





**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 Chelsey comió ayer, enlistado en el cuadro de abajo.
2. Para cada porción de alimentos:
  - a.** Coloca cada uno de los alimentos que escogió Chelsey 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 Chelsey en el día.
  - c.** Para cada grupo alimenticio, escribe el nutriente principal y su beneficio.
  - d.** Responde las preguntas de la parte de abajo de la tabla.

### LO QUE COMIÓ CHELSEY EN EL DÍA

**Desayuno**—panecillo, jugo de jitomate, yogur bajo en grasa

**Almuerzo**—½ sándwich de atún con pan integral (rebanada de pan, atún, mayonesa), uvas, palitos de zanahoria, palitos de apio, cartón de leche baja en grasa

**Bocadillo**—bolsa de papitas fritas, bebida rehidratante

**Cena**—sofrito (tofu, verduras), arroz, rebanada de melón, galleta de almendra, leche baja en grasa

**Bocadillo**—pretzels, ponche

**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"
				<b>Ejemplo: Panecillo</b>		
<b>Total de Porciones</b>						
<b>Nutriente Principal</b>						
<b>Beneficio para la Salud</b>						

1. ¿Se cumplió la cantidad recomendada de porciones diarias para cada grupo alimenticio? (circula uno)

Sí

No

Si respondiste que no, ¿qué hace falta? \_\_\_\_\_

2. ¿Qué alimento podrías aumentar? \_\_\_\_\_

3. ¿Cuál es el principal nutriente y beneficio a la salud de cualquiera de los grupos alimenticios que le faltaron a Chelsey?

### NUTRIENTE PRINCIPAL

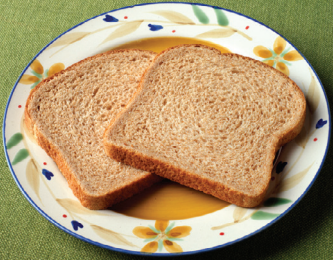






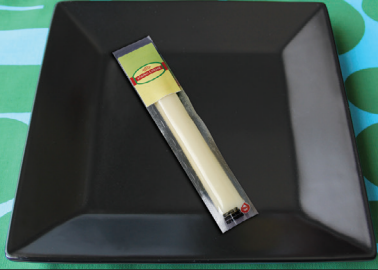


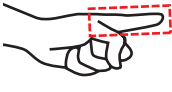

### BENEFICIO A LA SALUD

## 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 las dos rebanadas de pan integral en la foto de abajo. Si te comieras dos rebanadas de pan (dos manos abiertas), te comiste 2 porciones.

		
<p><b>EJEMPLO: Pan integral</b></p>	<p><b>Manzana</b></p>	<p><b>Leche baja en grasa</b></p>
<p>Dos manos abiertas (2 rebanadas)</p> 	<p>Un puñado (½ manzana mediana)</p> 	<p>Un puño (1 taza)</p> 
<p><input type="radio"/> ½ porción <input type="radio"/> 1 porción <input checked="" type="radio"/> 2 porciones</p>	<p><input type="radio"/> ½ porción <input type="radio"/> 1 porción <input type="radio"/> 2 porciones</p>	<p><input type="radio"/> ½ porción <input type="radio"/> 1 porción <input type="radio"/> 2 porciones</p>
		
<p><b>Crema de cacahuete</b></p>	<p><b>Queso para deshebrar</b></p>	<p><b>Lechuga</b></p>
<p>Un pulgar (1 cucharada)</p> 	<p>Dedo índice (1½ onzas)</p> 	<p>Dos puños (2 tazas)</p> 
<p><input type="radio"/> ½ porción <input type="radio"/> 1 porción <input type="radio"/> 2 porciones</p>	<p><input type="radio"/> ½ porción <input type="radio"/> 1 porción <input type="radio"/> 2 porciones</p>	<p><input type="radio"/> ½ porción <input type="radio"/> 1 porción <input type="radio"/> 2 porciones</p>



## Actividad Física

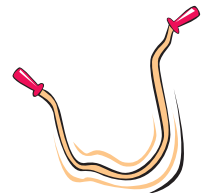
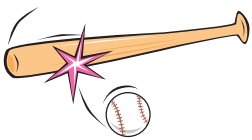
1. ¿Cuántos minutos al día debes ocupar en actividades físicas moderadas-vigorosas?  
(Llena la burbuja correcta)

15 minutos    
  30 minutos    
  45 minutos    
  60 minutos    
  75 minutos

### TABLA DE ACTIVIDAD FÍSICA

#### Instrucciones:

- En la tabla de abajo mira la lista de actividades físicas que realizó cada estudiante.
- Llena la burbuja apropiada que indica si el estudiante cumplió o no cumplió con la cantidad de actividad física requerida para el día.
- Para los estudiantes que no cumplieron con la cantidad de actividad física requerida, añade una actividad y el tiempo que la hubieran tenido que realizar para ayudarlos a cumplir el requerimiento.



Cumplieron con la actividad física recomendada	No cumplieron con la actividad física recomendada	
<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<b>Ejemplo:</b> <b>Kris:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bailó 40 minutos</li> <li>De compras 30 minutos</li> <li>Caminó 15 minutos</li> </ul> Actividad: <u>Andar en bicicleta</u> Tiempo: <u>20 minutos</u>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<b>Jeff:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jugó softball 45 minutos</li> <li>Jugó videojuegos 20 minutos</li> <li>En la computadora 30 minutos</li> </ul> Actividad: _____      Tiempo: _____
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<b>Tori:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Jugó fútbol 40 minutos</li> <li>Jugó tetherball 20 minutos</li> <li>Caminó 15 minutos</li> <li>Vio televisión 30 minutos</li> <li>En la computadora 15 minutos</li> </ul> Actividad: _____      Tiempo: _____
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<b>Kyle:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>En su patineta 20 minutos</li> <li>Jugó baloncesto 40 minutos</li> <li>Vio televisión 60 minutos</li> </ul> Actividad: _____      Tiempo: _____

## Mis Cinco Grupos Alimenticios

### Instrucciones:

1. Mira la tabla de abajo.
2. Para cada grupo alimenticio escribe tu comida favorita.
3. Para cada grupo alimenticios escribe el principal nutriente que tiene.
4. Traza una línea del nutriente principal hacia su beneficio en la ilustración.

Grupos Alimenticios	Ejemplo	Mi Comida Favorita	Nutriente Principal
<b>Lácteos</b> Leche, Yogur, Queso	Leche baja en grasa		
<b>Verduras</b>	Ensalada		
<b>Frutas</b>	Manzana		
<b>Granos</b> Panes, Cereales, Pasta	Espagueti		
<b>Proteína</b> Carne, Frijoles, Nueces	Albóndigas		
<b>"extras"</b>	Galleta		



1. Escribe por lo menos dos enunciados explicando la importancia de comer alimentos de cada grupo alimenticio todos los días.

---



---



---



---



---



---



---



---



## Actividad Física

### Instrucciones:

1. Observa la tabla de abajo que muestra la "Actividad del Día de John."
2. Determina si los ejercicios que hizo fueron de bajo nivel o de nivel moderado-vigoroso y pon una "X" en el recuadro adecuado.
3. Si el ejercicio es de nivel moderado-vigoroso, copia en la última columna los minutos que se indican en la primera columna.
4. Una vez que la tabla esté completa, suma solamente los minutos de actividad física moderada-vigorosa.
5. Responde las preguntas que vienen después de la tabla.

### ACTIVIDADES DEL DÍA DE JOHN

Actividad y Tiempo	Actividad Física de Nivel Bajo	Actividad Física de Nivel Moderado-Vigoroso	Tiempo (minutos de actividad física moderada-vigorosa)
<b>Ejemplo:</b> caminar; 15 minutos	X		
<b>Ejemplo:</b> jugar fútbol; 30 minutos		X	30 minutos
Escuchar música; 15 minutos			
Patinar; 15 minutos			
Bailar; 30 minutos			
Ver televisión; 45 minutos			
<b>Total de Tiempo de Actividad Física Moderada-Vigorosa</b>			

1. ¿Cuántos minutos de actividad física de nivel moderado-vigoroso necesitas diariamente? \_\_\_\_\_
2. Logró John realizar la actividad física mínima diaria que se recomienda? (circula uno) **Sí** **No**

### Lo Que Aprendí

1. ¿Cuáles de las actividades que escogió John escogerías para ti? \_\_\_\_\_
2. Escribe dos actividades que añadirás esta semana para asegurarte de cumplir la cantidad diaria recomendada de actividad física.
  1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
3. ¿Por qué es importante ser físicamente activo todos los días? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Una Cena Balanceada

### Instrucciones:

1. Fíjate en las opciones del menú para la cena que se enlistan abajo.
2. Planea una cena balanceada empleando el modelo "5 de 5," eligiendo de la lista de abajo.
3. Escribe los alimentos que escojas en la sección "Mi Cena."
4. Responde las preguntas que están después de tus selecciones.

### OPCIONES DEL MENÚ PARA LA CENA

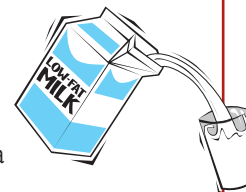
#### Platillo Principal:

- Sándwich de pavo con queso (pavo, queso, pan)
- Parfait de yogur (yogur, fruta, Granosla)
- Hamburguesa de queso (hamburguesa, queso, lechuga, pan)
- Espagueti con salsa de tomate
- Queso y galletas



#### Bebidas:

- Vaso de leche de chocolate baja en grasa
- Soda
- Vaso de jugo de manzana
- Agua
- Vaso de leche baja en grasa



#### Acompañamientos:

- Palitos de apio
- Palitos de zanahoria
- Manzana
- Durazno
- Crema de cacahuete
- Huevo cocido



- Rebanada de pan
- Pastelito

### MI CENA:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

1. ¿Tu cena completa el modelo alimenticio "5 de 5"? (circula uno) **Sí** **No**
2. Si la respuesta es **Sí**, ¡bien hecho! Si **No**, ¿qué puedes escoger del menú para añadirlo y lograr que tu cena sea balanceada?

---

---

---

---

---

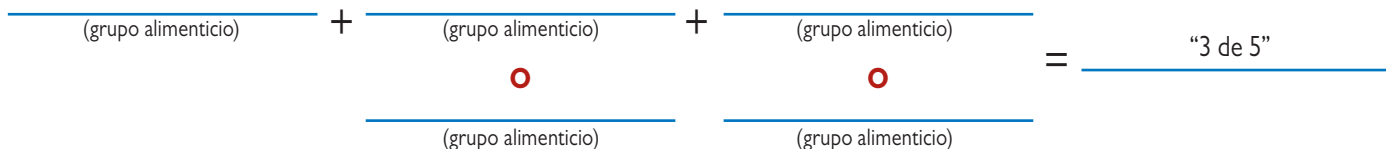


# Desayuno Balanceado

## Instrucciones:

1. Llena la primera parte usando el modelo "3 de 5."
2. Revisa las opciones del menú para el desayuno que se te dan abajo.
3. Planea un desayuno balanceado empleando el modelo "3 de 5," eligiendo de la lista de abajo.
4. Escribe los alimentos que escojas en la sección "Mi Desayuno."
5. Responde las preguntas que están después de tus selecciones.

1. ¿Cuáles son los grupos del modelo "3 de 5" de grupos alimenticios?



### OPCIONES DEL MENÚ PARA EL DESAYUNO

#### Platillo Principal:

- Cereal con leche
- Huevos revueltos con pan tostado y mermelada
- Burrito de huevo (tortilla, huevos, queso)
- Avena
- Panqueque con miel
- Omelet (huevos, brócoli, queso)
- Rebanada de jamón



#### Bebidas:

- Agua
- Vaso de leche baja en grasa
- Jugo de naranja
- Jugo de verduras



#### Acompañamientos:

- Taza de fresas rebanadas
- Plátano
- Tocino



- Zanahorias
- Yogur



- Panecillo
- Pan tostado



### MI DESAYUNO:

---



---



---



---



---

2. ¿Tu desayuno está completo de acuerdo al modelo "3 de 5" para desayunar? (circula uno) **Sí** **No**
3. Si la respuesta es **Sí**, ¡bien hecho! Si **No**, ¿qué podrías cambiar de tus selecciones para lograr que tu desayuno esté completo?



## Lo Que Aprendí

### Instrucciones:

1. Hazte dos propósitos alimenticios que ayudarán a que tus comidas sean balanceadas todos los días.

**Ejemplo:** *Hablaré con mis padres sobre el desayuno todas las mañanas e intercambiaré alimentos para que mi desayuno sea balanceado; añadiré un grupo alimenticio a mi desayuno cada mañana hasta que siempre esté balanceado.*

### Mis Metas:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Por qué es importante comer con moderación?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de entrega: \_\_\_\_\_

## Actividad Familiar

### Instrucciones:

1. Entrevista a un adulto y pregúntale qué es lo que desayuna y come regularmente.
2. Escribe los alimentos en las tablas de abajo y en la siguiente página.
3. Palomea (✓) la columna que representa cada grupo alimenticio.
4. Compara los alimentos en los platillos con el modelo “3 de 5” para el desayuno y con el modelo “5 de 5” para la cena.
5. En conjunto con el adulto determina si las comidas fueron balanceadas contestando las preguntas de abajo.

DESAYUNO		Granos	Verduras	Frutas	Lácteos	Proteína	“extras”
Alimentos y Bebidas Seleccionadas							
DESAYUNO	Nombre del Alimento						
BEBIDAS							
TU TOTAL DE PORCIONES							

### EL MODELO “3 DE 5” SIGNIFICA:

I porción de **Granos** – Panes, Cereales, Pasta

+

I porción de **Verduras** **O** **Frutas**

+

I porción de **Lácteos** – Leche, Yogur, Queso **O** **Proteína** – Carne, Frijoles, Nueces

1. ¿Fue un desayuno balanceado? (circula uno)    **Sí**    **No**
2. Si la respuesta es **Sí**, ¡bien hecho! Si **No**, ¿qué te gustaría añadir para lograr que tu desayuno sea balanceado?

---



---



---





CENA		Alimentos y Bebidas Seleccionadas	Lácteos	Verduras	Frutas	Granos	Proteína	"extras"
CENA	Nombre del Alimento							
	<b>BEBIDAS</b>							
	<b>TU TOTAL DE PORCIONES</b>							

### EL MODELO "5 DE 5" SIGNIFICA:

- I porción de **Lácteos** – Leche, Yogur, Queso
- +
- I porción de **Verduras**
- +
- I porción de **Frutas**
- +
- I porción de **Granos** – Panes, Cereales, Pasta
- +
- I porción de **Proteína** – Carne, Frijoles, Nueces

1. ¿Fue un desayuno balanceado? (circula uno)    **Sí**    **No**
2. Si la respuesta es **Sí**, ¡bien hecho! Si **No**, ¿qué te gustaría añadir para lograr que tu cena sea balanceada?

---

---

---

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Firma del padre: \_\_\_\_\_





Name: \_\_\_\_\_ Return by: \_\_\_\_\_

**Family Activity**

**Directions:**

1. Interview an adult and ask what he or she usually eats for breakfast and dinner.
2. Write down the foods on the charts below and on the next page.
3. Place a check mark (✓) in the column that represents each food group.
4. Compare the foods in the meals to the “3 out of 5” model for breakfast and the “5 out of 5” model for dinner.
5. Together with the adult, determine if the meals were balanced by answering the questions below.

BREAKFAST Food and Beverage Choices		Grains	Vegetables	Fruits	Dairy	Protein	“extras”
<b>BREAKFAST</b>	Food Name						
<b>BEVERAGE</b>							
<b>YOUR TOTAL SERVINGS</b>							

**“3 OUT OF 5” MODEL MEANS:**

**1 serving from Grains – Breads, Cereals, Pasta**

+

**1 serving from Vegetables OR Fruits**

+

**1 serving from Dairy – Milk, Yogurt, Cheese OR Protein – Meat, Beans, Nuts**

1. Was the breakfast balanced? (circle one)    **Yes**    **No**
2. If **Yes**, great job! If **No**, what would you like to add to make it balanced?

---



---



---





DINNER		Dairy	Vegetables	Fruits	Grains	Protein	"extras"
Food and Beverage Choices							
DINNER	Food Name						
BEVERAGE							
YOUR TOTAL SERVINGS							

**"5 OUT OF 5" MODEL MEANS:**

**1** serving from **Dairy** – Milk, Yogurt, Cheese

+

**1** serving from **Vegetables**

+

**1** serving from **Fruits**

+

**1** serving from **Grains** – Breads, Cereals, Pasta

+

**1** serving from **Protein** – Meat, Beans, Nuts

1. Was the dinner balanced? (circle one) **Yes** **No**
2. If **Yes**, great job! If **No**, what would you like to add to make it balanced?

---

---


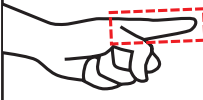




















---

Student signature: \_\_\_\_\_ Parent signature: \_\_\_\_\_





# Gráfica de Comparación de Porciones




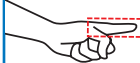







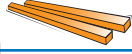













ALIMENTO	SÍMBOLO	COMPARACIÓN	PORCIÓN
<b>Lácteos – Leche, Yogur, Queso</b>			
Queso (queso para deshebrar)			Dedo índice 1 ½ onzas
Leche y yogur (vaso de leche)			Un puño 1 taza
<b>Verduras</b>			
Zanahorias cocidas			Un puño 1 taza
Ensalada (tazón de ensalada)			Dos puños 2 tazas
<b>Frutas</b>			
Manzana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

## Las Porciones de Sydney

### Instrucciones:


1. En los espacios vacíos de la columna de los símbolos, escribe o dibuja el símbolo correcto para cada alimento.
2. Con tus compañeros de clase, revisa los alimentos y completa la gráfica de barras en la Página 17 para el desayuno de Sydney.

### COMIDAS DIARIAS DE SYDNEY

Desayuno—Un Burrito de Huevo		Tamaño de la Porción	Símbolo
Tortilla		1 tortilla	
Huevos		2 porciones	Dos huevos
Queso		1½ onzas	 Un dedo índice
Fresas		1 taza	
Un vaso leche baja en grasa		1 taza	 Un puño
Almuerzo—Sándwich de Crema de Cacahuete con Jalea			
Pan		2 rebanadas	 Dos manos abiertas
Crema de cacahuete		1 cucharada	
Jalea		1 porción	
Palitos de zanahoria		½ taza	 Un puñado
Ponche		1 porción	
Bocadillo—Galletas			
Galletas		½ taza	 Un puñado
Cena—Espagueti con Salsa de Tomate			
Espagueti		½ taza	
Salsa de tomate		½ taza	
Rebanada de pan		1 rebanada	 Una mano abierta
Agua		1 taza	 Un puño
Bocadillo			
Manzana		1 mediana	 Un puño
Yogur		1 taza	

- En la gráfica de barras etiquetada “Gráfica de Porciones,” continúa llenando el número de porciones que Sydney comió.
- Las porciones se irán completando una sobre la otra, ya que Sydney comió más de una porción del mismo grupo alimenticio.
- Utiliza la gráfica de abajo para contestar las preguntas en la sección “Lo Que Aprendí.”
- Puedes usar la gráfica de la Página 15 como referencia.

## GRÁFICA DE PORCIONES

Número de Porciones						
7						
6½						
6						
5½						
5						
4½						
4						
3½						
3						
2½						
2						
1½						
1					<b>Ejemplo:</b> Tortilla	
½						
Grupo Alimenticio	Lácteos Leche, Yogur, Queso	Verduras	Frutas	Granos Panes, Cereales, Pasta	Proteína Carne, Frijoles, Nueces	“extras”
Porciones Recomendadas Diariamente	3	3	2	6	2	

Para cada vaso de agua que hayas bebido, marca un cuadro:

## Lo Que Aprendí

- Comió Sydney la cantidad correcta de porciones por cada grupo alimenticio en el día? Explica. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- Anota tres motivos por los que se dificulta obtener el número ideal de porciones cada día.  
**Ejemplo:** En mi casa no hay ninguna fruta que me guste.  
1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

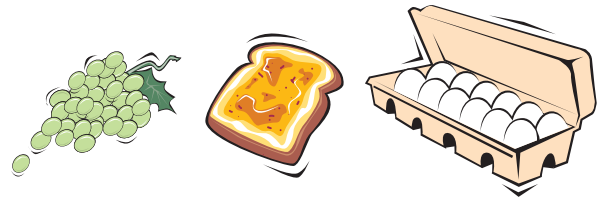
## Armando mi Alimentación del Día

### Instrucciones:

1. En los recuadros de abajo estarás armando comidas balanceadas.
2. El desayuno ya está armado.
3. Planea tus propios alimentos para el almuerzo y la cena. Escribe tu comida en los recuadros "Mi Almuerzo" y "Mi Cena."
4. Contesta las preguntas debajo de cada una de las tres comidas.
5. Asegúrate de revisar el desayuno con respecto al modelo "3 de 5" y utiliza el modelo "5 de 5" para el almuerzo y la cena ¡para que sean balanceados!

### MI DESAYUNO

Dos huevos \_\_\_\_\_  
 Pan tostado \_\_\_\_\_  
 Uvas \_\_\_\_\_



1. ¿Qué grupos alimenticios están representados en el menú de arriba? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. ¿Está balanceado tu desayuno? (3 de 5) (circula uno) **Sí** **No**  
 Si **No**, ¿qué podrías agregar? \_\_\_\_\_

### MI ALMUERZO

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

1. ¿Qué grupos alimenticios están representados en el menú de arriba? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. ¿Está balanceado tu almuerzo? (5 de 5) (circula uno) **Sí** **No**  
 Si **No**, ¿qué podrías agregar? \_\_\_\_\_

### MI CENA

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

1. ¿Qué grupos alimenticios están representados en el menú de arriba? \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_
2. ¿Está balanceada tu cena? (5 de 5) (circula uno) **Sí** **No**  
 Si **No**, ¿qué podrías agregar? \_\_\_\_\_

## Analizando Mi Menú

### Instrucciones:

1. Utiliza los menús que armaste para el desayuno, el almuerzo y la cena en la actividad “Mi Día Balanceado” de la Página 18 para ver el número de porciones que integraste de cada alimento y completar la tabla de abajo.
2. Coloca una palomita (✓) en el cuadro de “Número de Porciones por Día” por cada alimento en tu menú que encuentres que pertenezca al grupo alimenticio correcto. El desayuno ya está hecho.
3. Completa la tabla del Nutriente Principal y Beneficios a la Salud por cada grupo alimenticio enlistado.
4. Puedes utilizar las tablas de las Páginas 36 y 37 como referencia.

### MI MENU DEL DÍA DE HOY

Grupos Alimenticios	Número de Porciones por Día	Total	Nutriente Principal	Beneficios para la Salud
Lácteos – Leche, Yogur, Queso				
Verduras				
Frutas	✓			
Granos – Panes, Cereales, Pasta	✓			
Proteína – Carne, Frijoles, Nueces	✓ ✓			
¿Lograste la meta recomendada de porciones diarias para cada grupo alimenticio? (circula uno) Si <b>No</b> lo lograste, ¿qué se podría agregar a tus opciones del día para lograr ese balance?				<b>Sí</b> <b>No</b>
_____				
_____				

## Lo Que Aprendí

### Instrucciones:

1. Piensa acerca de una meta alimenticia que te gustaría lograr.
2. En las siguientes líneas, escribe tu meta.
3. En las líneas debajo de tu meta, escribe por qué te gustaría lograr esta meta y cómo planeas hacerlo.

1. Meta: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. Por qué y cómo planeo lograr la me que me propuse arriba: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¡No olvides completar el resto de tu registro diario!**





**Instrucciones:**

1. Puedes consultar como guía las Páginas 36 y 37 para ayudarte a llenar tu registro.
2. En los platillos mixtos, asegúrate de contar cada grupo alimenticio para cada alimento que contenga el platillo.

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

**Registro Diario de Alimentos y Bebidas—Día 1**

		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—Día 1**

Actividad Física de Nivel de Intensidad Bajo	Minutos	Actividad Física de Nivel Moderado-Vigoroso	Minutos
<b>Total de Minutos de Actividad Física de Nivel de Intensidad Bajo</b>		<b>Total de Minutos de Actividad Física de Nivel Moderado-Vigoroso</b>	
<b>Número de Minutos Recomendados</b>			<b>60</b>





Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de entrega: \_\_\_\_\_

## Actividad Familiar

### Instrucciones:

1. Entrevista a un adulto y pregúntale que alimentos comió hoy entre comidas y qué bebidas tomó. Asegúrate de anotar las bebidas que tomó todo el día: en el desayuno, el almuerzo, la cena y entre comidas.
2. Anota todos los bocadillos y bebidas.
3. Encierra en un círculo los bocadillos y bebidas que no pertenecen a un grupo alimenticio.
4. Enseguida de cualquier bocadillo y bebida encerrados en círculos, sugiere un alimento o bebida de algún grupo alimenticio para remplazar a los “extras.” Lee acerca de los substitutos abajo.

### Bocadillos

---

---

---

---

---

### Bebidas

---

---

---

---

---

Muchas veces, los bocadillos y las comidas incluyen bebidas. Las bebidas saludables pueden ser buenos bocadillos también. ¡Aquí hay algunas opciones!



Agua o agrega una rebanada de limón para darle sabor



Leche baja en grasa o sin grasa

Una taza de jugo 100% de fruta



### Instrucciones:

1. Pregunta a algún adulto que actividad física ha realizado durante el día.
2. Anota el tipo de actividad física, el tiempo y el nivel de actividad en la tabla que de abajo se encuentra enseguida.
3. Suma el total de minutos de actividad física de nivel moderado-vigoroso y escríbelo en el cuadro.

Actividad Física Hoy	Cuántos Minutos	Actividad Física de Bajo Nivel o de Nivel Moderado-Vigoroso
<b>Ejemplo: Trotar</b>	<b>15 minutos</b>	<b>Nivel Moderado-Vigoroso</b>
<b>Número Total de Minutos de Actividad Física de Nivel Moderado-Vigoroso:</b>		

1. ¿Alcanzó a completar los 60 minutos de actividad física de nivel moderado-vigoroso el día de hoy? (circula uno) **Sí** **No**
2. Si la respuesta es **Sí**, ¡buen trabajo! Si **No**, ¿qué más pudo haber hecho para poder cumplir con los 60 minutos?

---

---

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del padre: \_\_\_\_\_



Name: \_\_\_\_\_ Return by: \_\_\_\_\_

## Family Activity

### Directions:

1. Interview an adult and ask what foods he or she ate from snacks today and what beverages he or she had. Be sure to record the beverages consumed all day—for breakfast, lunch, dinner and at snack times.
2. Write down all of the snacks and beverages.
3. Circle the snacks and beverages that are not part of a food group.
4. Next to any circled snacks and beverages, write a food or beverage from a food group to trade in place of the “extras.” Read about beverage substitutes below.

### Snacks

---

---

---

---

---

### Beverages

---

---

---

---

---

Many times, snacks and meals include beverages. Healthy beverages can be good snacks as well. Here are some options!



Water or add a slice of lemon for flavor

Low-fat or fat-free milk

One cup of 100% fruit juice



### Directions:

1. Ask the adult what he or she has done for physical activity for the day.
2. List the type of physical activity, the amount of time and the level of activity on the chart below.
3. Total only the minutes of moderate-vigorous level physical activity and write it in the box.

Physical Activity Today	How Many Minutes	Low Level or Moderate-Vigorous Level Physical Activity
<b>Example: Jogging</b>	<b>15 minutes</b>	<b>Moderate-Vigorous Level</b>
<b>Total Number of Moderate-Vigorous Physical-Activity Minutes:</b>		

1. Did he or she reach 60 minutes of moderate-vigorous level physical activity for today?  
(circle one) **Yes No**
2. If **Yes**, great work! If **No**, what else could he or she do to reach 60 minutes?  
\_\_\_\_\_

Student signature: \_\_\_\_\_ Parent signature: \_\_\_\_\_





## Registro Diario de Alimentos y Bebidas—Día 2

		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—Día 2

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





Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de entrega: \_\_\_\_\_

## Actividad Familiar

Salir a comer o comprar comida rápida para llevar puede ser una actividad divertida y diferente a comer platillos hechos en casa. Lee abajo las sugerencias que se te dan para ayudarte a tomar decisiones saludables cuando comas en la calle.

### Instrucciones:

- Como familia o con un adulto, marca (✓) DOS sugerencias que pueden seguir la próxima vez que coman fuera de casa.

## Comiendo de Manera Saludable en Restaurantes de Comida Rápida

- No bebas sodas.** Estas bebidas son “extras” altos en calorías y sin ningún valor nutricional. *En su lugar voy a tomar leche, agua o algún jugo pequeño 100% natural.*
  - Ordena una porción más pequeña del platillo.** ¡Recuerda que el tamaño de la porción importa! En vez de pedir que hagan tu orden más grande, pide el platillo que tenga menos cantidad de comida o comparte cosas como las papas fritas o el postre. *Únicamente comeré hasta que haya quedado satisfecho, no comeré si no tengo más hambre.*
  - Escoge tus alimentos de manera inteligente cuando comas fuera de casa.** Comer en un restaurante y comer comida rápida fuera de casa son actividades especiales. Trata de limitar las comidas en la calle. *En vez de pedir que comamos en la calle cada vez que tenemos prisa, voy a ayudar en casa para preparar algo rápido.*
  - Evita la comida frita.** Escoge carnes, pollo o pescado a la parrilla. En vez de pedir tacos con tortillas fritas; pide tortillas blandas. *En lugar de pedir un taco frito pediré un taco sin freír.*
  - Sólo porque algo cuesta \$1 no significa que sea saludable.** Busca frutas, verduras o yogur si están disponibles. *En vez de escoger un alimento basado en su precio, me aseguraré que sean alimentos bien balanceados con ingredientes de los cinco grupos alimenticios.*
  - Ordena tu(s) sándwich(es) sin mayonesa y ningún tipo de aderezo cremoso.** *En vez de mayonesa voy a pedir kétchup, salsa o mostaza.*
  - Antes de ordenar consulta el contenido de calorías.** Muchos restaurantes incluyen el contenido calórico de los platillos en el menú de adentro del local (no los tienen en el menú que se ve cuando se pide desde el automóvil). *Me fijaré en el contenido de calorías antes de ordenar y me aseguraré que lo que pida no tenga demasiadas calorías.*
  - Preparar comidas balanceadas.** Escoge comidas que contengan ingredientes de los cinco grupos alimenticios. *En vez de pedir postre, me comeré una fruta cuando llegue a la casa.*
  - Evita comidas rápidas en la escuela.** Pedirles a tus padres que te lleven comida rápida a la escuela les quita mucho tiempo a ellos y al personal de la escuela. Empaca tu propio almuerzo para llevarlo a la escuela o compra uno de la cafetería. *En vez de pedirle a mis padres que me traigan comida rápida a la escuela, voy a empacar mi almuerzo.*
- Observa las opciones que marcaste.
  - Como familia, prométanse hacer lo que se propusieron o fíjense metas.

Como familia vamos a: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del padre: \_\_\_\_\_



Name: \_\_\_\_\_ Return by: \_\_\_\_\_

## Family Activity

Eating out or getting a take-out meal can be fun and different than eating meals made at home. Look at the tips below for making healthier choices when eating out.

### Directions:

1. As a family or with an adult, check (✓) TWO tips that you can do the next time you eat out.

## Eating Healthier at Fast-Food Restaurants

- Skip the soft drinks.** They are “extra” foods high in calories and have no main nutrients. *Instead of soft drinks, I will have milk, water or a small 100% fruit juice.*
- Downsize your order.** Remember, serving sizes count when you eat out! Order the smallest size or share items like fries or dessert. *Instead of super-sizing my order, I'll only eat until I am no longer hungry.*
- Choose wisely when you eat out.** Restaurant and fast-food meals are a treat. Try to limit eating out. *Instead of asking to go out every time we are in a rush, I will help at home to make a quick meal.*
- Stay away from fried options.** Choose grilled beef, chicken and fish. Choose soft-tortilla offerings. *Instead of a crispy taco, I will order a soft taco.*
- Just because it's \$1 doesn't mean it's healthy.** Look for fruits, vegetables or yogurt if they're available. *Instead of choosing a meal just for price, I will make sure it is a balanced meal with all five food groups.*
- Order your sandwich without the mayonnaise and other creamy sauces.** *Instead of mayonnaise, I will ask for ketchup, salsa or mustard.*
- Look at the restaurant calorie posting before you order.** Many restaurants post calorie facts on the menu inside the store (not on the drive-through menu). *I will look at the calories in my meal choices and make sure my choice is not too high in calories.*
- Make meals balanced.** Choose meals that have all five food groups. *Instead of getting a dessert, I will have a piece of fruit when I get home.*
- Skip fast food at school.** Asking your parents to bring you a fast-food meal to school takes a lot of time for them and the school staff. Pack a lunch to bring to school or purchase a meal from the school cafeteria. *Instead of asking my parents to bring me a fast-food meal at school, I will pack my lunchbox.*

2. Look at what you checked.

3. As a family, make a pledge or goal.

As a family, we will: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Student signature: \_\_\_\_\_

Parent signature: \_\_\_\_\_



## Crear un Anuncio Publicitario

### Instrucciones:

1. Serás asignado a uno de cinco equipos y se te asignará un grupo alimenticio.
2. Elige un alimento de tu grupo alimenticio asignado y decide si vas a crear un comercial o diseñar un póster publicitario de tu producto.
3. Necesitarás incluir los nutrientes y los beneficios a la salud del alimento que elijas.
4. Asegúrate de incluir alguna técnica publicitaria aprendida en clase.
5. Prepárate para presentar tu proyecto.

### Anotaciones para crear un anuncio publicitario:

1. Alimentos que pueden ser utilizados para el anuncio:

---

---

---

2. Nutrientes y beneficios a la salud del alimento elegido:

---

---

---

---

3. Describe cómo incorporarás las técnicas de publicidad que se comentaron en clase:

Destacar sus beneficios de nutrición o para la salud: \_\_\_\_\_

Ilustraciones: \_\_\_\_\_

---

---

Endosos de celebridades: \_\_\_\_\_

Lenguaje persuasivo: \_\_\_\_\_

---

---

Datos, números y estadísticas: \_\_\_\_\_

---

**¡No olvides completar el resto de tu registro diario!**

## Registro Diario de Alimentos y Bebidas—Día 3

		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—Día 3

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



Nombre: \_\_\_\_\_ Fecha de entrega: \_\_\_\_\_

## Actividad Familiar

### Instrucciones:

1. Elige un comercial de televisión o un anuncio en una revista que promueva alimentos, bebidas o algún restaurante.

(NOMBRE DEL ALIMENTO, BEBIDA O RESTAURANTE)

2. Con un adulto, analiza el comercial o anuncio publicitario usando la siguiente lista.

### LISTA DE IDENTIFICACIÓN DE TÉCNICAS DE PUBLICIDAD

Describe los beneficios de nutrición y/o salud que afirman tener.

Describe las ilustraciones utilizadas.

¿Quién endosa el producto que elegiste?

Describe el lenguaje persuasivo utilizado.

¿Qué datos, números y estadísticas se utilizaron?

3. Respondan juntos las preguntas de abajo.

¿Compraría este producto basado en su publicidad?

¿Por qué sí o por qué no? \_\_\_\_\_

Visita **HealthyEating.org** para encontrar más opciones de alimentos para probar con tu familia.

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_ Firma del padre: \_\_\_\_\_



Name: \_\_\_\_\_ Return by: \_\_\_\_\_

## Family Activity

### Directions:

1. Choose a television commercial or magazine advertisement that you have seen for a food, beverage or restaurant.

\_\_\_\_\_

(NAME OF FOOD, BEVERAGE OR RESTAURANT)

2. With an adult, analyze the commercial or advertisement using the checklist below.

ADVERTISEMENT TECHNIQUES CHECKLIST
Describe the health and/or nutrition claims.
Describe the graphics used.
Who endorsed your chosen product?
Describe the persuasive language used.
What facts, numbers and statistics were used?

3. Answer the question below together.

Would you buy this product because of the advertisement?

Why or why not? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Go to **HealthyEating.org** to find more foods to try with your family.

Student signature: \_\_\_\_\_ Parent signature: \_\_\_\_\_



## ¡Mi Plan!

### Instrucciones:

1. Revisa tus 3 registros diarios de alimentos y bebidas y actividad física.
2. Llena la tabla de abajo con la información de tus 3 registros diarios de alimentos y bebidas de las Páginas 20, 24 y 28.
3. Indica la cantidad total de porciones de cada grupo alimenticio para cada día.
4. Indica los minutos de actividad moderada-vigorosa para cada día.
5. Encierra en un círculo **Sí** o **No** en la columna “Cumplí con la Cantidad Diaria Recomendada.”
6. Consultando la tabla y tus registros diarios de alimentos, responde las preguntas que aparecen después de la tabla y en la parte de arriba de la Página 32.

Grupo Alimenticio/extra	Cantidad Diaria Recomendada	Día 1 (ver página 20)	Cumplí con la Cantidad Diaria Recomendada	Día 2 (ver página 24)	Cumplí con la Cantidad Diaria Recomendada	Día 3 (ver página 28)	Cumplí con la Cantidad Diaria Recomendada
Lácteos	3		Sí o No		Sí o No		Sí o No
Verduras	3		Sí o No		Sí o No		Sí o No
Frutas	2		Sí o No		Sí o No		Sí o No
Granos	6		Sí o No		Sí o No		Sí o No
Proteína	2		Sí o No		Sí o No		Sí o No
“extras”							
Total de minutos de actividad moderada-vigorosa	60 minutos		Sí o No		Sí o No		Sí o No

1. ¿Hubo algún grupo alimenticio del cual no cumpliste con la cantidad diaria recomendada? Enlístalos abajo.

**DÍA 1**

**DÍA 2**

**DÍA 3**

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

2. ¿Qué alimentos podrías añadir para que tus comidas diarias fueran más balanceadas? Fíjate en el número 1 arriba.

Grupo Alimenticio	Elección de Alimento o Bebida
<b>Ejemplo: Lácteos</b>	Yogur

3. Circula el día o los días en que no lograste cumplir con los requerimientos diarios de actividad de nivel moderado-vigoroso.

**DÍA 1**

**DÍA 2**

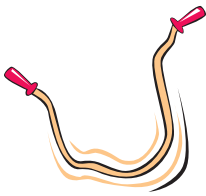
**DÍA 3**

4. Nombra una o dos actividades de nivel moderado-vigoroso y cuánto tiempo necesitas realizarlas cada día para cumplir con tus requerimientos diarios de actividad física.

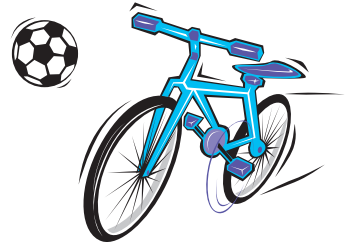
Día: \_\_\_\_\_ Actividad: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_ Actividad: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_ Actividad: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_



## **METAS: ¿Cómo te fue?**



1. Vuelve a leer los propósitos personales que te marcaste en la Página 10 para hacer mejoras.

---

---

---

---

2. ¿Lograste tus propósitos? Explícalo.

---

---

---

---

3. ¿Te gustaría aumentar o cambiar algún propósito? Explícalo.

---

---

---

---



**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 Bret comió ayer, enlistado en el cuadro de abajo
2. Para cada porción de alimentos:
  - a. Coloca cada uno de los alimentos que escogió Bret 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 Bret en el día.
  - c. Para cada grupo alimenticio, escribe el nutriente principal y su beneficio para la salud.
  - d. Responde las preguntas de la parte de abajo de la tabla.

### LO QUE COMIÓ BRET EN EL DÍA

**Desayuno**—galleta para tostar, leche baja en grasa

**Almuerzo**—hot dog con pan, fruta de lata, brownie

**Bocadillo**—queso para deshebrar, guisantes dulces,

**Cena**—espagueti (pasta, salsa de tomate, albóndigas), ensalada verde, pan Fracés, soda

**Bocadillo**—manzana

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

	Lácteos Leche, Yogur, Queso	Verduras	Frutas	Granos Pan, Cereales, Pasta	Proteína Carne, Frijoles, Nueces	"extras"
<b>Ejemplo:</b> Leche baja en grasa						
<b>Total de Porciones</b>						
<b>Nutriente Principal</b>						
<b>Beneficio para la Salud</b>						

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

Si respondiste que no, ¿qué hace falta? \_\_\_\_\_

2. ¿Qué alimento podrías aumentar? \_\_\_\_\_

3. ¿Cuál es el principal nutriente y beneficio a la salud de cualquiera de los grupos alimenticios que le faltaron a Bret?

**NUTRIENTE PRINCIPAL**

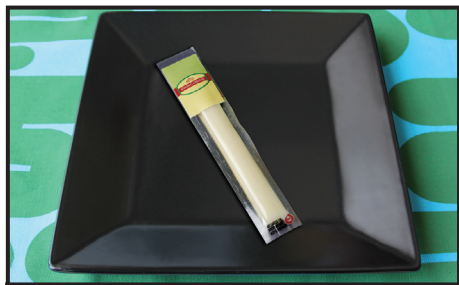


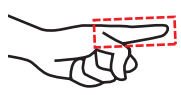








**BENEFICIO A LA SALUD**

**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 queso para deshebrar en la foto de abajo. Si te comieras un paquete de queso para deshebrar (un dedo índice), te comerías 1 porción.

		
<p><b>EJEMPLO: Queso para deshebrar</b></p>	<p><b>Ejotes</b></p>	<p><b>Leche baja en grasa de chocolate</b></p>
<p><b>Dedo índice (1 ½ onzas)</b></p> 	<p><b>Un puñado (½ taza)</b></p> 	<p><b>Un puño (1 taza)</b></p> 
<p> <input type="radio"/> ½ porción  <input checked="" type="radio"/> 1 porción  <input type="radio"/> 2 porciones         </p>	<p> <input type="radio"/> ½ porción  <input type="radio"/> 1 porción  <input type="radio"/> 2 porciones         </p>	<p> <input type="radio"/> ½ porción  <input type="radio"/> 1 porción  <input type="radio"/> 2 porciones         </p>
		
<p><b>Pechuga de pollo</b></p>	<p><b>Jugo de naranja</b></p>	<p><b>Dos rebanadas de pan</b></p>
<p><b>Palma (3 onzas)</b></p> 	<p><b>Un puñado (½ taza)</b></p> 	<p><b>Dos manos abiertas (2 mitades)</b></p> 
<p> <input type="radio"/> ½ porción  <input type="radio"/> 1 porción  <input type="radio"/> 2 porciones         </p>	<p> <input type="radio"/> ½ porción  <input type="radio"/> 1 porción  <input type="radio"/> 2 porciones         </p>	<p> <input type="radio"/> ½ porción  <input type="radio"/> 1 porción  <input type="radio"/> 2 porciones         </p>

## Actividad Física

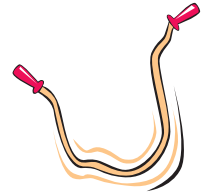
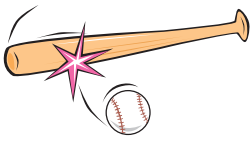
1. ¿Cuántos minutos al día debes ocupar en actividades físicas de nivel moderado-vigoroso?  
(Llena la burbuja correcta)

15 minutos    
  30 minutos    
  45 minutos    
  60 minutos    
  75 minutos

### TABLA DE ACTIVIDAD FÍSICA

#### Instrucciones:

- En la tabla de abajo mira la lista de actividades físicas que realizó cada estudiante.
- Llena la burbuja apropiado que indica si el estudiante cumplió o no cumplió con la cantidad de actividad física requerida para el día.
- Para los estudiantes que no cumplieron con la cantidad de actividad física requerida, añade una actividad y el tiempo que la hubieran tenido que realizar para ayudarlos a cumplir el requerimiento.



Cumplieron con la actividad física recomendada	No cumplieron con la actividad física recomendada		
<input type="radio"/>	<b>Ejemplo:</b> <input checked="" type="radio"/>	<b>Dylan:</b> • Vio televisión 45 minutos • En la computadora 30 minutos Actividad: <u>Ej. Jugar fútbol</u>	• Jugó tenis 45 minutos Tiempo: <u>15 minutos</u>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<b>Kayla:</b> • Nadó 40 minutos • Vio televisión 30 minutos Actividad: _____	• Caminó 15 minutos • Patinó 20 minutos Tiempo: _____
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<b>Matt:</b> • Jugó videojuegos 30 minutos • Snowboarding 60 minutos Actividad: _____	• Jugó a las cartas 30 minutos Tiempo: _____
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<b>Stacy:</b> • De compras 30 minutos • Jugó hula hoop 20 minutos Actividad: _____	• Preparó la cena 30 minutos • Escuchó música 30 minutos Tiempo: _____

¿Qué cambios has hecho en tus selecciones de alimentos y actividad física desde que comenzaste este programa?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# Lista de Alimentos



## ¿Qué hay de las bebidas?

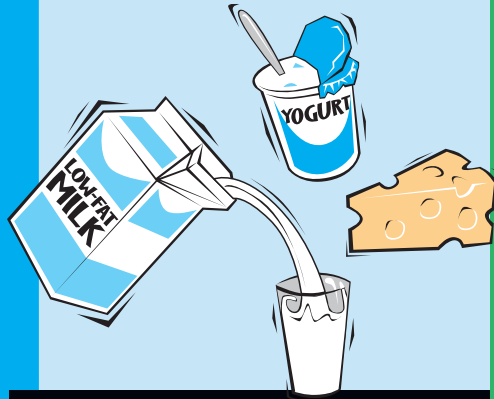
Todas las opciones de alimentos y bebidas son importantes.

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 =** \_\_\_\_\_

**Por qué lo necesita tu cuerpo:**

\_\_\_\_\_

- 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 soja enriquecidas con calcio

**Porciones por día =**



## Verduras

**Nutriente Principal =** \_\_\_\_\_

**Por qué lo necesita tu cuerpo:**

\_\_\_\_\_

- 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 =**

## 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 =** \_\_\_\_\_

**Por qué lo necesita tu cuerpo:**

\_\_\_\_\_

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 =**



## Granos – Panes, Cereales, Pasta

**Nutriente Principal =** \_\_\_\_\_

**Por qué lo necesita tu cuerpo:**

\_\_\_\_\_

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

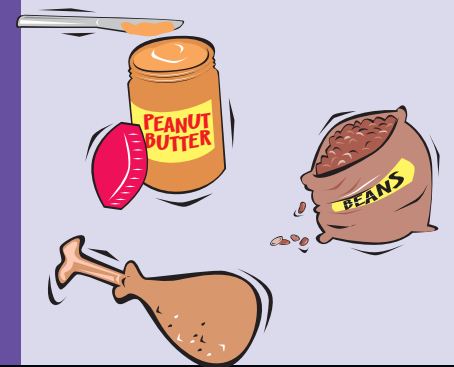
Arroz, integral o blanco

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 =**



## Proteína – Carne, Frijoles, Nueces

**Nutriente Principal =** \_\_\_\_\_

**Por qué lo necesita tu cuerpo:**

\_\_\_\_\_

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 =**

“extras”

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

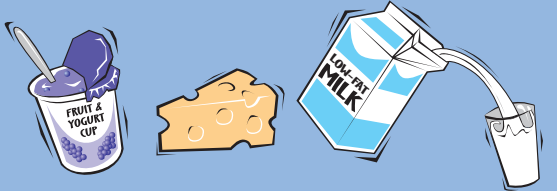
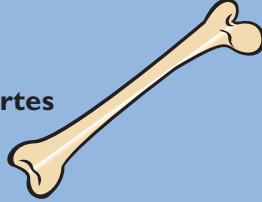

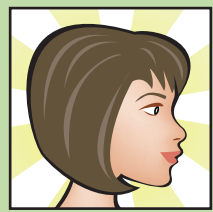
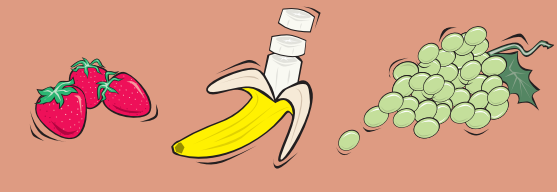

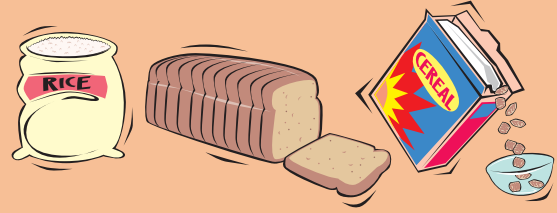
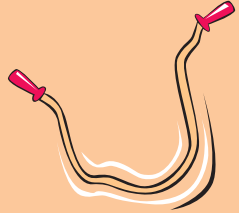
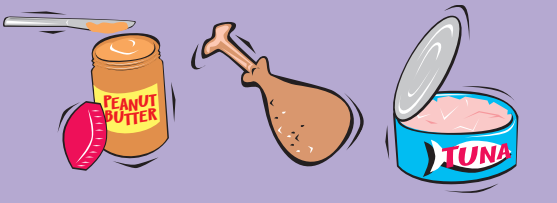


“extras”

- Galletas, pastel o repostería
- Galleta para tostar
- Dona o pastelillo

“extras”

- Tocino
- Carne seca

# Nutrientes Principales y sus Beneficios para la Salud

GRUPO ALIMENTICIO	NUTRIENTE PRINCIPAL	POR QUÉ LO NECESITA TU CUERPO
<b>Lácteos – Leche, Yogur, Queso</b>		
	Calcio	Huesos y dientes fuertes 
<b>Verduras</b>		
	Vitamina A	Piel y ojos saludables 
<b>Frutas</b>		
	Vitamina C	Cicatrización de heridas 
<b>Granos – Panes, Cereales, Pasta</b>		
	Vitaminas B	Energía 
<b>Proteína – Carne, Frijoles, Nueces</b>		
	Proteína	Músculos fuertes 
<b>“extras”</b>		
	No nutrientes	Sin beneficio para la salud



## Lección 1

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

**Alimentos “extras”**—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.

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

**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.

**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.

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

## Lección 2

**Balanceada**—comer alimentos provenientes de los diferentes grupos alimenticios.

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

**Moderación**—seleccionar la mayor parte del tiempo alimentos con poca grasa o sin grasa o azúcares añadidas; comer menos “extras”.

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

**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 3

**Medición manual**—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.

**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.

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

## Lección 4

**Balanceada**—comer alimentos provenientes de los diferentes grupos alimenticios.

**Caloría**—la cantidad de energía proporcionada por un alimento.

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

**Moderación**—seleccionar la mayor parte del tiempo alimentos con poca grasa o sin grasa o azúcares añadidas; comer menos “extras.”

**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.

## Lección 5

**Balanceada**—comer alimentos provenientes de los diferentes 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.

**Moderación**—seleccionar la mayor parte del tiempo alimentos con poca grasa o sin grasa o azúcares añadidas; comer menos “extras.”

**Nutritivo**—un alimento que contiene minerales, vitaminas u otros nutrientes necesarios para una buena salud.

**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 6

**Anunciar**—proveer de información a una persona de un producto o evento. Esto puede ser compartido a través de los medios como la televisión, Internet, en espectaculares, paquetes de comida u otros.

**Comercial**—un anuncio pagado o promocional que puede ser comunicado a través de los medios de comunicación como la televisión, radio o Internet.

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

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

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

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

**Persuadir**—urgir o aconsejar a una persona a hacer algo como comprar un alimento o producto específico.

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

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

## Lección 7

**Balanceada**—comer alimentos provenientes de los diferentes grupos alimenticios.

**Caloría**—a cantidad de energía proporcionada por un alimento.

**Alimentos “extras”**—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.

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

**Moderación**—seleccionar la mayor parte del tiempo alimentos con poca grasa o sin grasa o azúcares añadidas; comer menos “extras.”

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

**Nutritivo**—un alimento que contiene minerales, vitaminas u otros nutrientes necesarios para una buena salud.

**Actividad física**—cualquier actividad que ocasione que el corazón se acelere.

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

**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.



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

