarte una meta, y luego escribe tu meta en la línea de abajo. _____

3. Utiliza tu Registro Diario de Actividad Física para marcarte una meta de actividad física.



Instrucciones:

1. Puedes consultar como guía las Páginas 34 y 35 para ayudarte a llenar tu registro.
2. En los platillos mixtos, asegúrate de contar cada grupo alimenticio representado.

Ejemplos: Burrito de frijoles y queso, cereal con leche.

Registro Diario de Alimentos y Bebidas

		Lácteos Leche, Yogur, Queso	Verduras	Frutas	Granos Panes, Cereales, Pasta	Proteína Carne, Frijoles, Nueces	"extras"
Nombre del Alimento		Porción	Porción	Porción	Porción	Porción	Porción
DESAYUNO							
	BEBIDA						
ALMUERZO							
	BEBIDA						
BOCADILLO(S)							
	BEBIDA						
CENA							
	BEBIDA						
Total de Porciones Diarias							
Número Recomendado de Porciones Diarias		3	3	2	6	2	

Por cada vaso de agua que tomes, marca un cuadro:

Registro Diario de Actividad Física

Actividad Física de Nivel de Intensidad Bajo	Minutos	Actividad Física de Nivel Moderado-Vigoroso	Minutos
Total de Minutos de Actividad Física de Nivel de Intensidad Bajo		Total de Minutos de Actividad Física de Nivel Moderado-Vigoroso	
Número de Minutos Recomendados			60

Instrucciones:

1. Responde las tres preguntas de abajo.
2. Circula la respuesta correcta.
 1. ¿Cuántos grupos alimenticios hay? **a.** Cuatro **b.** Cinco **c.** Seis **d.** Siete
 2. Una comida balanceada ¿incluye cinco grupos alimenticios? **Sí** **No**
 3. ¿Todos los alimentos pertenecen a algún grupo alimenticio? **Sí** **No**

Eligiendo Alimentos de Manera Balanceada

Instrucciones:

1. Revisa lo que Kim comió ayer, enlistado en el cuadro de abajo.
2. Para cada porción de alimentos:
 - a. Coloca cada uno de los alimentos que escogió Kim en la columna del grupo alimenticio al que pertenecen.
 - b. Una vez que pongas los alimentos en la columna correcta, suma las porciones de cada grupo que comió Kim en el día.

LO QUE COMIÓ KIM EN EL DÍA

Desayuno—sándwich para el desayuno, (½ rosca bagel, huevo, jamón) croqueta de papa, ponche

Almuerzo—crema de cacahuete, galletas saladas, palitos de apio, galletas

Bocadillo—licuado (yogur bajo en grasa, jugo 100% de fruta, bayas) panecillo

Cena—pollo rostizado, tallarines, ejotes, ensalada verde, leche baja en grasa

Bocadillo—tortilla, queso derretido, soda

Todos los alimentos de la lista de arriba son 1 porción.

	Lácteos Leche, Yogur, Queso	Verduras	Frutas	Granos Panes, Cereales, Pasta	Proteína Carne, Frijoles, Nueces	“extras”
				Ejemplo: ½ rosca bagel		
Total de Porciones						

1. ¿Se cumplió la cantidad recomendada de porciones diarias para cada grupo alimenticio? (circula uno) **Sí** **No**

Si respondiste que **No**, ¿qué hace falta? _____



Tamaño de la Porción

Instrucciones:

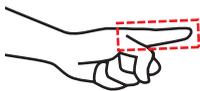
1. Observa las fotos de abajo.
2. Observa las ilustraciones de los símbolos de las manos y las medidas debajo de cada fotografía de alimentos.
3. Rellena la burbuja que indica la porción que se muestra en la foto.

Ejemplo: Mira la fotografía de abajo con el queso para deshebrar. Si te comieras una barrita de queso para deshebrar (equivalente a un dedo índice), te comerías 1 porción.



EJEMPLO: Queso para deshebrar

Dedo índice
(1½ onzas)



- ½ porción
 1 porción
 2 porciones



Naranja

Un puñado
(½ naranja mediana)



- ½ porción
 1 porción
 2 porciones



Leche baja en grasa de chocolate

Un puño
(1 taza)



- ½ porción
 1 porción
 2 porciones



Pan Integral

Dos manos abiertas
(2 rebanadas)



- ½ porción
 1 porción
 2 porciones



Ejotes

Un puño
(1 taza)

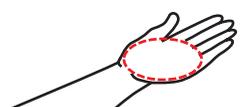


- ½ porción
 1 porción
 2 porciones



Pollo

Una palma
(3 onzas)



- ½ porción
 1 porción
 2 porciones

Actividad Física

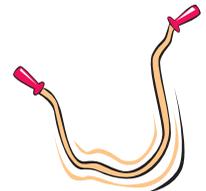
1. ¿Cuántos minutos al día debes ocupar en actividades físicas moderadas-vigorosas?
(llena la burbuja correcta)

- 15 minutos
 30 minutos
 45 minutos
 60 minutos
 75 minutos

TABLA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Instrucciones:

- Mira la tabla de abajo y suma los minutos que cada estudiante pasó en el día realizando actividades físicas de nivel moderado-vigoro.
- Decide si el estudiante cumplió con la cantidad de actividad física recomendada. Circula **Sí** o **No**.
- Si un estudiante **NO** cumplió con la cantidad de minutos para el día, añade un ejemplo de una actividad física que hubieran podido realizar.



ACTIVIDADES DE LOS ESTUDIANTES	Total de minutos de Actividad Física de nivel Moderado-Vigoro en el día para cada estudiante	¿Cumplió cada estudiante con la cantidad recomendada de Actividad Física de nivel Moderado-Vigoro para el día?	Si no, ¿qué Actividad Física de nivel Moderado-Vigoro pudo haber realizado cada estudiante?
Ejemplo: Grace: <ul style="list-style-type: none"> Jugó fútbol 30 minutos Escuchó música 30 minutos En la computadora 30 minutos 	30	Sí <input checked="" type="radio"/> No	Ej. Patinar
Sam: <ul style="list-style-type: none"> Jugó fútbol americano 60 minutos Vio televisión 30 minutos Caminó 15 minutos 		Sí <input type="radio"/> No	
Kelly: <ul style="list-style-type: none"> Corrió 20 minutos Jugó videojuegos 20 minutos Patinó 30 minutos 		Sí <input type="radio"/> No	
Emma: <ul style="list-style-type: none"> De compras 30 minutos Bailó 45 minutos Jugó juegos de mesa 20 minutos Jugó tenis 30 minutos 		Sí <input type="radio"/> No	



Nutriente Principal y sus Beneficios para la Salud

Instrucciones:

1. Lee el párrafo de abajo y completa los espacios en blanco con la respuesta correcta de la lista de la derecha.

Es importante comer alimentos de los cinco grupos alimenticios todos los días, debido a los nutrientes principales que contienen y sus beneficios respectivos para la salud. El grupo de los Lácteos proporciona calcio como nutriente principal, así como muchos otros nutrientes que nuestro cuerpo requiere. El motivo por el que necesitamos este nutriente es para desarrollar _____. El nutriente principal del grupo de las Frutas es la _____. Este nutriente es importante para la _____ de las cortadas y raspones que nos hacemos. El grupo de la Proteína es importante para tener _____ y lo logramos gracias al nutriente principal _____. Los nutrientes principales del grupo de los Granos son las _____, y son importantes porque nos proporcionan _____. El motivo por el que necesitamos el grupo de las Verduras es para tener _____ y su nutriente principal es la _____.

Respuestas Posibles

- proteína
- vitamina A
- calcio
- vitaminas B
- vitamina C
- huesos y dientes fuertes
- energía
- músculos fuertes
- cicatrización
- ojos y piel saludables



¿Qué cambios has hecho en tu alimentación y en tu actividad física desde que comenzaste este programa?



¿Qué hay de las bebidas?

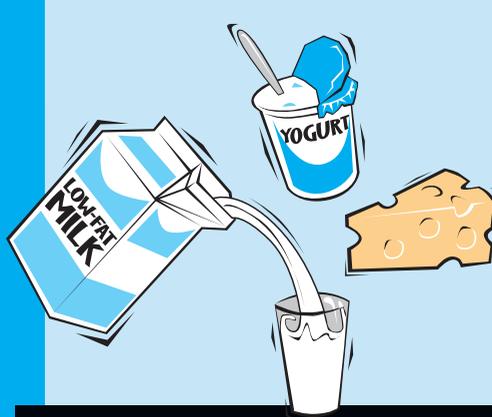
Todas las opciones de alimentos y bebidas son importantes.

Energízate incluyendo leche con tus comidas o bocadillos para satisfacer tus necesidades nutricionales. La leche sin lactosa y las bebidas fortificadas de soya son buenas opciones para las personas con intolerancia a la lactosa.

Con la excepción de las bebidas fortificadas de soya, las bebidas hechas con almendras y otras nueces, arroz o coco a menudo contienen poca o ninguna proteína y carecen de otros nutrientes clave para el crecimiento.

Los jugos 100% de frutas forman parte del grupo de las frutas; límitalos a no más de 8 onzas diarias.

El agua no pertenece a ningún grupo alimenticio, pero junto con el aire (oxígeno), es la sustancia más importante que necesitas para vivir. El agua es esencial para mantener la temperatura corporal y transportar nutrientes a través del cuerpo. Bebe mucha agua entre las comidas



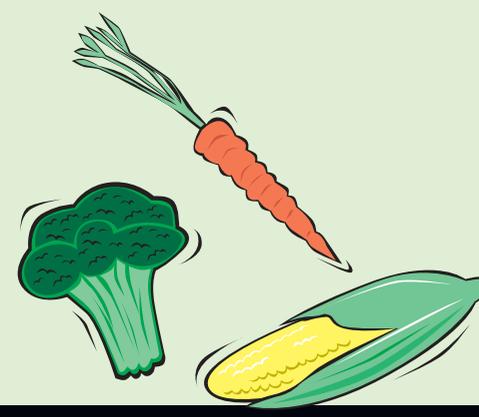
Lácteos – Leche, Yogur, Queso

Nutriente Principal = Calcio

Por qué lo necesita tu cuerpo:
Huesos y dientes fuertes

- Leche
 - sin grasa
 - deslactosada
 - baja en grasa (1%)
 - baja en grasa (2%)
- Leche de sabor
 - sin grasa
 - baja en grasa (1%)
 - baja en grasa (2%)
- Yogur
 - sin grasa
 - baja en grasa
- Queso
 - queso cheddar
 - queso cottage
 - queso Monterrey Jack
 - mozzarella o queso para deshebrar
- Postres Lácteos
 - yogur helado
 - nieve
 - puddín, natilla o flan
- Bebidas de soya enriquecidas con calcio

Porciones por día = 3



Verduras

Nutriente Principal = Vitamina A

Por qué lo necesita tu cuerpo:
Ojos y piel saludables

- Verduras frescas, congeladas o enlatadas
 - alcachofa
 - col oriental
 - brócoli
 - col
 - nopal
 - zanahorias
 - coliflor
 - elote
 - ejotes
 - lechuga o ensalada
 - chicharos
 - pimientos
 - papas
 - espinaca
 - calabaza
 - camote, batata
 - tomates
 - calabacita
- Croquetas de papa
- Papitas al horno
- Salsa
- Salsa de tomate o para pizza
- Jugo de verduras
- Sopa de verduras

Porciones por día = 3

No Nutrientes = No Beneficios para la Salud

- Sodas
- Jarabe, miel o azúcar
- Ketchup o mostaza
- Dulces
- Aderezo de ensalada o mayonesa
- Margarina

“extras”

- Queso crema o crema agria
- Crema batida
- Mantequilla

“extras”

- Pepino agrio, aceitunas o pepinillos
- Aros fritos de cebolla
- Papas fritas de comida rápida
- Frituras de papa o de maíz



Frutas

Nutriente Principal = Vitamina C

Por qué lo necesita tu cuerpo:
Cicatrización de heridas

Frutas frescas, congeladas o en lata

manzana
chabacano
plátano
mora azul o arándano
melón
cerezas
toronja
uvas
melón verde
kiwi
mango
naranja
papaya
durazno
pera
piña
ciruela
frambuesas
fresas
tangerina
sandía

Jugo 100% de fruta

Arándanos agrios, pasas, fruta seca

Porciones por día = 2

Mermelada o jalea
Rollo de jalea o bocadillo de fruta
Bebida de fruta o ponche
Gelatina sabor a fruta

“extras”



Granos – Panes, Cereales, Pasta

Nutriente Principal = Vitaminas B

Por qué lo necesita tu cuerpo:
Energía

Panes

rosca bagel o panecillo inglés
pan, panecillo
pan de elote
pan de pita
tortilla (de harina o de maíz)

Cereales

cereal
avena
otros cereales cocinados

Pasta

pasta de coditos
tallarines
espagueti, otras pastas

Arroz, integral o blanco

Bocadillos de granos

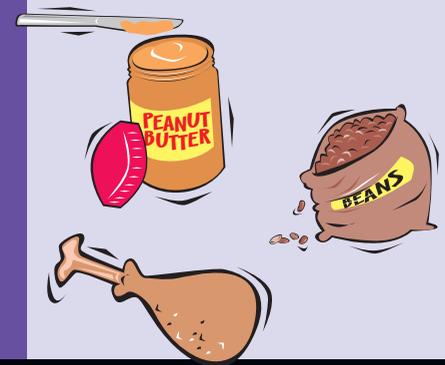
barra de granola
panqueque o waffle
palomitas de maíz
pretzels
galletas integrales o de canela

*Los granos enteros son los mejores

Porciones por día = 6

Galletas, pastel o repostería
Galleta para tostar
Dona o pastelillo

“extras”



Proteína – Carne, Frijoles, Nueces

Nutriente Principal = Proteína

Por qué lo necesita tu cuerpo:
Músculos fuertes

Carne

carne de res, hamburguesa
pollo o pavo
pescado o camarones
jamón
carnes frías
chuleta de puerco

Frijoles

negro	pinto
garbanzo	frijoles refritos
rojos	blanco

Nueces

almendras
cacahuates, crema de cacahuete
nueces

Semillas

semillas de calabaza
semillas de girasol

Chili

Huevos

Hummus

Tofu

Porciones por día = 2

Tocino
Carne seca

“extras”



Este programa, traído a usted por el Dairy Council of California, se ajusta a la Guía Dietética para los Americanos.

