

“Esto o Aquello”

Meriendas, Granos Integrales, Lácteos, Verduras,
Frutas, Proteínas, Bebidas

**Actividad interactiva para
Participantes del Programa *Heart Smarts***

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, por sus siglas en inglés) es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) y el Programa Ampliado de Educación Sobre Alimentos y Nutrición (EFNEP, por sus siglas en inglés) del USDA.



Entre estas meriendas, ¿cuál cree que tiene más contenido de fibra por porción?

- 1. Una manzana**
- 2. Una porción de papas fritas**
- 3. Una porción de palomitas de maíz 'ligeras'**
- 4. Una barra de dulce**

Respuesta: Una manzana (aproximadamente 4g)



¿Cuántas porciones hay en una bolsa de papas fritas?



Respuesta: Ubicada en la etiqueta de información nutricional



Granos Integrales

¿Cuál de estos no es un grano integral?

- 1. Porción de palomitas de maíz**
- 2. Rebanada de pan integral**
- 3. Rebanada de pan blanco**
- 4. Tortilla integral**

Respuesta: Rebanada de pan blanco



¿En qué lugar de la etiqueta del alimento identificaría si es de un grano integral?

Respuesta: Lista de ingredientes





Lácteos

¿Cuál de estos dos yogures es una mejor opción si desea reducir el contenido de azúcar?

- 1. Yogur natural**
- 2. Yogur saborizado**

Respuesta: Yogur natural



¿De qué manera puede endulzar el yogur natural?

Respuesta: Agregando fruta, miel





**Verdadero o falso, el potasio
puede encontrarse en
vegetales de hoja verde oscura.**



Respuesta: Verdadero

¿Cuántas tazas de verduras deberíamos consumir cada día?

Respuesta: 2½ tazas





¿Qué tienen en común las siguientes frutas?

- 1. Fresa**
- 2. Naranja**
- 3. Kiwi**

Respuesta: Fuente de Vitamina C



Verdadero o falso, cuando se encuentran disponible, elija frutas enteras en lugar de jugos de frutas.

Respuesta: Verdadero





Proteínas

¿Cuáles de las siguientes opciones no es una proteína?

- 1. Una porción de frutos secos o semillas**
- 2. Una lata de frijoles**
- 3. Una lata de pescado**
- 4. Una lata de pollo**

Respuesta: Ninguna, todas son proteínas



¿En qué parte de la etiqueta del alimento identificarías la cantidad de proteína?

Respuesta: Localizar la sección de proteínas





Bebidas

¿Cuánta agua deberíamos beber cada día?

Respuesta: 64 onzas, 8 tazas o la mitad de su peso corporal en onzas



¿Cuáles son los beneficios de beber más agua?

1. Mejora los niveles de energía
2. Mejora la salud cerebral
3. Salud de la piel
4. Todas las anteriores

Respuesta: Todas las anteriores

