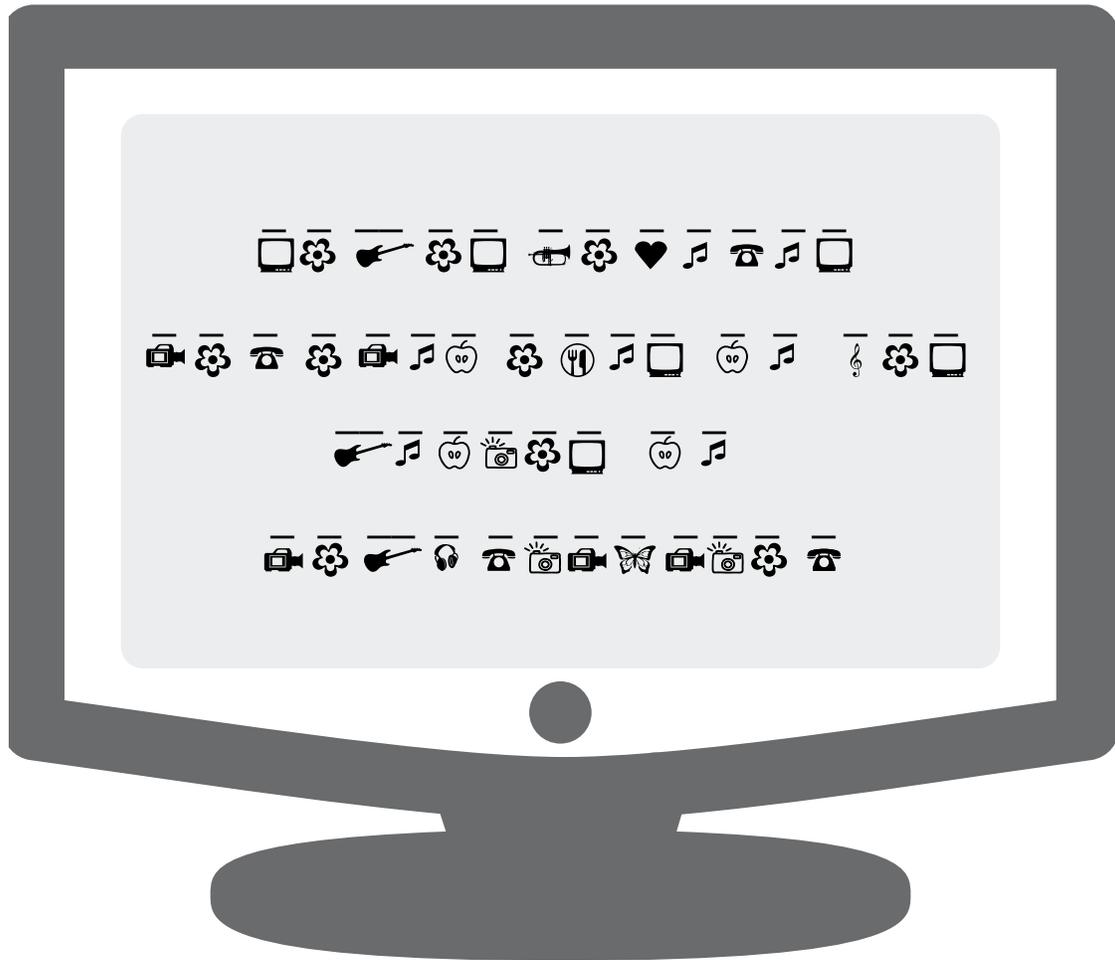


# Código Alfa

¡Trata de descubrir el mensaje secreto! Utiliza el código de imágenes de abajo para decodificar el mensaje. Encuentra las imágenes en la lista alfabética y escribe en los espacios en blanco las letras que coinciden con las imágenes.



A=   
 B=   
 C=   
 D=   
 E=   
 F= 

G=   
 H=   
 I=   
 J=   
 K=   
 L= 

M=   
 N=   
 Ñ=   
 O=   
 P=   
 Q= 

R=   
 S=   
 T=   
 U=   
 V=   
 W= 

X=   
 Y=   
 Z= 

# ¡Dinos Lo Que Piensas!

## 1. Cuéntanos sobre ti

2. Soy una:  Niña  Niño

3. Estoy en el:  5  6  7  8  
 otro grado. Si estás en otro grado, ¿en cuál? \_\_\_\_

4. Tengo:  10 años  11 años  
 12 años  13 años  
 \_\_\_\_ años (escribe tu edad si no está en la lista)

5.  Soy hispano o latino  
 No soy hispano o latino

6. Soy: (Marca una o más opciones)  
 Indígena americano o nativo de Alaska  
 Asiático  
 Negro o afroamericano  
 Nativo de Hawái u otra isla del Pacífico  
 Blanco  
 Otro \_\_\_\_\_

## Instrucciones

Las siguientes preguntas son acerca de la actividad física, la nutrición y los medios de comunicación. Tus respuestas nos ayudarán a desarrollar programas para los jóvenes de tu edad. ¡Ésta no es una prueba! No se te evaluará sobre estas preguntas. Esperamos que esta actividad te sea interesante.

### Actividad física

7. Los jóvenes deben estar físicamente activos durante \_\_\_\_\_ minutos cada día. (Marca una de las respuestas )

15

45

30

60

Indica si crees que las siguientes declaraciones son verdaderas o falsas	Verdadero	Falso
8. Andar en bicicleta es una actividad en la que se soporta el peso del cuerpo.	-	-
9. La jardinería es una actividad física.	-	-

10.Cuál es la mejor cosa que puedes hacer para tener huesos y dientes fuertes: (Marca una de las repuestas)

Comer frutas y vegetales y dormir las horas suficientes.

Comer alimentos con un alto contenido de calcio y hacer actividades en las que se soporta el peso del cuerpo.

Comer alimentos con azúcares añadidos y hacer ejercicios de estiramiento para ser más flexible.

Comer alimentos con menos azúcares añadidos y hacer actividades en las que se soporta el peso del cuerpo.

11. Para mí, la actividad física es importante. (Marca una de las repuestas)

No estoy de acuerdo

No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo

Estoy de acuerdo

12. Para mí, la actividad física es interesante. (Marca una de las repuestas)

No estoy de acuerdo

No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo

Estoy de acuerdo

## Nutrición

Indica si crees que las siguientes declaraciones son verdaderas o falsas	Verdadero	Falso
13. Los alimentos que tienen azúcar de manera natural suelen tener más nutrientes que los alimentos con un alto contenido de azúcares añadidos.	-	-
14. Con el tiempo, comer alimentos que son altos en grasas sólidas, azúcares añadidos y calorías, y son bajos en fibra, puede llevar a problemas de salud.	-	-
15. Lo que una persona joven come ahora no impacta su salud en el futuro.	-	-
16. Es posible que las personas que a diario comen muchos alimentos de granos integrales y otros alimentos que contienen fibra tengan menos riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.	-	-

17. Marca todas las razones por las que los granos integrales y los alimentos hechos de granos integrales son una parte importante de la alimentación diaria.

- Los alimentos integrales tienen más nutrientes integrados de manera natural, en comparación con los alimentos de granos refinados.
- Comer alimentos integrales nos ayuda a mantenernos sanos.
- Los alimentos integrales contienen fibra.

18. Marca todas las maneras en que puedes *reducir los azúcares añadidos* de tu alimentación diaria.

- Al comer en el desayuno cereal simple en lugar de los cereales cubiertos con azúcar.
- Al tomar agua en lugar de bebidas con sabor a frutas.
- Al tomar helados solamente de vez en cuando, como un premio.
- Al compartir una barra de chocolate con un amigo en lugar de comerla toda a solas.

19. Marca todas las maneras en que puedes *reducir las grasas sólidas* de tu alimentación diaria.

- Quitándole el pellejo al pollo antes de comerlo.
- Comiendo menos frutas, lentejas y frijoles.
- Tomando leche sin grasa o baja en grasa en lugar de leche entera.
- Pidiendo una orden pequeña de papas fritas en lugar de la grande.

20. Marca todos los alimentos que son fuentes de calcio.

- Queso
- Espinaca
- Zanahorias
- Mantequilla de maní(cacahuete)
- Leche
- Manzanas

Para contestar las preguntas 21–24, usa la etiqueta de información nutricional a continuación.

*Cereal, estilo granola*

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/2 cup (61g)	
Servings Per Container 10	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 280</b> Calories from Fat 140	
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 15g	<b>23%</b>
Saturated Fat 3g	<b>14%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 15mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>26%</b>
Sugars 17g	
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 4%	• Iron 15%

21. ¿Cuántas porciones tiene este alimento? \_\_\_\_\_
22. ¿Cuál es el tamaño de la porción de este cereal? \_\_\_\_\_
23. ¿Cuánta fibra hay en una porción de este cereal? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. 2 gramos
  - b. 13 gramos
  - c. 6 gramos
  - d. 15 gramos
24. Basándote en el %DV (porcentaje del valor diario), una porción de este cereal tiene un nivel alto o bajo en grasa total? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Alto
  - b. Bajo

25. Para mí es importante escoger alimentos que sean buenos para mi cuerpo. (Marca una de las repuestas)

- No estoy de acuerdo
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy de acuerdo

26. Para mí es interesante escoger alimentos que sean buenos para mi cuerpo. (Marca una de las repuestas)

- No estoy de acuerdo
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy de acuerdo

### Medios de comunicación

Indica si crees que las siguientes declaraciones son verdaderas o falsas	Verdadero	Falso
27. Muchos anuncios en los medios de comunicación promueven alimentos que son altos en grasas sólidas y azúcares añadidos y que no tienen mucho valor nutricional.	-	-
28. Los medios de comunicación no tienen un gran efecto sobre nuestras actitudes, comportamiento y salud.	-	-
29. A muchas personas les gusta comer un refrigerio mientras usan los medios de comunicación y es posible que no se den cuenta de cuánto están comiendo.	-	-
30. Los anuncios sobre alimentos en los medios de comunicación que están dirigidos a los jóvenes (y a los adultos) hacen que los alimentos se vean muy tentadores.	-	-
31. Los medios de comunicación nos mantienen ocupados pero probablemente no muy activos físicamente.	-	-

Para contestar las preguntas 32 - 35, usa el anuncio a continuación.

TURNING A 20-FOOT  
WALL INTO A CANVAS  
TAKES VISION.

SO DOES  
GETTING INTO  
COLLEGE.

Get started at  
[KnowHow2GOcalifornia.org](http://KnowHow2GOcalifornia.org)  
You've got what it takes.

 Lumina  
 Ad Council  
 ACE  
American  
Council  
of Education  
Leadership and Advocacy

32. ¿Cuál es el mensaje principal de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Es importante aprender a ser un artista.
  - b. Pintar es una tarea difícil.
  - c. Entrar a la universidad correcta requiere planificación y motivación.
  - d. Se deben escoger los colores correctos cuando se pinta.
33. ¿A qué público está dirigido este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Los estudiantes que están pensando ir a la universidad
  - b. El Consejo Americano sobre la Educación (American Council on Education)
  - c. Los decanos de las universidades
  - d. Los padres y los entrenadores
34. ¿Cómo trata de llamar tu atención este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Con una persona famosa
  - b. Con el mensaje
  - c. Con una pared con obras de arte
  - d. Tanto B y C.
35. ¿Quién es el patrocinador o patrocinadores de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. KnowHow2Go
  - b. Las universidades
  - c. La Fundación Lumina, el Consejo de Anuncios (Ad Council) y el Consejo Americano sobre la Educación
  - d. Ninguno de los anteriores

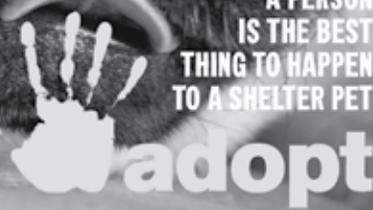
Para contestar las preguntas 36 - 39, usa el anuncio a continuación.



“ SHE SNORES MORE THAN I DO, BUT I STILL LOVE MY HUMAN. ”

— BANDIT  
adopted 11-26-09

A PERSON IS THE BEST THING TO HAPPEN TO A SHELTER PET

 **adopt**

[theshelterpetproject.org](http://theshelterpetproject.org)

36. ¿Cuál es el mensaje principal de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Es divertido jugar.
  - b. Adopta una mascota de un refugio.
  - c. Las mascotas aman a los humanos.
  - d. El Internet es un buen lugar para buscar información sobre los perros.
37. ¿A qué público está dirigido este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Las organizaciones que protegen a los animales como la Sociedad Protectora de Animales (The Humane Society)
  - b. Las familias
  - c. Las compañías que hacen anuncios
  - d. Las personas que quieren una mascota
38. ¿Cómo trata de llamar tu atención este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Con una foto de cerca de un perro precioso
  - b. Con una frase del perro
  - c. Con información sobre un refugio de animales
  - d. Tanto A y B
39. ¿Quién es el patrocinador o patrocinadores de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services)
  - b. El Consejo de Anuncios
  - c. La Sociedad Protectora de Animales
  - d. Tanto B y C

*¡Gracias por participar en esta actividad!*



# ¡Lleva a casa una nueva idea!

**Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth. Háblales o mándales un mensaje de texto sobre:**

1. El taller de trabajo y qué aprenderás en él
2. Las ventajas de crear un acuerdo de trabajo cuando se trabaja en grupo
3. Las diferentes maneras de hacer que las frutas y los vegetales sean más atractivos a los sentidos.

## **Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Es hora de comer vegetales!**

**Prueba esto en casa con tu familia y amigos**

Los vegetales son una parte importante de la alimentación saludable. Los vegetales son fáciles de preparar, sólo hay que lavarlos y cortarlos. Asegúrate de que cuando cortes los vegetales, lo hagas con un adulto cerca que pueda ayudarte. También puedes comprar vegetales empaquetados o envasados que ya vienen lavados y cortados. Para darles aún más sabor, pruébalos con una variedad de salsas sabrosas que sean bajas en grasa.

### **¿Qué necesitas para el refrigerio?**

- Vegetales frescos o congelados como zanahorias, coliflor, brócoli, pimientos verdes o rojos, apio, guisantes mollares o capuchinos (“sugar snap peas”), pepinos, hongos o champiñones, calabacines, tomates cherry, jícamas o cualquier otro vegetal
- Varios “dips” o salsas para servir con los vegetales, como aderezo para ensaladas bajo en calorías, queso cottage sin grasa o bajo en grasa, yogur griego o queso ricota o requesón semi descremado o sin grasa, o guacamole hecho con un aguacate maduro, ¼ taza de salsa pico de gallo, ajo en polvo y jugo de limón

### **Cómo prepararlo:**

1. Escoge algunos vegetales y ponlos en un plato.
2. Pon una cucharada de cada “dip” o salsa encima o al lado de los vegetales.
3. Prueba algún vegetal con algún “dip” o salsa que no hayas probado antes.
4. ¡Disfruta!

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

<b>Lo que aprendimos en la lección 1: ¿Qué es el programa Media-Smart Youth?</b>	<b>Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Aprendimos sobre el propósito, los temas y la estructura del programa Media-Smart Youth.</li><li>■ Creamos un acuerdo de trabajo.</li><li>■ Exploramos las formas de incluir frutas y vegetales en la alimentación diaria.</li><li>■ Hablamos sobre cómo podemos mantener un cuerpo sano alimentándolo con una dieta nutritiva. Eso significa darle al cuerpo todos los nutrientes y otras cosas buenas que necesita para crecer y desarrollarse, al mismo tiempo que no debemos sobrepasar el nivel adecuado de calorías. El programa Media-Smart Youth se centra en unos pocos tipos de alimentos que los expertos en salud acuerdan que son realmente importantes para los jóvenes: las frutas y los vegetales, los granos integrales o enteros y los alimentos que contienen calcio.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Aprenda sobre el programa Media-Smart Youth, visitando <a href="http://www.nichd.nih.gov/msy">http://www.nichd.nih.gov/msy</a>.</li><li>■ Considere crear un acuerdo de trabajo cuando su familia tiene una tarea grande que hacer o una decisión importante que tomar.</li><li>■ Piense que las frutas y los vegetales son una parte esencial de todas las comidas y los refrigerios (“snacks”).</li><li>■ A la hora del desayuno, intente poner fruta encima del cereal o de un yogur sin grasa o bajo en grasa.</li><li>■ Almuerce o cene una ensalada con muchos vegetales.</li><li>■ Pruebe vegetales salteados en la cena (puede saltear cinco o seis diferentes tipos de vegetales cortados en trozos pequeños en un poco de aceite de oliva hasta que estén tiernos pero aún crujientes).</li><li>■ Entre comidas, coman frutas y vegetales (como uvas o tomates cherry).</li><li>■ Al pensar en frutas y vegetales, granos integrales y alimentos que contienen calcio:<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Úselos más a menudo.</li><li><input type="checkbox"/> Cómalos todos los días.</li><li><input type="checkbox"/> Sepa que le ayudarán a mantenerse saludable y sentirse bien.</li><li><input type="checkbox"/> Reconozca que el calcio le ayudará a mantener los huesos fuertes.</li></ul></li><li>■ Compre frutas y vegetales nuevos que nunca ha probado antes. Para más ideas, visite: <a href="http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/tips/index.html">http://www.fruitsandveggiesmatter.gov/tips/index.html</a></li></ul>

**Pídale a su hijo o hija que le diga una o más estrategias que realmente le haya gustado para comer más frutas y vegetales. ¡Ponga a prueba esas estrategias en casa!**

**Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.**







# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## **Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:**

1. La próxima vez que uses algún tipo de medio de comunicación en tu casa, trata de averiguar cuál es su propósito.
2. Háblales a tus padres o a otros familiares o mándales un mensaje de texto sobre el propósito de ese tipo de medio de comunicación. Pídeles a tus padres y amigos que ellos también identifiquen un propósito la próxima vez que usen algún medio de comunicación. Si necesitan ayuda, explícales lo que significa un “propósito”.
3. La próxima vez que uses un tipo de medio de comunicación, trata de averiguar cuál es el punto de vista del autor o patrocinador de alguno de los productos. Considera si te hace cambiar tu forma de pensar sobre ese producto.

## **Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Mézlalo todo!**

### **Prueba esto en casa con tu familia y amigos**

#### **Prueba esto en casa con tu familia y amigos**

#### **¿Qué necesitas para el refrigerio?**

- Cereales de granos integrales o enteros (por ejemplo, hojuelas de trigo integral o cereales de cebada o de trigo integral)
- Granola baja en grasa
- Semillas de girasol o calabaza
- Pasas
- Otras frutas secas (como manzanas o albaricoques)
- Nueces sin sal

#### **Cómo prepararlo:**

1. Toma una bolsa para sándwiches.
2. Haz tu propia mezcla de frutos secos, cereales y nueces (“trail mix”) añadiendo a la bolsa cucharadas de cualquier combinación de ingredientes que te guste.
3. ¡Disfruta!

El “trail mix” es un buen refrigerio para los jóvenes que están ocupados con muchas actividades fuera de casa. Es divertido y fácil de preparar. Ten listas varias bolsas de antemano para que puedas tomar una al salir de casa. Además, puedes probar diferentes combinaciones de frutas secas y cereales.

**Nota: El cereal y la granola en este refrigerio son alimentos de granos integrales.**

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

## Lo que aprendimos en la lección 2: Hablemos sobre los medios de comunicación

- Aprendimos sobre los tres principales propósitos de los medios de comunicación: persuadir, informar y entretener. El saber que éstos son los propósitos nos ayuda a estar más conscientes de cómo se utilizan los medios de comunicación y la forma en que pueden afectar nuestras decisiones.
- Exploramos cómo cada producto de los medios de comunicación transmite un punto de vista que es del autor o el patrocinador. Saber quién es el autor o el patrocinador puede ayudar a explicar el tipo de información que el patrocinador está tratando de compartir con el público. También puede oír el término “creador”, que a menudo se refiere a la persona que crea los medios de comunicación digitales (como la persona que crea su propio video y lo pone en Internet).
- Aprendimos que los jóvenes de 11 a 14 años pasan un promedio diario de 8 horas y 40 minutos usando medios de comunicación. Si además incluimos cuando hacen varias tareas a la vez usando medios de comunicación, el uso diario se dispara dramáticamente a un total de casi 12 horas en un día típico. Esto es más tiempo del que los jóvenes pasan haciendo cualquier otra cosa excepto durmiendo.

Fuente: Foehr, U. G., Rideout, V. J., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds*. Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation.

## Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:

- Con su hijo, piensen críticamente e identifiquen el propósito de los diferentes tipos de medios de comunicación que se utilizan comúnmente en el hogar (por ejemplo, libros, programas de televisión, Internet o teléfonos celulares). Tenga en cuenta que muchos medios de comunicación nos mantienen ocupados, pero no necesariamente activos.
- Cuando use algún medio de comunicación, manténgase alerta a los anuncios y trate de identificar el autor o el patrocinador de los mismos.
- Piense en la relación entre los medios de comunicación y la salud. Por ejemplo, muchos anuncios promueven alimentos que son altos en grasas sólidas y azúcares añadidos y que no tienen mucho valor nutricional.
- Busque formas para mantener a su familia activa o sustituya el uso de algunos medios de comunicación con alguna actividad como salir a caminar en familia en lugar de mirar la televisión.
- Trate de limitar la cantidad de tiempo que su familia pasa usando los medios de comunicación en casa. Puede comenzar con cambios pequeños, como limitando el tiempo de usar los medios de comunicación después de la escuela o el trabajo.

**Pídale a su hijo o hija que le diga las siglas que aprendió para ayudar a identificar el propósito de un producto para los medios de comunicación. Si necesita, dele una pista. Las tres letras forman el nombre de una parte del cuerpo en español o el nombre de un postre común en inglés.**

**Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.**

## Lección 3, Actividad B

### Bloc de detective de los medios de comunicación

## 6 preguntas sobre los medios de comunicación

Mira el ejemplo que tienes de un medio de comunicación. Habla sobre ese ejemplo con tu grupo y respondan a las siguientes preguntas. Recuerda que eres un detective, así que tienes que pensar más allá de lo común. Es posible que tengas que investigar un poco para encontrar las verdaderas respuestas. Puede haber más de una respuesta a algunas preguntas. Asegúrate de anotar todas las respuestas que descubras.

1. ¿Quién es el autor o el patrocinador?

---

---

---

2. ¿Cuál es el propósito?

---

---

---

3. ¿Quién es el público objetivo?

---

---

---

4. ¿Cuál es el mensaje?

---

---

---

5. ¿Qué información no aparece?

---

---

---

6. ¿Qué técnicas se utilizan para llamar la atención?

---

---

---

# Informe creativo para un héroe de acción

Mi nombre (el creador) es: \_\_\_\_\_

El nombre de mi héroe de acción es: \_\_\_\_\_

La acción de nutrición o actividad física que hace mi héroe de acción es: \_\_\_\_\_

El lema de mi héroe de acción es: \_\_\_\_\_

Dibuja a tu héroe de acción en el espacio a continuación.



# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## **Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:**

1. La próxima vez que uses algún tipo de medio de comunicación en tu casa, trata de darte cuenta quién es el público objetivo y cuál es el mensaje.
2. Háblales a tus padres o a otros familiares o mándales un mensaje de texto sobre quién es el público objetivo y cuál es el mensaje de ese medio de comunicación. Pídeles a tus padres y amigos que ellos también identifiquen el público objetivo y el mensaje la próxima vez que usen algún medio de comunicación. Si necesitan ayuda, explícales lo que significan estos términos.

## **Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Durazos deliciosos!**

**Prueba esto en casa con tu familia y amigos.**

### **¿Qué necesitas para el refrigerio?**

- Durazos (o melocotones) en rebanadas (pueden ser frescos, congelados, o enlatados en agua o en 100% jugo)
- Helado de yogur sin grasa o bajo en grasa o helado de soya
- Granola baja en grasa

### **Cómo prepararlo:**

1. Coloca 6-8 rebanadas de durazno en un tazón.
2. Pon encima de los durazos una cucharada grande (½ taza) de helado de yogur sin grasa o bajo en grasa o de helado de soya.
3. Espolvorea encima una cucharada de granola.
4. ¡Disfruta!

**Nota: La granola es un alimento de granos integrales y el helado de yogur sin grasa o bajo en grasa es una buena fuente de calcio, un nutriente que es importante para tener huesos y dientes fuertes.**

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

## Lo que aprendimos en la lección 3: ¿Qué tipo de preguntas se deben hacer?

- Hablamos sobre cómo analizar los medios de comunicación usando las 6 preguntas sobre los medios de comunicación. El uso de este conjunto de preguntas sencillas nos ayuda a pensar críticamente acerca de los medios de comunicación y entender mejor lo que están comunicando.
- Aprendimos que los productores de los medios de comunicación suelen crear los productos con un público objetivo específico en mente. El público objetivo es un grupo específico de personas a las que el creador del medio de comunicación está tratando de llegar. Los miembros de un público objetivo por lo general tienen algo en común, como su edad, sexo o intereses.
- Exploramos muchas de las razones por las que los productos de los medios de comunicación están dirigidos a públicos específicos. Un solo producto multimedia no puede agradar a todo el mundo. Los productores investigan su público objetivo para averiguar lo que puede atraer a ese grupo a su producto. Al enfocarse en lo que más importa a un público objetivo, los productores pueden crear productos para los medios de comunicación que sean más atractivos y significativos para el público y que tengan más probabilidades de ser exitosos.

## Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:

- Use las 6 preguntas sobre los medios de comunicación para convertirse en un usuario más activo y reflexivo.

### Las 6 preguntas sobre los medios de comunicación:

1. ¿Quién es el autor o el patrocinador?
2. ¿Cuál es el propósito?
3. ¿Quién es el público objetivo?
4. ¿Cuál es el mensaje?
5. ¿Qué información no aparece?
6. ¿Qué técnicas se utilizan para llamar la atención?

**La próxima vez que su hijo o hija use un medio de comunicación, como por ejemplo, cuando vea su programa de televisión preferido o lea un artículo interesante en Internet, dígame que conteste las 6 preguntas sobre los medios de comunicación sobre ese programa o artículo.**

**Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.**

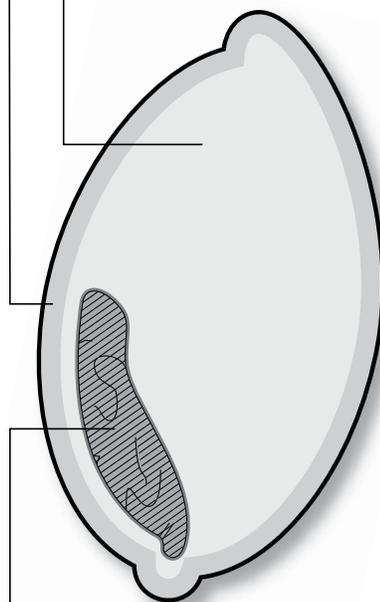
# Un grano integral o entero

## Salvado

"Cáscara externa" que protege a la semilla  
*Fibra, vitaminas B, oligoelementos*

## Endospermo

Proporciona energía  
*Carbohidratos, proteína*



## Germen

Alimento para la semilla  
*Antioxidantes, vitamina E, vitaminas B*

Fuente: Centro de Política y Promoción de Nutrición del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (Marzo del 2008). Get on the Grain Train. Obtenido el 1 de julio del 2010 de <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2000/GrainTrain-revisedMar08.pdf>.



# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:

1. Háblales a tus padres o a otros familiares o mándales un mensaje de texto sobre cuál es la diferencia entre los granos integrales y los granos refinados y enriquecidos.
2. Piensa en una estrategia que realmente te gustó para comer más granos integrales o para comer menos grasas sólidas o azúcares añadidos. Cuéntales a tus padres u otros familiares sobre esa estrategia.

## Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Kebabs “krujientes” de frutas y cereales!

Prueba esto en casa con tu familia y amigos

### ¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Cereales crujientes de granos integrales o enteros (como hojuelas de trigo integral, trigo triturado sin azúcar, o cereales de pepitas de cebada o de trigo integral)
- Yogur sin grasa o bajo en grasa (natural, de vainilla, o de frutas)
- Frutas como fresas, uvas, trozos de manzana o de pera, rebanadas de bananas (plátanos) o de melones (las frutas pueden ser frescas, congeladas, o enlatadas en agua o en 100% jugo)

### Cómo prepararlo:

1. Pon el yogur en un tazón.
2. Vierte el cereal en un plato.
3. Pon un palillo en cada pedazo de fruta.
4. Levanta con el palillo cada pedazo de fruta y mételo en el yogur.
5. Pon la fruta cubierta en yogur sobre el cereal hasta que quede cubierta.
6. ¡Disfruta!

**Nota: El cereal en este refrigerio es un alimento de granos integrales y el yogur sin grasa o bajo en grasa es una buena fuente de calcio, un nutriente que es importante para tener huesos y dientes fuertes.**

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

## Lo que aprendimos en la lección 4: Conocimientos nutritivos — ¡A comer bien se ha dicho!

- Aprendimos sobre los granos integrales y cómo elegir alimentos con granos integrales en la alimentación diaria:
  - Los alimentos con granos integrales tienen más fibra que muchos de los alimentos hechos con granos refinados. También tienen otros nutrientes importantes. Los alimentos integrales pueden ayudar a mantenernos sanos.
- Hablamos sobre la importancia de comer menos grasas sólidas y azúcares añadidos:
  - La cantidad total de grasa que usted come es importante. Comer un poco es bueno, pero comer demasiado no lo es. Saber cómo encontrar las grasas en los alimentos puede ayudar a su hijo a tomar decisiones inteligentes. También hace una gran diferencia el tipo de grasa que uno consume. La mayor parte de las grasas en nuestra dieta deben ser aceites. Sin embargo, gran parte de las grasas que las personas en los Estados Unidos consumen hoy en día son grasas sólidas.
  - Los azúcares añadidos son agregados a los alimentos durante su procesamiento o preparación. A pesar de que el cuerpo procesa los azúcares naturales y añadidos de la misma manera, los alimentos que tienen azúcares naturales también suelen tener más nutrientes que los alimentos que son altos en azúcares añadidos.
  - Las grasas sólidas y los azúcares añadidos tienen calorías pero no los nutrientes que los jóvenes necesitan para crecer y desarrollarse. Reducir el consumo de alimentos y bebidas con alto contenido de grasas sólidas y azúcares añadidos permite que las personas jóvenes disfruten a diario de alimentos que proporcionan nutrientes y fibra.

## Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:

- Cuando esté en el mercado, lea la lista de ingredientes y la etiqueta de información nutricional:
  - Para asegurarse de que usted está eligiendo granos integrales:
    - Ve a si las palabras “whole” o “whole grain” (granos integrales o granos enteros) están primero en la lista de ingredientes.
    - Mire donde dice “fiber” (fibra) en la etiqueta de información nutricional. Muchos de los granos integrales tienen 3 gramos o más de fibra.
  - Puede encontrar las grasas sólidas en la etiqueta de información nutricional buscando “saturated fats” (grasa saturada) y “trans fats” (grasa trans).
  - Para ver si hay azúcar en la lista de ingredientes, busque palabras como “high fructose corn syrup” (jarabe de maíz de alta fructosa) o “sucrose” (sacarosa). Los alimentos y las bebidas que tienen estas palabras en su lista de ingredientes y que tienen un alto contenido de azúcares en la etiqueta de información nutricional son altos en azúcares añadidos.
- Aumente los granos integrales y reduzca el consumo de grasas sólidas y azúcares añadidos:
  - En las comidas familiares, pruebe algunos alimentos nuevos que tengan granos integrales:
    - Panqueques de trigo integral o avena para el desayuno
    - Pan integral para hacer los sándwiches para el almuerzo
    - Trigo estilo bulgur o arroz integral para la cena.
  - Elija opciones bajas en grasa, como leche sin grasa o baja en grasa en lugar de leche entera o del 2%, carne de res molida extra magra (con muy poca grasa) en lugar de la regular, y aderezo para la ensalada bajo en calorías en lugar del regular.
  - Elija alimentos que tengan muy poca azúcar añadida, como el agua en lugar de la soda.
  - Coma los alimentos ricos en grasas sólidas y azúcares añadidos, como la pizza, los “nuggets” de pollo, las papas fritas, la soda, el helado, las barritas de cereales o granola y los productos de repostería (pasteles, tartas, galletas) sólo de vez en cuando y no todos los días.

**Pídale a su hijo o hija que le cuente sobre una o más estrategias que realmente le gustaron para comer más granos integrales o para comer menos grasas sólidas y azúcares añadidos. ¡Ponga a prueba esas estrategias en su casa!**

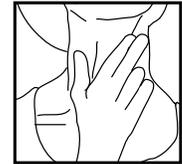
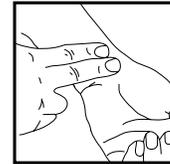
Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.

# El juego del pulso

## Paso 1. El pulso en reposo

Para calcular cuál es tu pulso en reposo:

- Siéntate y relájate.
- Cuenta el número de latidos de tu pulso durante 6 segundos.
- Multiplica ese número por 10 (es decir, añade un cero al final del número original) para obtener tu pulso de 1 minuto (el número de latidos por minuto).



El pulso en reposo para jóvenes mayores de 10 años y adultos por lo general es de entre 60 a 100 latidos por minuto.

<b>Actividad</b>	<b>Número de latidos del corazón en 6 segundos</b>		<b>Latidos por minuto</b>	<b>Nivel de intensidad</b>
<b>Pulso en reposo</b>		<b>x 10 =</b>		

## Paso 2. Juego: el pulso en actividad

Para averiguar cuál es tu pulso para cada actividad, tómate el pulso después de hacer cada actividad y cuenta el número de latidos en 6 segundos. Multiplica ese número por 10 para obtener tus latidos por minuto.

Actividad	Número de latidos del corazón en 6 segundos	Multiplica por 10	Latidos por minuto	Nivel de intensidad
<b>Caminar</b>	-	x 10	-	-
<b>Fingir que estás barriendo</b>	-	x 10	-	-
<b>Correr en el mismo lugar</b>	-	x 10	-	-
<b>Fingir que saltas la cuerda</b>	-	x 10	-	-

### Niveles de intensidad

- Intensidad baja: el corazón late a un ritmo normal, la respiración es normal
- Intensidad moderada: el corazón late más rápido de lo normal y es más difícil respirar
- Intensidad vigorosa: el corazón late mucho más rápido de lo normal; es mucho más difícil respirar de lo normal





# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## **Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:**

1. La próxima vez que hagas actividad física en tu casa por varios minutos, para y tómate el pulso. Necesitarás un reloj con segundero o un teléfono o cronómetro para contar 6 segundos. También, toma nota de lo rápido que está latiendo tu corazón y de lo fuerte que estás respirando. Todas estas cosas te dirán lo mucho que está trabajando tu cuerpo.
2. Explícales a tus padres o a otros familiares o mándales un mensaje de texto sobre la frecuencia del pulso. Pídeles que ellos también se tomen el pulso la próxima vez que hagan alguna actividad física por varios minutos. Si necesitan ayuda, explícales lo que es “el pulso” y muéstrales cómo tomarlo.

## **Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Ricas tortillas!**

### **Prueba esto en casa con tu familia y amigos**

#### **¿Qué necesitas para el refrigerio?**

- Tortillas de harina integral de 8 pulgadas (es decir, unos 20 centímetros). Si no hay tortillas de harina integral en las tiendas locales, busca sustitutos, como el pan integral o “English muffin” integral)
- Rebanadas o lonchas de pavo
- Queso mozzarella semi descremado o queso cheddar bajo en grasa, rallados.
- Lechuga o espinaca fresca, troceadas
- Frutas (como naranjas, uvas, manzanas, nectarinas, piña, fresas o bananas)

#### **Cómo prepararlo:**

1. Coloca la carne, el queso y la lechuga sobre una tortilla (o una rebanada de pan o la mitad de un “English muffin”).
2. Enrolla la tortilla.
3. Sírvete un poco de fruta a un lado.
4. ¡Disfruta!

**Nota: La tortilla de harina integral es un alimento de granos integrales y el queso es una buena fuente de calcio.**

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

## Lo que aprendimos en la lección 5: ¡A moverse! ¿Qué significa ser activo?

- Aprendimos que la actividad física es cualquier cosa que mantiene al cuerpo en movimiento. La actividad física va más allá de los deportes tradicionales o ejercicios estructurados. Abarca todo tipo de actividades, incluyendo los deportes, como el fútbol y el básquetbol, y las actividades que son parte de la vida diaria, como caminar o subir escaleras. Estas actividades pueden ser lentas, rápidas, fáciles, difíciles, simples, complicadas, y se pueden hacer solos o en grupo.
- Aprendimos que los expertos en salud recomiendan hacer 60 minutos (1 hora) o más de actividad física diaria. Esto debe incluir las actividades aeróbicas, las que fortalecen los músculos y las que fortalecen los huesos.
- Exploramos cómo hacer de la actividad física una parte natural de la vida diaria.

## Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:

- Hagan actividad física regular en familia. Comiencen con pasos pequeños. No tienen que hacer 60 minutos de actividad física todos los días de forma inmediata. Más bien, comiencen con 5 o 10 minutos al día, y poco a poco lleguen a los 60 minutos. Si comienzan con pasos pequeños pero realistas, es más probable que continúen haciendo actividad física de manera regular, y con el tiempo tomen pasos más grandes para ser más activos.
- Elija actividades que usted y su familia disfruten para que se diviertan juntos al hacerlas.

**Pídale a su hijo o hija que le diga cuáles son sus ideas favoritas para hacer actividad física.  
¡Pruébenlas juntos en casa!**

**Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.**

# Guía del presentador para la búsqueda del tesoro

## Opción 1

Dónde encontrar el tamaño de la porción, las grasas, fibra y azúcares en la etiqueta de información nutricional

### Cereal de avena integral tostada

Tamaño de la porción	→	<p><b>Nutrition Facts</b></p> <p>Serving Size 1 cup (28g) Servings Per Container About 18</p> <hr/> <p><b>Amount Per Serving</b></p> <p><b>Calories</b> 100      <b>Calories from Fat</b> 15</p> <hr/> <p style="text-align: right;"><small>% Daily Value*</small></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"><b>Total Fat</b> 2g</td> <td style="text-align: right;"><b>3%</b></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">Saturated Fat 0g</td> <td style="text-align: right;"><b>0%</b></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"><i>Trans Fat</i> 0g</td> <td></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"><b>Cholesterol</b> 0mg</td> <td style="text-align: right;"><b>0%</b></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"><b>Sodium</b> 160mg</td> <td style="text-align: right;"><b>7%</b></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;"><b>Total Carbohydrate</b> 20g</td> <td style="text-align: right;"><b>7%</b></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">Dietary Fiber 3g</td> <td style="text-align: right;"><b>11%</b></td> </tr> <tr> <td style="border-top: 1px solid black;">Sugars 1g</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px solid black;"><b>Protein</b> 3g</td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px solid black;"> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Vitamin A 10%</td> <td style="text-align: center;">•</td> <td>Vitamin C 10%</td> </tr> <tr> <td>Calcium 10%</td> <td style="text-align: center;">•</td> <td>Iron 45%</td> </tr> </table> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px solid black;"> <p><small>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small></p> </td> </tr> <tr> <td colspan="2" style="border-top: 1px solid black;"> <p><small>INGREDIENTS: WHOLE GRAIN OATS (INCLUDES THE OAT BRAN), MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, SALT, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH, VITAMIN E (MIXED TOCOPHEROLS) ADDED TO PRESERVE FRESHNESS. VITAMINS AND MINERALS: CALCIUM CARBONATE, IRON AND ZINC (MINERAL NUTRIENTS), VITAMIN C (SODIUM ASCORBATE), A B VITAMIN (NIACINAMIDE), VITAMIN B<sub>6</sub> (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), VITAMIN A (PALMITATE), VITAMIN B<sub>2</sub> (RIBOFLAVIN), VITAMIN B<sub>1</sub> (THIAMIN MONONITRATE) A B VITAMIN (FOLIC ACID), VITAMIN B<sub>12</sub>, VITAMIN D<sub>3</sub></small></p> </td> </tr> </table>	<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>	Saturated Fat 0g	<b>0%</b>	<i>Trans Fat</i> 0g		<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>	<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>	<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>	Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>	Sugars 1g		<b>Protein</b> 3g		<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Vitamin A 10%</td> <td style="text-align: center;">•</td> <td>Vitamin C 10%</td> </tr> <tr> <td>Calcium 10%</td> <td style="text-align: center;">•</td> <td>Iron 45%</td> </tr> </table>		Vitamin A 10%	•	Vitamin C 10%	Calcium 10%	•	Iron 45%	<p><small>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small></p>		<p><small>INGREDIENTS: WHOLE GRAIN OATS (INCLUDES THE OAT BRAN), MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, SALT, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH, VITAMIN E (MIXED TOCOPHEROLS) ADDED TO PRESERVE FRESHNESS. VITAMINS AND MINERALS: CALCIUM CARBONATE, IRON AND ZINC (MINERAL NUTRIENTS), VITAMIN C (SODIUM ASCORBATE), A B VITAMIN (NIACINAMIDE), VITAMIN B<sub>6</sub> (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), VITAMIN A (PALMITATE), VITAMIN B<sub>2</sub> (RIBOFLAVIN), VITAMIN B<sub>1</sub> (THIAMIN MONONITRATE) A B VITAMIN (FOLIC ACID), VITAMIN B<sub>12</sub>, VITAMIN D<sub>3</sub></small></p>	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>																															
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>																															
<i>Trans Fat</i> 0g																																
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>																															
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>																															
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>																															
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>																															
Sugars 1g																																
<b>Protein</b> 3g																																
<table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>Vitamin A 10%</td> <td style="text-align: center;">•</td> <td>Vitamin C 10%</td> </tr> <tr> <td>Calcium 10%</td> <td style="text-align: center;">•</td> <td>Iron 45%</td> </tr> </table>		Vitamin A 10%	•	Vitamin C 10%	Calcium 10%	•	Iron 45%																									
Vitamin A 10%	•	Vitamin C 10%																														
Calcium 10%	•	Iron 45%																														
<p><small>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.</small></p>																																
<p><small>INGREDIENTS: WHOLE GRAIN OATS (INCLUDES THE OAT BRAN), MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, SALT, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH, VITAMIN E (MIXED TOCOPHEROLS) ADDED TO PRESERVE FRESHNESS. VITAMINS AND MINERALS: CALCIUM CARBONATE, IRON AND ZINC (MINERAL NUTRIENTS), VITAMIN C (SODIUM ASCORBATE), A B VITAMIN (NIACINAMIDE), VITAMIN B<sub>6</sub> (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), VITAMIN A (PALMITATE), VITAMIN B<sub>2</sub> (RIBOFLAVIN), VITAMIN B<sub>1</sub> (THIAMIN MONONITRATE) A B VITAMIN (FOLIC ACID), VITAMIN B<sub>12</sub>, VITAMIN D<sub>3</sub></small></p>																																
Grasa total	→																															
Fibra	→																															
Azúcares	→																															
Lista de ingredientes	→																															



# Guía para la búsqueda del tesoro: los cereales para el desayuno

## Las cosas claves que debes buscar:

- Los tipos de granos integrales o enteros
- La cantidad de fibra
- Los azúcares añadidos
- El empaque o envase

## ¿Qué es un gramo?

- 1 gramo (g) = 1,000 miligramos (mg)
- La etiqueta de información nutricional te indica exactamente qué peso hay de cada nutriente en una porción.
- Mira esta comparación: un clip de papeles o una pasa pesan aproximadamente 1 gramo.

## Opción 1

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de cereales para el desayuno y contesta las preguntas a continuación.

### Información nutricional

No te olvides de la “regla del 5-20” cuando mires el contenido de fibra en las etiquetas de información nutricional de los cereales para el desayuno. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de fibra y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de fibra.

Escoge dos marcas de cereales que sean muy diferentes entre sí. Uno debe ser un cereal endulzado a base de maíz o arroz (muchos de estos cereales dicen “sweetened” o “endulzado” en el empaque), y el otro debe ser un cereal de avena o de trigo integral sin endulzar.

**Parte 1: Fibra.** Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes y llena el siguiente cuadro:

	Cereal endulzado	Cereal sin endulzar
<b>Granos integrales</b>	NOMBRE:	NOMBRE:
1. ¿De qué tipo de grano está hecho el cereal?	-	-
2. ¿Cuánta fibra hay en cada porción? Busca bajo “Total Carbohydrate” (carbohidratos totales) en la etiqueta de información nutricional.	GRAMOS:	GRAMOS:
	%DV:	%DV:

3. Compara los gramos de fibra y el %DV de los cereales que mencionaste. ¿Cuál de ellos tiene más fibra?
- 

### Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:

*La fibra dietética es importante porque ayuda a mantener el sistema digestivo sano y puede ayudar a prevenir ciertas enfermedades. Los granos integrales son una fuente importante de la fibra que el cuerpo necesita. Cuando escoges un alimento de granos como son los cereales para el desayuno, es una buena idea elegir uno que está hecho de un grano integral que sea alto en fibra.*

## Lección 6, Opción 1

**Parte 2: Azúcares añadidos.** Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes otra vez\* y llena el siguiente cuadro:

Azúcares añadidos	Cereal endulzado	Cereal sin endulzar
4. Hay muchas palabras diferentes para azúcares añadidos incluyendo: “sugar” (azúcar), “brown sugar” (azúcar morena), “high fructose corn syrup” (jarabe de maíz de alta fructosa), “corn sweetener” (edulcorante de maíz), “dextrose” (dextrosa), “fruit juice concentrates” (jugos concentrados de frutas), “malt syrup” (jarabe de malta), “maltose” (maltosa), “honey”(miel), “molasses” (melaza) e “invert sugar” (azúcar invertido). ¿Cuántas de estas palabras puedes encontrar en la lista de ingredientes?	-	-
5. ¿Cuántos gramos de azúcar hay en cada porción? Busca bajo “Total Carbohydrate” (carbohidratos totales) en la etiqueta de información nutricional.	GRAMOS:	GRAMOS:

6. ¿Cuál de los cereales tiene más palabras que se refieren a “azúcares añadidos” en la lista de ingredientes?

\_\_\_\_\_

7. ¿Cuál cereal tiene menos gramos de azúcares?

\_\_\_\_\_

8. Encuentra tu cereal favorito. Mira de qué tipo de grano está hecho y comprueba su contenido de fibra y azúcar. En base a lo que has aprendido, ¿este cereal te daría la fibra y la nutrición que tu cuerpo necesita? Si es así, escribe el nombre de ese cereal aquí. Si no es así, puedes encontrar un cereal mejor que puede convertirse en tu nuevo cereal favorito? Escribe el nombre de ese cereal aquí.

\_\_\_\_\_

### Empaque o envase

9. ¿Cuáles son algunas de las técnicas que las compañías usan para decorar las cajas de los cereales?

\_\_\_\_\_

10. ¿Qué has notado sobre dónde se colocan los cereales en los estantes?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

11. ¿Qué pistas ayudan a determinar cuál es el público objetivo para un tipo particular de cereal?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12. Escribe un dato interesante que aprendiste acerca de la sección de los cereales para el desayuno.

Piensa en el contenido nutricional, los empaques o envases, o la ubicación del producto en los estantes.

\_\_\_\_\_

### ¡Felicitaciones! Has terminado con la búsqueda del tesoro para los cereales para el desayuno.

\* Combina las pistas de la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para que seas un ganador en esta búsqueda del tesoro. Los azúcares que ocurren naturalmente se encuentran principalmente en las frutas y los productos de leche. Los azúcares en otros tipos de alimentos (como los cereales para el desayuno) generalmente son azúcares añadidos. Por lo tanto, la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional de un cereal para el desayuno es alrededor de la misma que la cantidad de azúcares añadidos. La lista de ingredientes te dirá exactamente qué tipo de azúcares añadidos son.



# Guía para la búsqueda del tesoro: las frutas y los vegetales

## Las cosas claves que debes buscar:

- La disponibilidad de una gran variedad de frutas y vegetales
- La disponibilidad de una variedad de frutas y vegetales de colores intensos (rojo, anaranjado, púrpura, amarillo, verde)
- La disponibilidad de frutas y vegetales listos para comer
- El empaque, o si no tiene uno

## Opción 1

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de frutas y vegetales y contesta las preguntas a continuación.

**NOTA:** Para esta búsqueda del tesoro, usa tus ojos en lugar de tus manos. No toques ningún alimento que no esté en bolsas o en un paquete o envase.

### Información nutricional

1. Encuentra cinco frutas o vegetales diferentes que comes regularmente (por lo menos una vez a la semana). Anota los nombres de esos alimentos.

1. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_  
 2. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
 3. \_\_\_\_\_

**Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:**

*Los expertos en salud creen que las personas deben comer muchas frutas y vegetales, especialmente los que tienen mucho color, porque estos alimentos son bajos en calorías y están llenos de vitaminas, minerales, y otras cosas que te mantienen saludable.*

2. Encuentra lo siguiente:

Tres tipos de vegetales de hojas verde oscuro

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Tres tipos de frutas o vegetales que sean de colores amarillo, anaranjado o rojo intenso (recuerda, pueden ser amarillo o anaranjado intenso debajo de la piel o cáscara)

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

## Lección 6, Opción 1

Tres tipos de frutas o vegetales que están de temporada en esta época del año (por ejemplo, las clementinas [naranjas pequeñas que a menudo vienen en cajas] en el invierno, fresas en la primavera, duraznos en el verano y calabazas en el otoño)

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

Frutas o vegetales que te gustaría probar pronto

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

3. Anota cuatro frutas o vegetales que nunca antes habías visto hasta hoy

1. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_

4. ¿Por qué es bueno probar nuevos vegetales y frutas?

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

### Empaque y colocación

5. Anota tres productos de la sección de frutas y vegetales que están empaquetados o preparados de una manera que los hace listos para comer ahora mismo.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

¿Crees que los jóvenes escogerían estos productos?  Sí  No

¿Por qué o por qué no? \_\_\_\_\_

6. ¿Las frutas y los vegetales reciben el mismo tipo de publicidad o la misma cantidad de publicidad que los demás productos (como los cereales para el desayuno o las galletas)?  Sí  No

¿Por qué crees que es así? \_\_\_\_\_

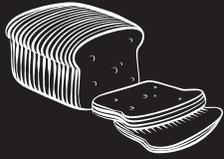
7. ¿Qué le sugerirías a una empresa de frutas o vegetales sobre el empaque o la colocación de sus productos para ayudarle a vender más?

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

8. Escribe un dato interesante que aprendiste acerca de la sección de frutas y vegetales. Piensa en el contenido nutricional, los empaques o envases, o la ubicación de las frutas y vegetales en la tienda.

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

**¡Felicitaciones! Has terminado con la búsqueda del tesoro para las frutas y los vegetales.**



# Guía para la búsqueda del tesoro: los panes

## Las cosas claves que debes buscar:

- La presencia de granos integrales o enteros
- La cantidad de fibra
- El empaque o envase

## ¿Qué es un gramo?

- 1 gramo (g) = 1,000 miligramos (mg)
- La etiqueta de información nutricional te indica exactamente qué peso hay de cada nutriente en una porción.
- Mira esta comparación: un clip de papeles o una pasa pesan aproximadamente 1 gramo.

## Opción 1

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de panes y contesta las preguntas a continuación.

### Información nutricional

No te olvides de la “regla del 5-20” cuando mires el contenido de fibra en las etiquetas de los información nutricional de los panes. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de fibra y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de fibra. (Son pocos los panes que tendrán 20% DV de fibra, pero aquellos que tengan 3 gramos o más en cada porción son una buena fuente de fibra).

Escoge un pan blanco y un pan 100% integral, cortados en rebanadas.

Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes y llena el siguiente cuadro:

	Pan blanco	Pan 100% integral
<b>Panes</b>	MARCA:	MARCA:
1. ¿Cuántas palabras que signifiquen “granos integrales o enteros” puedes encontrar en la lista de ingredientes? Busca: “whole wheat” (trigo integral), “whole-grain oats” (avena integral), “whole rye” (centeno integral) y “whole-grain corn” (maíz de grano entero).	-	-
2. ¿Cuántas palabras que signifiquen “granos refinados” puedes encontrar en la lista de ingredientes? Busca: “unbleached flour” (harina sin blanquear), “wheat flour” (harina de trigo), “enriched flour” (harina enriquecida) y “degerminated corn meal” (harina de maíz desgerminado).	-	-
3. ¿Cuánta fibra hay en cada porción? Busca bajo “Total Carbohydrate” (carbohidratos totales) en la etiqueta de información nutricional.	GRAMOS:	GRAMOS:
	%DV:	%DV:

### Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:

*Los panes hechos con granos integrales tienen una mayor cantidad de fibra que muchos panes hechos únicamente con granos refinados. La fibra dietética es importante porque ayuda a mantener el sistema digestivo sano y ayuda a prevenir ciertas enfermedades. Los granos integrales son una fuente importante de la fibra que el cuerpo necesita. Cuando escojas un alimento de granos como son los panes, recuerda que entre más gramos de fibra tenga cada porción, mejor.*

## Lección 6, Opción 1

4. ¿Cuál de los dos panes tiene más palabras que se refieren a “granos integrales” en la lista de ingredientes?

---

5. ¿Cuál de los panes tiene más palabras que se refieren a “granos refinados” en la lista de ingredientes?

---

6. ¿Encontraste panes que tenían palabras que se referían tanto a granos integrales como a granos refinados en la lista de ingredientes? De ser así, nombra una palabra en el empaque que se refiera a los granos integrales y una a los granos refinados.

---

7. Compara los gramos de fibra y el %DV de los panes. ¿Cuál de los panes tiene más fibra?

---

8. ¿Qué tipo de pan es el que tú y otros jóvenes que conoces generalmente comen?

---

9. Encuentra tres tipos de panes 100% integrales que te gustaría comer y anota sus nombres (recuerda que los “English muffins”, el pan de pita y las tortillas también son tipos de panes).

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

10. Piensa y escribe una idea de un sándwich que lleve pan hecho de 100% grano integral.

---

---

11. Escribe un dato interesante que aprendiste acerca de la sección de los panes. Piensa en el contenido nutricional, los empaques o envases, o la ubicación de los panes en la tienda.

---

---

### Empaque y colocación

12. Piensa acerca de las técnicas que se usan para llamar la atención. Nombra una técnica que tú le sugerirías a las empresas de pan para que incluyan en sus empaques y hacer que más gente compre los panes integrales.

---

---

**¡Felicitaciones! Has terminado con la búsqueda del tesoro de los panes.**



# Guía para la búsqueda del tesoro: la leche y los productos de leche

## Las cosas claves que debes buscar:

- Disponibilidad de leche y productos de leche sin grasa o bajos en grasa
- El empaque o envase

## ¿Qué es un gramo?

- 1 gramo (g) = 1,000 miligramos (mg)
- La etiqueta de información nutricional te indica exactamente qué peso hay de cada nutriente en una porción.
- Mira esta comparación: un clip de papeles o una pasa pesan aproximadamente 1 gramo.

## Opción 1

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de la leche y contesta las preguntas a continuación.

### Información nutricional

No te olvides de la “regla del 5-20” cuando mires el contenido de grasa en las etiquetas de los información nutricional de los productos de leche. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de grasas sólidas y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de grasas sólidas. En cuanto a las grasas, lo mejor es escoger alimentos que tengan un %DV bajo en grasas, no alto.

### Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:

*A las personas les gustan los productos de leche por muchas razones, tales como:*

- Son sabrosos.
- Se pueden comer en cualquier momento del día.
- Son una buena fuente de calcio.

*Sin embargo, los productos de leche también pueden ser una fuente importante de grasas sólidas\*, por lo que las empresas de alimentos ofrecen muchos productos de leche sabrosos que tienen menos grasa o que no tienen nada de grasa.*

Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes y llena el siguiente cuadro:

Leche	Leche entera	Leche con 2% de grasa	Leche sin grasa
1. ¿Cuántos gramos de grasa total hay en cada porción?	-	-	-
2. ¿Cuál es el porcentaje del valor diario (%DV) de grasa en cada porción?	-	-	-

3. Basándote en el contenido de grasa, ¿cuál de estas leches deberías escoger más a menudo? (Pon un círculo alrededor de una respuesta)

Leche sin grasa    o    Leche con 2% de grasa    o    Leche entera

\* **Un dato interesante:** La leche es un líquido. Entonces, ¿cómo puede contener grasas sólidas? Los productores de leche utilizan un proceso llamado homogeneización para romper las grasas sólidas en trozos muy pequeños que se distribuyen de manera uniforme en la leche.

## Lección 6, Opción 1

Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes de diferentes productos de leche y llena el siguiente cuadro:

Producto de leche	Queso cheddar regular	Queso cheddar bajo en grasa	Queso cottage regular	Queso cottage sin grasa	Yogur de leche entera	Yogur sin grasa
4. ¿Cuántos gramos de grasa total hay en cada porción?	-	-	-	-	-	-
5. ¿Cuál es el porcentaje del valor diario (%DV) de grasa en cada porción?	-	-	-	-	-	-

6. Basándote en el contenido de grasa, ¿cuál de los siguientes productos de leche deberías elegir más a menudo?

- |                       |                       |                             |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------------|
| Queso cheddar regular | <input type="radio"/> | Queso cheddar bajo en grasa |
| Queso cottage regular | <input type="radio"/> | Queso cottage bajo en grasa |
| Yogur de leche entera | <input type="radio"/> | Yogurt sin grasa            |

¿Por qué? \_\_\_\_\_

### Empaque o envase

7. ¿Qué palabras o símbolos en el envase del producto de leche te indican que el producto es bajo en grasas sólidas?

\_\_\_\_\_

8. ¿Cuáles son algunas de las técnicas que las empresas usan para decorar los paquetes o envases de los productos de leche?

\_\_\_\_\_

9. ¿Qué pistas sobre el empaque o envase te ayudan a saber quién es el público objetivo principal?

\_\_\_\_\_

10. Escribe un dato interesante que aprendiste acerca de los productos de leche. Piensa en el contenido nutricional, los empaques o envases, o la ubicación de los productos de leche en la tienda.

\_\_\_\_\_

**Pregunta adicional: Mira si puedes encontrar el calcio en la etiqueta de información nutricional. El calcio es importante para tener huesos y dientes sanos. Elige dos de los productos que acabas de ver y contesta las siguientes preguntas:**

Nombre del producto 1: \_\_\_\_\_

¿El %DV para el calcio es de 5 o menos o de 20 o más? (Pon un círculo alrededor de una de las dos opciones)

Nombre del producto 2: \_\_\_\_\_

¿El %DV para el calcio es de 5 o menos o de 20 o más? (Pon un círculo alrededor de una de las dos opciones)

Aprenderás más sobre el calcio en la lección 8.

**¡Felicitaciones! Has terminado con la búsqueda del tesoro para la leche y los productos de la leche.**



# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## **Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:**

1. La próxima vez que vayas al mercado, busca refrigerios que sean bajos en grasas sólidas y en azúcares añadidos, y que incluyan frutas, vegetales y granos integrales o enteros.
2. Lee las etiquetas de información nutricional para ver qué nutrientes se encuentran en los alimentos y las bebidas que te gustan.
3. Mira en qué parte de los estantes de las tiendas se colocan los alimentos y las bebidas.
4. Habla con un familiar o amigo sobre las etiquetas de información nutricional. También, habla sobre cómo la manera en que se colocan los alimentos y bebidas en los estantes de los mercados afecta las decisiones que tomamos sobre qué comprar.

## **Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: Cómo comer sano sin pensarlo**

**Aquí te damos una lista de refrigerios que puedes encontrar en la mayoría de los mercados y que vienen listos para comer. Pruébalos en casa con tu familia y amigos cuando quieras un refrigerio rápido y saludable.**

- Bananas o plátanos
- Zanahorias
- Palitos de queso semi descremado
- Cajas pequeñas de pasas
- Paletas heladas de 100% fruta
- Una sola porción de 100% jugo de fruta
- “Tubos” de yogur bajo en grasa (congelados, si prefieres)
- Botellas pequeñas de agua o de agua mineral con gas

**Nota: Todos estos refrigerios son bajos en grasas sólidas. Los palitos de queso semi descremado y el yogur bajo en grasa también son buenas fuentes de calcio.**

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

<b>Lo que aprendimos en la lección 6: Visita al mercado</b>	<b>Cómo poner en práctica estos conocimientos cuando vaya de compras:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Identificamos el tamaño de una porción, la grasa, fibra y azúcares en la etiqueta de información nutricional.</li><li>■ Aplicamos la información sobre el contenido de fibra, grasas sólidas y azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para elegir cereales, pan, leche y productos lácteos.</li><li>■ Vimos la sección de frutas y vegetales para ver qué productos había.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Mire la imagen de la etiqueta de información nutricional en los productos. Fíjese donde dice “serving size” (tamaño de la porción), “fat” (grasa), “fiber” (fibra) y “sugars” (azúcares).</li><li>■ En la sección de cereales para el desayuno, busque cereales que sean altos en fibra. Es decir, elija cereales que sean a base de avena o trigo integral en lugar de maíz o arroz. Compare los gramos de azúcar en la etiqueta y elija los cereales con menos azúcar.</li><li>■ En la sección de frutas y vegetales, escoja una variedad de estos productos, especialmente los que tengan colores brillantes (rojo, amarillo, anaranjado, morado, verde). Estos están llenos de vitaminas, minerales y otros nutrientes que ayudan a mantenernos sanos. Además, compre frutas y vegetales congelados, enlatados o secos.</li><li>■ En la sección de los panes, busque los panes que están hechos de granos integrales y que tienen 3 gramos de fibra o más en cada rebanada.</li><li>■ En la sección de la leche y los productos lácteos, elija la leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa.</li></ul> <p>Hoy en día, la mayoría de los alimentos en el mercado vienen en diferentes tipos de paquetes. Use estos conocimientos para leer las etiquetas y los envases en el mercado para tomar decisiones inteligentes y saludables para su familia.</p>

**Vaya con su hijo o hija adolescente al mercado y practiquen leyendo las etiquetas y los envases juntos. Después, illeven a casa algunos alimentos deliciosos y saludables para disfrutar!**

**Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.**

# Guía del presentador para la búsqueda del tesoro

## Opción 2

Dónde encontrar el tamaño de la porción, las grasas, fibra y azúcares en la etiqueta de información nutricional

### Cereal de avena integral tostada

Tamaño de la porción →

Grasa total →

Fibra  
Azúcares →

Lista de ingredientes →

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (28g)	
Servings Per Container About 18	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories</b> 100	Calories from Fat 15
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 2g	<b>3%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 20g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Sugars 1g	
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin A 10%	• Vitamin C 10%
Calcium 10%	• Iron 45%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	
<b>INGREDIENTS:</b> WHOLE GRAIN OATS (INCLUDES THE OAT BRAN), MODIFIED CORN STARCH, SUGAR, SALT, TRIPOTASSIUM PHOSPHATE, WHEAT STARCH, VITAMIN E (MIXED TOCOPHEROLS) ADDED TO PRESERVE FRESHNESS. <b>VITAMINS AND MINERALS:</b> CALCIUM CARBONATE, IRON AND ZINC (MINERAL NUTRIENTS), VITAMIN C (SODIUM ASCORBATE), A B VITAMIN (NIACINAMIDE), VITAMIN B <sub>6</sub> (PYRIDOXINE HYDROCHLORIDE), VITAMIN A (PALMITATE), VITAMIN B <sub>2</sub> (RIBOFLAVIN), VITAMIN B <sub>1</sub> (THIAMIN MONONITRATE) A B VITAMIN (FOLIC ACID), VITAMIN B <sub>12</sub> , VITAMIN D <sub>3</sub>	



# Guía para la búsqueda del tesoro: los cereales para el desayuno

## Las cosas claves que debes buscar:

- Los tipos de granos integrales o enteros
- La cantidad de fibra
- Los azúcares añadidos
- El empaque o envase

## ¿Qué es un gramo?

- La etiqueta de información nutricional usa dos unidades métricas para medir el peso: gramos (g) y miligramos (mg).
- Estas medidas te indican exactamente qué cantidad hay de cada nutriente en una porción.
- Los gramos y los miligramos son cantidades muy pequeñas. Un gramo es aproximadamente el peso de un clip de papeles o una pasa, y  $1,000 \text{ mg} = 1 \text{ g}$ .

## Opción 2

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de cereales para el desayuno y contesta las preguntas a continuación.

### Información nutricional

No te olvides de la “regla del 5-20” cuando mires el contenido de fibra en las etiquetas de información nutricional de los cereales para el desayuno. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de fibra y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de fibra.

**Parte 1: Fibra.** Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes de los dos cereales y llena el siguiente cuadro:

	Cereal endulzado	Cereal sin endulzar
<b>Granos integrales</b>	NOMBRE:	NOMBRE:
1. ¿De qué tipo de grano está hecho el cereal?	-	-
2. ¿Cuánta fibra hay en cada porción? Busca bajo “Total Carbohydrate” (carbohidratos totales) en la etiqueta de información nutricional.	GRAMOS:	GRAMOS:
	%DV:	%DV:

3. Compara los gramos de fibra y el %DV de los cereales que mencionaste. ¿Cuál de ellos tiene más fibra?

---



---

Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:

*La fibra dietética es importante porque ayuda a mantener el sistema digestivo sano y ayuda a prevenir ciertas enfermedades. Los granos integrales son una fuente importante de la fibra que el cuerpo necesita. Cuando escoges un alimento de granos como son los cereales para el desayuno, es una buena idea elegir uno que está hecho de un grano integral que sea alto en fibra.*

**Parte 2: Azúcares añadidos.** Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes otra vez\* y llena el siguiente cuadro:

Azúcares añadidos	Cereal endulzado	Cereal sin endulzar
4. Hay muchas palabras diferentes para azúcares añadidos incluyendo: “sugar” (azúcar), “brown sugar” (azúcar morena), “high fructose corn syrup” (jarabe de maíz de alta fructosa), “corn sweetener” (edulcorante de maíz), “dextrose” (dextrosa), “fruit juice concentrates” (jugos concentrados de frutas), “malt syrup” (jarabe de malta), “maltose” (maltosa), “honey” (miel), “molasses” (melaza) e “invert sugar” (azúcar invertido). ¿Cuántas de estas palabras puedes encontrar en la lista de ingredientes?	-	-
5. ¿Cuántos gramos de azúcar hay en cada porción? Busca bajo “Total Carbohydrate” (carbohidratos totales) en la etiqueta de información nutricional.	GRAMOS:	GRAMOS:

6. ¿Cuál de los cereales tiene más palabras que se refieren a “azúcares añadidos” en la lista de ingredientes?

---

7. ¿Cuál cereal tiene menos gramos de azúcares?

---

### Empaque o envase

8. ¿Cuáles son algunas de las técnicas que las compañías usan para decorar las cajas de los cereales?

---



---

9. ¿Qué pistas ayudan a determinar cuál es el público objetivo principal para un tipo particular de cereal?

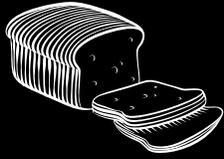
---



---

**¡Felicitaciones! Has terminado con la búsqueda del tesoro para los cereales para el desayuno.**

\* **Combina las pistas de la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para que seas un ganador en esta búsqueda del tesoro.** Recuerda, los azúcares que ocurren naturalmente se encuentran principalmente en las frutas y los productos de leche. Los azúcares en otros tipos de alimentos (como los cereales para el desayuno) generalmente son azúcares añadidos. Por lo tanto, la cantidad de azúcares en la etiqueta de información nutricional de un cereal para el desayuno es alrededor de la misma que la cantidad de azúcares añadidos. La lista de ingredientes te dirá exactamente qué tipo de azúcares añadidos son.



# Guía para la búsqueda del tesoro: los panes

**Las cosas claves que debes buscar:**

- La presencia de granos integrales o enteros
- La cantidad de fibra
- El empaque o envase

**¿Qué es un gramo?**

- La etiqueta de información nutricional usa dos unidades métricas para medir el peso: gramos (g) y miligramos (mg).
- Estas medidas te indican exactamente qué cantidad hay de cada nutriente en una porción.
- Los gramos y los miligramos son cantidades muy pequeñas. Un gramo es aproximadamente el peso de un clip de papeles o una pasa, y 1,000 mg = 1 g.

## Opción 2

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de panes y contesta las preguntas a continuación.

**Información nutricional**

No te olvides de la “regla del 5-20” cuando mires el contenido de fibra en las etiquetas de los información nutricional de los panes. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de fibra y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de fibra. (Son pocos los panes que tendrán 20% DV de fibra, pero aquellos que tengan 3 gramos o más en cada porción son una buena fuente de fibra).

Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes y llena el siguiente cuadro:

	Pan blanco	Pan 100% integral
<b>Panes</b>	MARCA:	MARCA:
1. ¿Cuántas palabras que signifiquen “granos integrales o enteros” puedes encontrar en la lista de ingredientes? Busca: “whole wheat” (trigo integral), “whole-grain oats” (avena integral), “whole rye” (centeno integral) y “whole-grain corn” (maíz de grano entero).	-	-
2. ¿Cuántas palabras que signifiquen “granos refinados” puedes encontrar en la lista de ingredientes? Busca: “unbleached flour” (harina sin blanquear), “wheat flour” (harina de trigo), “enriched flour” (harina enriquecida) y “degerminated corn meal” (harina de maíz desgerminado).	-	-
3. ¿Cuánta fibra hay en cada porción? Busca bajo “Total Carbohydrate” (carbohidratos totales) en la etiqueta de información nutricional.	GRAMS:	GRAMS:
	%DV:	%DV:

**Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:**

*Los panes hechos con granos integrales tienen una mayor cantidad de fibra que muchos panes hechos únicamente con granos refinados. La fibra dietética es importante porque ayuda a mantener el sistema digestivo sano y ayuda a prevenir ciertas enfermedades. Los granos integrales son una fuente importante de la fibra que el cuerpo necesita. Cuando escojas un alimento de granos como son los panes, recuerda que entre más gramos de fibra tenga cada porción, mejor.*

4. ¿Cuál de los dos panes tiene más palabras que se refieren a “granos integrales” en la lista de ingredientes?

---

5. ¿Cuál de los panes tiene más palabras que se refieren a “granos refinados” en la lista de ingredientes?

---

6. Compara los gramos de fibra y el %DV de los panes. ¿Cuál de los panes tiene más fibra?

---

7. ¿Qué tipo de pan es el que tú y otros jóvenes que conoces generalmente comen?

---

8. Piensa y escribe una idea de un sándwich que lleve pan de grano integral.

---

---

**Empaque y colocación**

9. Piensa acerca de las técnicas que se usan para llamar la atención. Nombra una técnica que tú le sugerirías a las empresas de pan para que incluyan en sus empaques y hacer que más gente compre los panes integrales.

---

---

**¡Felicitaciones! Has terminado con la búsqueda del tesoro de los panes.**



# Guía para la búsqueda del tesoro: la leche y los productos de leche

**Las cosas claves que debes buscar:**

- La cantidad de grasa en la leche o en los productos de leche
- El empaque o envase

**¿Qué es un gramo?**

- La etiqueta de información nutricional usa dos unidades métricas para medir el peso: gramos (g) y miligramos (mg).
- Estas medidas te indican exactamente qué cantidad hay de cada nutriente en una porción.
- Los gramos y los miligramos son cantidades muy pequeñas. Un gramo es aproximadamente el peso de un clip de papeles o una pasa, y 1,000 mg = 1 g.

## Opción 2

Hoy vas a ir en una búsqueda del tesoro. Visita la sección de la leche y los productos de leche y contesta las preguntas a continuación.

**Información nutricional**

No te olvides de la “regla del 5-20” cuando mires el contenido de grasa en las etiquetas de los información nutricional de la leche y los productos de leche. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de grasas sólidas y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de grasas sólidas. En cuanto a las grasas, lo mejor es escoger alimentos que tengan un %DV bajo en grasas, no alto.

**Elige a alguien de tu grupo para que lea el siguiente párrafo en voz alta:**

*A las personas les gustan los productos de leche por muchas razones, tales como:*

- Son sabrosos.
- Se pueden comer en cualquier momento del día.
- Son una buena fuente de calcio.

*Sin embargo, los productos de leche también pueden ser una fuente importante de grasas sólidas\*, por lo que las empresas de alimentos ofrecen muchos productos de leche sabrosos que tienen menos grasa o que no tienen nada de grasa.*

Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de los ingredientes y llena el siguiente cuadro:

Producto de leche	Leche con 2% de grasa	Leche sin grasa	Queso cheddar regular	Queso cheddar bajo en grasa
1. ¿Cuántos gramos de grasa total hay en cada porción?	-	-	-	-
2. ¿Cuál es el porcentaje del valor diario (%DV) de grasa en cada porción?	-	-	-	-

\* **Un dato interesante:** La leche es un líquido. Entonces, ¿cómo puede contener grasas sólidas? Los productores de leche utilizan un proceso llamado homogeneización para romper las grasas sólidas en trozos muy pequeños que se distribuyen de manera uniforme en la leche.

3. Basándote en el contenido de grasa, ¿cuál de los siguientes productos de leche deberías elegir más a menudo?

Leche con el 2% de grasa                      o                      Leche sin grasa

Queso cheddar bajo en grasa                      o                      Queso cheddar regular

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Empaque o envase**

4. ¿Qué palabras o símbolos en el envase del producto de leche te indican que el producto es bajo en grasas sólidas?

\_\_\_\_\_

5. ¿Cuáles son algunas de las técnicas que las empresas usan para decorar los paquetes o envases de los productos de leche?

\_\_\_\_\_

6. ¿Qué pistas sobre el empaque o envase te ayudan a saber quién es el público objetivo principal para el producto?

\_\_\_\_\_

**Pregunta adicional: Mira si puedes encontrar el calcio en la etiqueta de información nutricional. El calcio es importante para tener huesos y dientes sanos. Elige dos de los productos que acabas de ver y contesta las siguientes preguntas:**

**Nombre del producto 1:** \_\_\_\_\_

¿El %DV para el calcio es de 5 o menos o de 20 o más? (Pon un círculo alrededor de una de las dos opciones)

**Nombre del producto 2:** \_\_\_\_\_

¿El %DV para el calcio es de 5 o menos o de 20 o más? (Pon un círculo alrededor de una de las dos opciones)

Aprenderás más sobre el calcio en la lección 8.

**¡Felicitaciones! Has terminado con la búsqueda del tesoro para la leche y los productos de la leche.**

## Lección 6, Opción 2, Actividad opcional adicional

# La búsqueda del tesoro en el Internet: la nutrición

Lleva tus conocimientos sobre la nutrición a un nivel más alto con esta búsqueda del tesoro en el Internet. Para algunas preguntas, obtendrás el nombre del sitio web que debes visitar, pero tendrás que hacer tu trabajo de investigador para encontrar las respuestas. Para otras preguntas, no tendrás el nombre de un sitio web, sino que tendrás que usar tu buscador favorito para encontrar un sitio web que tenga la respuesta que necesitas. Si tienen varias computadoras disponibles, divídanse en grupos. ¡Buena suerte!

1. Nombra cinco recursos en el Internet que tienen recetas para jóvenes. Para algunas ideas, visita <http://pubs.nal.usda.gov/sites/pub.nal.usda.gov/files/EatingSmart10.pdf>

1. \_\_\_\_\_ 4. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

2. Encuentra el contenido de grasas y el número de calorías de los siguientes alimentos de un restaurante de comida rápida:

**NOMBRE DEL RESTAURANTE:** \_\_\_\_\_

	Sándwich de salchicha, huevo y queso	Hamburguesa	Hamburguesa con queso	Papas fritas pequeñas	Papas fritas grandes	Mi postre favorito es:
-	-	-	-	-	-	-
<b>Grasa total</b>	-	-	-	-	-	-
<b>Calorías</b>	-	-	-	-	-	-

3. Busca una receta para una salsa casera. Escríbela a continuación:

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

4. Busca los tres ingredientes principales de la receta “hormigas en un tronco” (“ants on a log”) y escríbelos a continuación.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

5. Encuentra los nombres (o las direcciones de Internet) de tres sitios web de nutrición para jóvenes que sean diferentes al sitio que aparece en esta hoja:

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

**¡Felicitaciones! Has terminado con la búsqueda del tesoro sobre la nutrición.**



# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## **Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:**

1. La próxima vez que vayas al mercado, busca refrigerios que sean bajos en grasas sólidas y en azúcares añadidos, y que incluyan frutas, vegetales y granos integrales o enteros.
2. Lee las etiquetas de información nutricional para ver qué nutrientes se encuentran en los alimentos y las bebidas que te gustan.
3. Mira en qué parte de los estantes de las tiendas se colocan los alimentos y las bebidas.
4. Habla con un familiar o amigo sobre las etiquetas de información nutricional. También, habla sobre cómo la manera en que se colocan los alimentos y bebidas en los estantes de los mercados afecta las decisiones que tomamos sobre qué comprar.

## **Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: Cómo comer sano sin pensarlo**

**Aquí te damos una lista de refrigerios que puedes encontrar en la mayoría de los mercados y que vienen listos para comer. Pruébalos en casa con tu familia y amigos cuando quieras un refrigerio rápido y saludable.**

- Bananas o plátanos
- Zanahorias
- Palitos de queso semi descremados
- Cajas pequeñas de pasas
- Paletas heladas de 100% fruta
- Una sola porción de 100% jugo de fruta
- “Tubos” de yogur bajo en grasa (congelados, si prefieres)
- Botellas pequeñas de agua o de agua mineral con gas

**Nota: Todos estos refrigerios son bajos en grasas sólidas. Los palitos de queso semi descremado y el yogur bajo en grasa también son buenas fuentes de calcio.**

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

<b>Lo que aprendimos en la lección 6: Visita al mercado sin salir de la clase</b>	<b>Cómo poner en práctica estos conocimientos cuando vaya de compras:</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Identificamos el tamaño de una porción, la grasa, fibra y azúcares en la etiqueta de información nutricional.</li><li>■ Aplicamos la información sobre el contenido de fibra, grasas sólidas y azúcares añadidos en la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes para elegir cereales, pan, leche y productos lácteos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Mire la imagen de la etiqueta de información nutricional en los productos. Fíjese donde dice “serving size” (tamaño de la porción), “fat” (grasa), “fiber” (fibra) y “sugars” (azúcares).</li><li>■ En la sección de cereales para el desayuno, busque cereales que sean altos en fibra. Es decir, elija cereales que sean a base de avena o trigo integral en lugar de maíz o arroz. Compare los gramos de azúcar en la etiqueta y elija los cereales con menos azúcar.</li><li>■ En la sección de panes, busque los panes que están hechos de granos integrales y que tienen 3 gramos de fibra o más en cada rebanada.</li><li>■ En la sección de la leche y los productos lácteos, elija la leche, yogur y queso sin grasa o bajos en grasa.</li><li>■ En la sección de frutas y vegetales, escoja una variedad de estos productos, especialmente los que tengan colores brillantes (rojo, amarillo, anaranjado, morado, verde). Estos están llenos de vitaminas, minerales, y otros nutrientes que ayudan a mantenernos sanos. Además, compre frutas y vegetales congelados, enlatados o secos.</li></ul> <p>Hoy en día, la mayoría de los alimentos en el mercado vienen en diferentes tipos de paquetes. Use estos conocimientos para leer las etiquetas y los envases en el mercado para tomar decisiones inteligentes y saludables para su familia.</p>

**Vaya con su hijo o hija adolescente al mercado y practiquen leyendo las etiquetas y los envases juntos. Después, illeven a casa algunos alimentos deliciosos y saludables para disfrutar!**

Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.

# Misión: Crear un guión con omisión

Tu misión: Crear un anuncio de radio de 30 segundos para las barras de cereales “Giddyup Granola Bars”. Piensa que quieres convencer a tu público de que estas barras son un refrigerio irresistible y sabroso. Tu grupo tiene que omitir un dato en particular en el anuncio. Fuera de ese dato, el anuncio debe incluir toda la demás información que se menciona a continuación sobre los “Giddyup Granola Bars”. Cuando hayan terminado, ensayen el guión en grupo para que puedan presentarlo al otro grupo.

Nombres de los miembros del grupo:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Patrocinador de este anuncio: \_\_\_\_\_

Producto: **“Giddyup Granola Bars”**

Las “Giddyup Granola Bars” son:

- Hechas de copos de avena y arroz crujiente
- Altas en azúcares añadidos
- Refrigerios irresistiblemente sabrosos y nutritivos
- Altas en fibra
- Enriquecidas con ocho vitaminas y minerales
- Altas en calcio, con un 30% DV

Público objetivo (pon un círculo alrededor de uno):      **Los jóvenes**        **Los padres de familia**

El propósito del anuncio: **Tratar de convencer a las personas a que compren “Giddyup Granola Bars”.**

El dato que omitiremos de nuestro anuncio es:

\_\_\_\_\_

Guión:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Si necesitas más espacio para escribir, usa el reverso de esta página.**



# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:

1. La próxima vez que utilices los medios de comunicación, como cuando veas la televisión o una película, fíjate cómo colocan los productos (“product placement”).
2. Habla con tus padres y otros familiares sobre el producto que recibió publicidad en el medio que estabas usando. Pídeles que se fijen en la colocación de ese producto la próxima vez que utilicen algún medio de comunicación. Si necesitan ayuda, explícales lo que significa “colocación de producto”. También puedes hacer que esta actividad sea como un juego. La próxima vez que tú y tus padres o algún familiar estén viendo la televisión o usando otros medios de comunicación juntos, hagan un concurso para ver quién es el primero en encontrar un ejemplo de colocación de productos.

## Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: Los grupos de los alimentos

### Prueba esto en casa con tu familia y amigos

#### ¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Queso cottage sin grasa o bajo en grasa, queso ricota semi descremado o sin grasa, yogur griego o queso para untar bajo en grasa.
- Panecillos estilo “English muffin” integrales o galletas de arroz (si no hay estos productos en tus tiendas locales, busca otros sustitutos de granos integrales)
- Bananas o plátanos
- Otras frutas, como albaricoques, manzanas, pasas o arándanos rojos (frescas, congeladas, secas o enlatadas en agua o en 100% jugo)

#### Cómo prepararlo:

1. Unta el queso sobre una galleta de arroz o un “English muffin”.
2. Coloca rodajas de bananas (plátanos) u otras frutas encima.
3. ¡Disfruta!

**Nota:** El “English muffin” integral es un alimento de granos integrales y el queso contiene calcio.

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

## Lo que aprendimos en la lección 7: El poder de la publicidad

- Aprendimos sobre el poder de la publicidad y su influencia en la selección de alimentos. Los anuncios sobre alimentos dirigidos a los jóvenes a menudo promueven los alimentos que son altos en grasas sólidas y azúcares añadidos más de lo que promueven las frutas y vegetales, los granos integrales y los alimentos con bajo contenido de grasas sólidas y azúcares añadidos.
- Exploramos algunas maneras en que los anuncios tienden a influir en las percepciones que tienen los jóvenes de su imagen corporal. Los tipos de cuerpo que se muestran en los medios de comunicación pueden crear expectativas poco realistas en el público sobre cómo deben verse. Los actores y modelos obtienen gran cantidad de ayuda profesional para lograr verse como se ven. Ellos pasan mucho tiempo con los estilistas y maquilladores profesionales, entrenadores personales y consultores de ropa.
- Investigamos la técnica de publicidad sutil de “omisión” y usamos esta técnica para crear un anuncio de 30 segundos para el radio sobre las barritas de cereales o granola. Los anunciantes deben incluir en sus anuncios información para convencer al público que deben comprar o apoyar su producto, servicio o idea. Por lo tanto, a menudo omiten datos poco halagadores, pero importantes, acerca de su producto.

## Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:

- Anime a su hijo a elegir refrigerios nutritivos, como frutas, vegetales y granos integrales, en lugar de los alimentos que más se anuncian en la televisión. ¡Ponga estos conocimientos en práctica en su próximo viaje al mercado!
- Piense en los tipos de cuerpo que usted y su hijo ven en los medios de comunicación como en la televisión, en Internet, en materiales impresos, en el mercado y en otros lugares. Recuérdele a su hijo que aunque algunos de los tipos de cuerpo que se muestran en los medios de comunicación pueden ser una manera positiva para motivarlos a alcanzar sus metas de salud, como el atletismo y tener una buena condición física, los medios de comunicación a menudo retratan cuerpos extremos que no son realistas.
- La próxima vez que usted esté expuesto a los anuncios de televisión o radio, pregunte a su hijo adolescente:
  - ¿El anuncio te dio toda la historia sobre el producto?
  - ¿Qué información falta?
  - Si supieras los datos que han omitido, ¿cambiarías de opinión acerca del producto?
- Trate de señalar alguna “omisión” en el envase de algún producto la próxima vez que usted y su hijo adolescente vayan al mercado.

**Pídale a su hijo o hija que presente su anuncio de radio de 30 segundos y que le enseñe las nuevas posturas de yoga que pueden tratar de hacer juntos en casa.**

**Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.**

# Etiquetas de información nutricional

A continuación están las etiquetas de información nutricional para una variedad de alimentos.

## Brócoli, cocinado

### Datos nutricionales →

Tamaño de la porción  
Porciones por envase

Cantidad por porción  
Calorías

% del valor diario\*

**Grasa total**  
Grasa saturada  
Grasa *trans*

**Colesterol**  
**Sodio**

**Total de carbohidratos**

Fibra dietética  
Azúcares

**Proteína**

Vitamina A    Vitamina C  
Calcio            Hierro

\*Los porcentajes de los valores diarios (%DV) se basan en una dieta de 2.000 calorías.

### Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (92g)  
Servings Per Container 6

**Amount Per Serving**  
**Calories 25**

% Daily Value\*

**Total Fat** 0g                      **0%**  
Saturated Fat 0g                **0%**  
*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 0mg                **0%**

**Sodium** 20mg                    **1%**

**Total Carbohydrate** 5g        **2%**

Dietary Fiber 3g                **11%**

Sugars 1g

**Protein** 3g

Vitamin A 35%    •    Vitamin C 60%  
Calcium 4%        •    Iron 4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

## Burrito, de frijoles

### Nutrition Facts

Serving Size 1 burrito (198g)  
Servings Per Container 1

**Amount Per Serving**  
**Calories 380**    Calories from Fat 110

% Daily Value\*

**Total Fat** 12g                    **18%**  
Saturated Fat 4g                **20%**  
*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 10mg               **3%**

**Sodium** 1100mg                 **46%**

**Total Carbohydrate** 55g       **18%**

Dietary Fiber 13g               **52%**

Sugars 3g

**Protein** 13g

Vitamin A 45%    •    Vitamin C 0%  
Calcium 15%     •    Iron 15%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

← Calorías de las grasas

## Jugo de naranja

### Nutrition Facts

Serving Size 8 FL OZ (249g)  
Servings Per Container 8

**Amount Per Serving**  
**Calories 110**

% Daily Value\*

**Total Fat** 0g                      **0%**  
Saturated Fat 0g                **0%**  
*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 0mg                **0%**

**Sodium** 0mg                      **0%**

**Total Carbohydrate** 26g       **9%**

Dietary Fiber 0g                **0%**

Sugars 22g

**Protein** 1g

Vitamin A 0%    •    Vitamin C 50%  
Calcium 2%     •    Iron 0%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

## Jugo de naranja enriquecido con calcio

### Nutrition Facts

Serving Size 8 FL OZ (249g)  
Servings Per Container 8

**Amount Per Serving**  
**Calories 110**

% Daily Value\*

**Total Fat** 0g                      **0%**  
Saturated Fat 0g                **0%**  
*Trans* Fat 0g

**Cholesterol** 0mg                **0%**

**Sodium** 0mg                      **0%**

**Total Carbohydrate** 26g       **9%**

Dietary Fiber 0g                **0%**

Sugars 22g

**Protein** 2g

Vitamin A 0%    •    Vitamin C 180%  
Calcium 35%     •    Iron 0%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.

# Etiquetas de información nutricional

A continuación están las etiquetas de información nutricional para una variedad de alimentos.

## Yogur bajo en grasa, con frutas

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (245g) Servings Per Container 1	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 280</b>	Calories from Fat 70
% Daily Value*	
<b>Total Fat 7g</b>	<b>11%</b>
Saturated Fat 4.5g	<b>24%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 25mg</b>	<b>8%</b>
<b>Sodium 150mg</b>	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate 44g</b>	<b>15%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 38g	
<b>Protein 9g</b>	
Vitamin A 4%	Vitamin C 20%
Calcium 35%	Iron 0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

## Arroz, blanco, hervido

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (88g) Servings Per Container 8	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 100</b>	
% Daily Value*	
<b>Total Fat 0g</b>	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate 22g</b>	<b>7%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 0g	
<b>Protein 2g</b>	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 0%	Iron 6%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

## Leche sin grasa

Nutrition Facts	
Serving Size 8 FL OZ (245g) Servings Per Container 8	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 90</b>	
% Daily Value*	
<b>Total Fat 0g</b>	<b>0%</b>
Saturated Fat 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol &lt; 5mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 125mg</b>	<b>5%</b>
<b>Total Carbohydrate 12g</b>	<b>4%</b>
Dietary Fiber 0g	<b>0%</b>
Sugars 11g	
<b>Protein 8g</b>	
Vitamin A 10%	Vitamin C 4%
Calcium 30%	Iron 0%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

## Pan integral (trigo)

Nutrition Facts	
Serving Size 1 slice (50g) Servings Per Container 15	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 140</b>	Calories from Fat 30
% Daily Value*	
<b>Total Fat 3g</b>	<b>5%</b>
Saturated Fat 0.5g	<b>3%</b>
Trans Fat 3g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 340mg</b>	<b>14%</b>
<b>Total Carbohydrate 24g</b>	<b>8%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>14%</b>
Sugars 0g	
<b>Protein 4g</b>	
Vitamin A 0%	Vitamin C 0%
Calcium 2%	Iron 8%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (2008). *The Power of Choice: Helping Youth Make Healthy Eating and Fitness Decisions, A Leader's Guide* (USDA Publication No. FNS-323). Obtenido el 2 de agosto del 2010 de [http://www.fns.usda.gov/tn/RESOURCES/power\\_of\\_choice.html](http://www.fns.usda.gov/tn/RESOURCES/power_of_choice.html).

# Contador de calcio

Alimento	Tamaño de la porción en la etiqueta de los alimentos	%DV calcio
<b>GRUPO DE LA LECHE</b>		
Leche sin grasa o baja en grasa	1 taza (8 onzas líquidas)	30%
Yogur sin grasa o bajo en grasa, de frutas	1 taza	35%
Queso sin grasa o bajo en grasa	1 onza	12%
Pudín de chocolate, hecho con leche con 2% de grasa	½ taza	15%
Queso cottage sin grasa o bajo en grasa	1 taza	13%
<b>GRUPO DE LOS GRANOS</b>		
Pan enriquecido con calcio	1 rebanada	15%
Tortillas de maíz	3 medianas	6%
<b>GRUPO DE LAS FRUTAS Y LOS VEGETALES</b>		
Brócoli	½ taza	3%
Berza (“collard greens”)	½ taza	18%
Repollo chino (“bok choy” o “pak choi”)	½ taza	8%
Papa	1 mediana, horneada con la cáscara	3%
Jugo de naranja enriquecido con calcio	1 taza	50%
Jugo de naranja regular	1 taza	2%
Higos secos	2 higos	6%
<b>GRUPO DE LA PROTEÍNA</b>		
“Chili” con frijoles	1 taza	8%
Frijoles cocinados (“baked beans”), vegetarianos	½ taza	4%
Almendras tostadas	1 onza (22 almendras)	8%
Huevos revueltos	2 huevos	8%
Mantequilla de maní (cacahuete)	2 cucharadas	1%
Tofu, regular, enriquecido con calcio	¼ bloque	16%
<b>PLATOS COMBINADOS</b>		
Una pizza de queso de 12 pulgadas	1 rebanada	20%
Macarrones con queso	1 taza	9%
Sopa preparada con leche	1 taza	17%
Lasaña con carne y salsa de tomate	1 taza	30%

**Fuentes de los datos:** Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. *National Nutrient Database for Standard Reference, Release 23*. Obtenido el 19 de junio del 2011 de <http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/search>.

Para más información sobre el contenido de calcio de los alimentos, mira el Apéndice 14 de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses, 2010* en <http://www.cnpp.usda.gov/DGAs2010-PolicyDocument.htm>.

# ¡Su atención, por favor!

**Nuestro tema para la cartelera es:**

Refrigerios inteligentes

Formación de huesos fuertes

**Nuestro mensaje es:**

---

---

**Usaremos las siguientes técnicas para llamar la atención del público:**

---

---

---

**Dibuja un borrador de tu cartelera en el espacio de abajo.**



# Guía para la búsqueda del tesoro: Cómo encontrar el calcio

## ¿Qué es un gramo?

- 1 gramo (g) = 1,000 miligramos (mg)
- La etiqueta de información nutricional te indica exactamente qué peso hay de cada nutriente en una porción.
- Mira esta comparación: un clip de papeles o una pasa pesan aproximadamente 1 gramo.

La próxima vez que estés en el mercado con uno de tus padres u otro familiar, lleva esta guía contigo para buscar alimentos y bebidas que sean buenas fuentes de calcio.

### **Paso 1: Puedes encontrar fuentes de calcio en la leche y los productos de leche (la leche, el yogur y el queso).**

#### **Lee los siguientes párrafos en voz alta:**

*Muchos de los productos de leche son buenas fuentes de calcio. En la etiqueta de información nutricional, el calcio se muestra como un porcentaje del valor diario (%DV). Para averiguar cuántos mg de calcio tiene un alimento, agrega un 0 (cero) al final del %DV que aparece en la etiqueta. Por ejemplo, un alimento con un 20%DV de calcio tiene 200 miligramos de calcio. No te olvides de la “regla del 5-20” al ver la etiqueta de información nutricional. Un valor diario (DV) del 5% o menos significa que el producto tiene un bajo contenido de calcio y un valor diario del 20% o más significa que el producto tiene un alto contenido de calcio.*

*Los jóvenes de 9 a 18 años deben recibir 1.300 miligramos de calcio por día, por lo que deben elegir los alimentos que suman el 130% del valor diario de calcio. También es mejor si comen alimentos que contienen calcio pero que son bajos en grasas sólidas.*

#### **Lee las etiquetas de información nutricional y las listas de ingredientes, y llena el cuadro.**

Preguntas	Leche entera	Leche sin grasa	Queso cheddar regular	Palitos de queso	Yogur natural y sin grasa	Yogur bajo en grasa, de frutas	Queso cottage
1. ¿Cuál es el porcentaje del valor diario (%DV) de calcio por porción?	-	-	-	-	-	-	-
2. ¿Cuántos miligramos de calcio contiene este alimento? (Recuerda, basta con añadir un cero al %DV).	-	-	-	-	-	-	-

3. De los productos de leche que aparecen en el cuadro anterior, ¿cuáles se consideran “altos” en calcio?

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_

## Lección 8, Actividad adicional para llevar a la casa

**Paso 2: Encuentra fuentes de calcio en alimentos que no sean leche o productos de leche.**

**Lee el siguiente párrafo en voz alta:**

*Algunas personas tienen problemas para digerir la leche, el yogur y el queso, y otras prefieren no comer ni beber estos alimentos. De todas formas, los jóvenes que no quieren o no pueden tomar leche o los productos de leche necesitan mucho calcio. Para ayudar a que las personas obtengan suficiente calcio, las compañías de alimentos añaden calcio a ciertos alimentos que no lo contienen de forma natural. Averigua si tu mercado tiene alguno de estos alimentos enriquecidos con calcio.*

**Anda a la sección de bebidas de soya.** Puedes encontrar bebidas de soya en el pasillo de la leche o los cereales para el desayuno. Si no puedes encontrar bebidas de soya, pregúntale a alguien que trabaje en la tienda dónde están.

4. ¿Todas las bebidas de soya tienen calcio añadido (Pon un círculo a la respuesta)    Sí            No  
¿Qué pistas en el empaque te indican que pueden tener calcio añadido?

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

**Anda a la sección de los panes.**

5. Escribe los nombres de dos marcas de panes que tienen calcio añadido.

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

¿Qué pistas en el empaque te indican que los panes pueden tener calcio añadido?

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

**Anda a la sección de los jugos (frescos o congelados).**

6. Escribe los nombres de dos marcas de jugos de naranja que tienen calcio añadido.

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

¿Qué pistas en el empaque te indican que los jugos pueden tener calcio añadido?

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

## Lección 8, Actividad adicional para llevar a la casa

### **Paso 3: ¡No te olvides de otros alimentos que contienen calcio y no son productos de leche!**

Mira si puedes encontrar algunos de estos alimentos en la tienda. Revisa las etiquetas de información nutricional para ver cuánto calcio contienen:

- Sardinias enlatadas o salmón con espinas \_\_\_ mg \_\_\_%DV de calcio
- Melaza residual (“blackstrap molasses”) \_\_\_ mg \_\_\_%DV de calcio
- Frijoles blancos enlatados \_\_\_ mg \_\_\_%DV de calcio
- Berza congelada (“frozen collard greens”) \_\_\_ mg \_\_\_%DV de calcio
- Espinaca congelada \_\_\_ mg \_\_\_%DV de calcio
- Almendras tostadas \_\_\_ mg \_\_\_%DV de calcio
- Col rizada congelada (“frozen kale”) \_\_\_ mg \_\_\_% del valor diario de calcio

**¡Felicitaciones! Has terminado con la búsqueda del tesoro del calcio.**



# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:

1. La próxima vez que quieras un refrigerio (“snack”), mira la etiqueta de información nutricional y ve si el refrigerio es una excelente fuente de calcio (si tiene por lo menos 20% del valor diario de calcio).
2. Explícales a tus padres y otros familiares la importancia del calcio y de la actividad física en la que soportas el peso de tu cuerpo para fortalecer los huesos. Háblales durante una caminata juntos o mientras disfrutan de un postre hecho con yogur sin grasa o bajo en grasa.
3. Muéstrales cómo pueden leer la etiqueta de información nutricional para saber si un alimento es una buena fuente de calcio.
4. La próxima vez que vayas al mercado con alguno de tus padres u otro familiar, lleva contigo la hoja *Búsqueda del tesoro: cómo encontrar el calcio*.

## Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Postres para huesos fuertes!

### Prueba esto en casa con tu familia y amigos

#### ¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Yogur sin grasa o bajo en grasa o yogur de soya (natural, de vainilla o de frutas)
- Frutas enlatadas (en agua o en 100% jugo, no en almíbar), frescas o congeladas (como duraznos o melocotones, fresas, melones, bananas o plátanos, uvas, manzanas, peras o piñas)

#### Cómo prepararlo:

1. Pon  $\frac{1}{2}$  taza de yogur o de yogur de soya en un tazón.
2. Pon los pedazos de fruta encima.
3. ¡Disfruta!

#### Nota: El yogur es una buena fuente de calcio.

Prueba otros refrigerios que contienen calcio:

- Almendras y frutas
- Queso bajo en grasa o con menos grasa y pan de pita integral
- Jugo de naranja enriquecido con calcio.

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

## Lo que aprendimos en la lección 8: Los refrigerios nutritivos ayudan a fortalecer los huesos

- Aprendimos la diferencia entre el tamaño de una porción y una ración. El tamaño de la porción es una cantidad estandarizada de un alimento, como una taza o una rebanada. La etiqueta de información nutricional indica el tamaño de una porción. Una ración es la cantidad de alimento que una persona elige comer de una sola vez.
- Exploramos cómo los paquetes de alimentos son una forma de publicidad. El envase puede afectar la cantidad de un alimento específico que una persona decide comer. El hecho de que un refrigerio se venda en un paquete y el tamaño de la porción indique “1 paquete”, no significa que se debe comer todo a la vez.
- Aprendimos que una dieta rica en calcio y hacer actividad física en la que se soporta el peso del cuerpo ayudan a formar los huesos y los dientes y así prevenir la pérdida de hueso y fracturas más tarde en la vida. Las actividades en las que se soporta el peso del cuerpo son las actividades en las que los pies, las piernas o los brazos están apoyando la mayor parte del peso de una persona. Éstas incluyen correr, senderismo, bailar o subir escaleras.
- Hablamos sobre cuáles son las fuentes de calcio, como la leche y los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, las almendras, los vegetales con hojas verde oscuro, y los frijoles. Algunos alimentos, como las bebidas de soya, el jugo de naranja y los cereales para el desayuno, también vienen enriquecidos con calcio.

## Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:

- Lea la etiqueta de información nutricional antes de comer alimentos envasados. Mire la porción indicada y decida si el tamaño de la porción es el adecuado para usted.
- Elija porciones pequeñas de alimentos con alto contenido de grasas sólidas, azúcares añadidos y calorías. Muchos refrigerios con alto contenido de grasas sólidas o azúcares añadidos también son altos en calorías y bajos en nutrientes. Si come un paquete entero, significa que está consumiendo una gran cantidad de calorías, grasas sólidas y azúcares añadidos, sin obtener los nutrientes necesarios.
- Elija a diario alimentos y bebidas que contengan calcio.
- Mire en la etiqueta de información nutricional de los alimentos cuál es el %DV (porcentaje del valor diario) de calcio. Tome en cuenta que muchos adultos necesitan 1.000 miligramos de calcio al día, y los jóvenes de entre 9 y 18 años necesitan 1.300 miligramos al día, ya que todavía están creciendo.
- Decida hacer hoy una actividad en la que soporte el peso del cuerpo. ¡Usted estará haciendo algo bueno para sus huesos y para su salud en general!

**Dígale a su hijo o hija que comparta con usted una o más ideas sobre cómo obtener suficiente calcio y qué actividades pueden hacer que soporten el peso del cuerpo. Pongan estas ideas en práctica en casa.**

**Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.**

# Escoger acciones específicas para la gran producción

## NUTRICIÓN

Ideas principales sobre la nutrición (Éstas son acciones generales)	Anota aquí tus acciones específicas	Ejemplos de acciones específicas
Comer frutas y vegetales todos los días.	-	Añadir fresas u otras frutas en el cereal para el desayuno.
Comer alimentos de granos integrales todos los días.	-	Hacer tu próximo sándwich con pan 100% integral.
Comer menos grasas sólidas.	-	Servirte una papa al horno en lugar de papas fritas.
Comer menos azúcares añadidos.	-	Compartir una barra de chocolate con un amigo en lugar de comértela toda tú solo.
Consumir alimentos y bebidas con calcio todos los días.	-	Tomar un delicioso batido de yogur bajo en grasa como un refrigerio con calcio.

## ACTIVIDAD FÍSICA

Ideas principales sobre la actividad física (Éstas son acciones generales)	Anota aquí tus acciones específicas	Ejemplos de acciones específicas
Hacer actividad física todos los días.	-	Subir por las escaleras en lugar del elevador.
Añadir a tu semana algunas actividades físicas que no parezcan ser actividad física.	-	La próxima vez que nieve, salir con tus amigos a tirarse bolas de nieve.
Hacer actividades físicas nuevas, que nunca hayas hecho antes.	-	Escoger un deporte nuevo, como el tenis, y practicarlo con un amigo.
Hacer que la actividad física sea parte de tu vida diaria.	-	Si te gusta bailar, poner música y bailar todos los días.



# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:

1. La próxima vez que quieras probar una nueva actividad física en casa, piensa en cómo esa actividad puede formar parte de tu vida. ¿Qué es lo que hace que te sea fácil hacer esta actividad? ¿Qué hace que te sea difícil realizar actividad física? Escoge dos actividades que puedas probar en casa que te ayuden a ser más activo de manera regular.
2. Dile a tus padres y otros familiares la diferencia entre las acciones generales y las específicas. Enséñales por qué es más fácil ser exitoso cuando identificamos una acción específica que queremos hacer para llegar a ser más físicamente activos, como subir las escaleras en lugar del ascensor.

## Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Palomitas de sabores!

Prueba esto en casa con tu familia y amigos

### ¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Palomitas de maíz reventadas con aire caliente o palomitas de maíz bajas en grasa para reventar en el microondas
- Aceite para cocinar en spray
- Una variedad de especias y condimentos como:
  - queso parmesano
  - ajo en polvo
  - condimento de pimienta con limón (“lemon pepper”)
  - eneldo
  - chile en polvo
  - condimento de hierbas italianas (“Italian herb seasoning”)
  - orégano
  - paprika
  - pimienta

### Cómo prepararlo:

1. Revienta las palomitas de maíz en el microondas o en la máquina de aire caliente (“air-popper”).
2. Vierte las palomitas en un tazón grande.
3. Rocía las palomitas con el aceite para cocinar en spray.
4. Añade dos o tres de los ingredientes que se mencionan arriba.
5. Prueba combinaciones diferentes, tales como:
  - Palomitas sabor a pizza: queso parmesano, orégano y condimento de hierbas italianas
  - Palomitas con eneldo y limón: eneldo y condimento de pimienta con limón
  - Palomitas picantes: queso parmesano, ajo en polvo y chile en polvo
6. ¡Disfruta!

**Nota: Las palomitas de maíz son un alimento de granos integrales.**

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

## Lo que aprendimos en la lección 9: Cómo hacer que las decisiones inteligentes sean fáciles y divertidas

- Identificamos qué cosas hacen más fácil y qué cosas hacen más difícil que nos mantengamos físicamente activos. Una vez que entendamos las cosas que nos ayudan a ser activos y las cosas que se interponen en nuestro camino, entonces podemos ver qué cambios podemos hacer para que el hacer ejercicio sea más fácil en lugar de más difícil. Estos cambios pueden ayudarnos a tomar decisiones inteligentes.
- Hablamos sobre la diferencia entre una acción específica y una acción general. Cuando estamos tratando de cambiar nuestro comportamiento, es importante identificar acciones concretas que queremos tomar. Por ejemplo, en lugar de decir que haremos más actividad física (una acción general), debemos tratar de especificar lo que vamos a hacer, como jugar al básquetbol con un amigo una vez a la semana (una acción específica). Las acciones específicas nos permiten saber exactamente lo que se supone que debemos hacer y nos ayudan a ver el progreso que estamos haciendo para lograr una meta.

## Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:

- Haga una lista de los obstáculos que hacen que sea más difícil para usted y su familia estar activos. ¿Qué soluciones puede encontrar para hacer frente a algunos de estos obstáculos?
- Haga una lista de las cosas que hacen que sea más fácil y divertido que usted y su familia hagan actividad física juntos. Use esta lista para identificar acciones específicas que desea tomar para ser más activo (vea el punto a continuación).
- Identifique tres acciones específicas que le gustaría llevar a cabo con su hijo o con toda la familia para hacer más actividad física. Haga una lista y ponga algunas fechas y horas específicas. Cuanto más específicos sean sus planes, más fácil será hacerlos y ver cuánto están logrando juntos. Añada nuevas ideas a su lista de forma regular. ¡Qué se diviertan!

**Pregúntele a su hijo o hija qué ideas tiene para hacer que la actividad física sea más fácil y divertida.  
¡Prueben algunas de estas ideas juntos en casa!**

**Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.**



# ¡Lleva a casa una nueva idea!

## Comparte con tu familia y amigos lo que aprendiste del programa Media-Smart Youth:

1. La próxima vez que uses algún medio de comunicación en casa, trata de averiguar lo que se necesitó hacer en las fases de preproducción y posproducción para algún producto de ese medio de comunicación.
2. Habla con tus padres y otros familiares sobre las 3 “P” de la producción. Diles también sobre tu *gran producción*.

## Lleva a casa un refrigerio (“snack”) nuevo: ¡Salsas y “dips”!

Prueba esto en casa con tu familia y amigos

### ¿Qué necesitas para el refrigerio?

- Pan de pita integral y tortillas integrales, cortados en triángulos (si no hay en tu mercado local, busca algún sustituto de granos integrales)
- Hummus
- Salsa de pico de gallo
- Frijoles licuados

### Cómo prepararlo:

1. Coloca el pan de pita y las tortillas cortados en triángulos sobre platos de papel.
2. Pon una cucharada de cada salsa o “dip” en los platos.
3. Prueba varias combinaciones de pan o tortilla con diferentes salsas o “dips” y haz combinaciones nuevas que no hayas probado antes.
4. ¡Disfruta!

**Nota:** El pan de pita y las tortillas son alimentos de granos integrales.

# Programa Media-Smart Youth: Consejos para los padres

A lo largo del programa Media-Smart Youth, los jóvenes llevarán a casa hojas de consejos para los padres. Estas hojas de consejos se enfocan en lo que hemos aprendido en el programa sobre los medios de comunicación y cómo se relacionan con la salud, la nutrición y la actividad física. Saber de estos temas puede ayudarle a usted y su familia a tomar decisiones saludables sobre la nutrición y la actividad física.

## Lo que aprendimos en la lección 10: Cómo entrar en el modo de producción

- Desarrollamos un “plan creativo” para la *gran producción* del grupo utilizando las 6 preguntas sobre los medios de comunicación desde el punto de vista de la producción. Un plan creativo es una herramienta o un plan de acción que los productores profesionales de los medios de comunicación utilizan para tomar decisiones antes de empezar un proyecto real.
- Hablamos sobre las tres fases principales de producción: la preproducción, la producción y la postproducción. Estas fases son las 3 “P” de la producción:
  - La preproducción incluye todos los pasos de preparación para la producción, tales como definir el mensaje o la organización de los suministros.
  - La fase de producción incluye todas las actividades necesarias para la creación de una producción, como la redacción, el diseño o la toma de fotografías.
  - La postproducción incluye actividades para completar la producción, tales como la edición y actividades de promoción de la producción, como la publicidad en su comunidad.
- Aprendimos que la creación de algún producto para los medios de comunicación puede necesitar de una gran cantidad de personas, como su hijo y sus compañeros, quienes desempeñan diferentes papeles en cada fase.

## Cómo poner en práctica estos conocimientos en casa:

- Pregúntele a su hijo cómo el grupo utilizó las 6 preguntas sobre los medios de comunicación desde el punto de vista de la producción para crear su plan para la gran producción. Trate de crear una “gran producción familiar” en pequeña escala, como un póster o video de corta duración, para ayudar a los miembros de su familia a practicar cómo crear productos para los medios de comunicación y pensar en cómo se hacen estos productos.  
Para empezar, elijan una meta relacionada con la nutrición o la actividad física en la que les gustaría trabajar en familia, y respondan a las siguientes preguntas para crear su plan. Pista: la respuesta a la primera y la tercera pregunta es su familia.

### Las 6 preguntas sobre los medios de comunicación:

1. ¿Quién es el autor o el patrocinador?
  2. ¿Cuál es el propósito?
  3. ¿Quién es el público objetivo?
  4. ¿Cuál es el mensaje?
  5. ¿Qué información no aparece?
  6. ¿Qué técnicas se utilizan para llamar la atención?
- Una vez que hayan respondido a las preguntas, tienen ya un plan en marcha. Ahora, decidan quienes desempeñarán las funciones necesarias para crear el producto para los medios de comunicación de su familia. Sean creativos y ¡diviértanse!

**Pídale ayuda a su hijo o hija para desarrollar un plan para una “gran producción de familia” y para crear su propio producto familiar para los medios de comunicación.**

**Para obtener más recursos e ideas para los padres y tutores, visite: <http://www.nichd.nih.gov/msy>.**



# Busca las palabras

**Pon un círculo alrededor de todas las palabras de alimentos saludables que puedas encontrar. ¡Intenta encontrar todas!** Después, trata de acordarte de comer más de estos alimentos en tus comidas y refrigerios diarios. Hay un total de 40 palabras. Pueden estar escritas hacia adelante, hacia atrás, en diagonal, hacia arriba o hacia abajo.

AGUACATE  
APIO  
BANANA  
BRÓCOLI  
CALABACÍN  
CALABAZA  
CEBOLLA  
CEREZA

ESPÁRRAGO  
ESPINACA  
FRAMBUESA  
FRESA  
FRIJOL  
FRUTAS  
GRANOLA  
HIGO

LECHE  
LECHUGA  
LIMÓN  
MAÍZ  
MANGO  
MANZANA  
MELÓN  
NABO

NARANJA  
PAN  
PAPA  
PAPAYA  
PASA  
PEPINO  
PERA  
PIMIENTO

PIÑA  
QUESO  
RÁBANO  
TOMATE  
UVA  
VEGETAL  
YOGUR  
ZANAHORIA

Q	Z	A	I	R	O	H	A	N	A	Z	F	R	A	M	B	U	E	S	A
F	R	E	S	A	I	R	T	O	X	A	P	H	N	Y	S	S	F	R	U
D	E	Y	X	G	Ñ	W	Y	B	O	C	Ñ	R	O	O	Z	I	A	M	J
N	K	E	O	T	A	L	P	H	L	W	U	I	C	I	P	Q	K	I	L
A	H	S	V	I	Z	R	A	B	A	N	O	D	P	P	D	P	H	X	Z
R	D	P	G	W	V	E	G	E	T	A	L	B	Z	A	E	C	D	A	T
A	M	A	N	Z	A	N	A	M	E	X	A	R	I	Ñ	P	U	Y	O	O
N	S	R	F	J	V	R	C	N	H	F	I	O	K	Y	O	G	N	A	M
J	G	R	A	N	O	L	A	C	R	R	G	C	F	B	A	N	A	N	A
A	P	A	P	A	X	J	L	Q	G	I	D	O	N	I	P	E	P	O	T
M	T	G	W	E	K	Q	A	A	P	J	H	L	Y	B	F	J	S	L	E
L	C	O	U	D	I	A	B	Z	A	O	P	I	M	I	E	N	T	O	U
N	B	W	K	M	R	L	A	A	G	L	B	E	S	P	I	N	A	C	A
Y	Q	A	V	E	X	L	C	B	U	D	L	N	O	Z	R	C	X	L	M
A	O	Y	P	W	P	O	I	A	H	E	I	N	A	Ñ	L	E	C	H	E
F	R	U	T	A	S	B	N	L	C	U	M	O	C	V	E	R	V	A	N
Z	X	P	S	V	I	E	H	A	E	G	O	L	F	Q	U	E	S	O	U
O	B	A	N	H	J	C	P	C	L	T	N	E	S	A	S	Z	W	K	T
S	F	I	P	N	V	Z	A	E	P	Q	W	M	G	D	P	A	N	O	P
P	A	P	A	Y	A	R	U	G	O	Y	Z	E	T	A	C	A	U	G	A

# ¡Dinos Lo Que Piensas Ahora!

## 1. Cuéntanos sobre ti

2. Soy una:  Niña  Niño

3. Estoy en el:  5  6  7  8  
 otro grado. Si estás en otro grado, ¿en cuál? \_\_\_\_

4. Tengo:  10 años  11 años  
 12 años  13 años  
 \_\_\_\_ años (escribe tu edad si no está en la lista)

5.  Soy hispano o latino  
 No soy hispano o latino

6. Soy: (Marca una o más opciones)  
 Indígena americano o nativo de Alaska  
 Asiático  
 Negro o afroamericano  
 Nativo de Hawái u otra isla del Pacífico  
 Blanco  
 Otro \_\_\_\_\_

## Instrucciones

Las siguientes preguntas son acerca de la actividad física, la nutrición y los medios de comunicación. Tus respuestas nos ayudarán a desarrollar programas para los jóvenes de tu edad. ¡Ésta no es una prueba! No se te evaluará sobre estas preguntas. Esperamos que esta actividad te sea interesante.

## Actividad física

7. Los jóvenes deben estar físicamente activos durante \_\_\_\_\_ minutos cada día.  
(Marca una de las respuestas )  
 15  45  
 30  60

Indica si crees que las siguientes declaraciones son verdaderas o falsas	Verdadero	Falso
8. Andar en bicicleta es una actividad en la que se soporta el peso del cuerpo.	-	-
9. La jardinería es una actividad física.	-	-

10. Cuál es la mejor cosa que puedes hacer para tener huesos y dientes fuertes: (Marca una de las repuestas)

- Comer frutas y vegetales y dormir las horas suficientes.
- Comer alimentos con un alto contenido de calcio y hacer actividades en las que se soporta el peso del cuerpo.
- Comer alimentos con azúcares añadidos y hacer ejercicios de estiramiento para ser más flexible.
- Comer alimentos con menos azúcares añadidos y hacer actividades en las que se soporta el peso del cuerpo.

11. Para mí, la actividad física es importante. (Marca una de las repuestas)

- No estoy de acuerdo
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy de acuerdo

12. Para mí, la actividad física es interesante. (Marca una de las repuestas)

- No estoy de acuerdo
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy de acuerdo

## Nutrición

Indica si crees que las siguientes declaraciones son verdaderas o falsas	Verdadero	Falso
13. Los alimentos que tienen azúcar de manera natural suelen tener más nutrientes que los alimentos con un alto contenido de azúcares añadidos.	-	-
14. Con el tiempo, comer alimentos que son altos en grasas sólidas, azúcares añadidos y calorías, y son bajos en fibra, puede llevar a problemas de salud.	-	-
15. Lo que una persona joven come ahora no impacta su salud en el futuro.	-	-
16. Es posible que las personas que a diario comen muchos alimentos de granos integrales y otros alimentos que contienen fibra tengan menos riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.	-	-

17. Marca todas las razones por las que los granos integrales y los alimentos hechos de granos integrales son una parte importante de la alimentación diaria.

- Los alimentos integrales tienen más nutrientes integrados de manera natural, en comparación con los alimentos de granos refinados.
- Comer alimentos integrales nos ayuda a mantenernos sanos.
- Los alimentos integrales contienen fibra.

18. Marca todas las maneras en que puedes *reducir los azúcares añadidos* de tu alimentación diaria.

- Al comer en el desayuno cereal simple en lugar de los cereales cubiertos con azúcar.
- Al tomar agua en lugar de bebidas con sabor a frutas.
- Al tomar helados solamente de vez en cuando, como un premio.
- Al compartir una barra de chocolate con un amigo en lugar de comerla toda a solas.

19. Marca todas las maneras en que puedes *reducir las grasas sólidas* de tu alimentación diaria.

- Quitándole el pellejo al pollo antes de comerlo.
- Comiendo menos frutas, lentejas y frijoles.
- Tomando leche sin grasa o baja en grasa en lugar de leche entera.
- Pidiendo una orden pequeña de papas fritas en lugar de la grande.

20. Marca todos los alimentos que son fuentes de calcio.

- |                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Queso      | <input type="checkbox"/> Mantequilla de maní(cacahuete) |
| <input type="checkbox"/> Espinaca   | <input type="checkbox"/> Leche                          |
| <input type="checkbox"/> Zanahorias | <input type="checkbox"/> Manzanas                       |

Para contestar las preguntas 21–24, usa la etiqueta de información nutricional a continuación.

*Cereal, estilo granola*

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1/2 cup (61g)	
Servings Per Container 10	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 280</b> <b>Calories from Fat 140</b>	
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat 15g</b>	<b>23%</b>
Saturated Fat 3g	<b>14%</b>
<i>Trans</i> Fat 0g	
<b>Cholesterol 0mg</b>	<b>0%</b>
<b>Sodium 15mg</b>	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate 32g</b>	<b>11%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>26%</b>
Sugars 17g	
<b>Protein 9g</b>	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 4%	• Iron 15%

21. ¿Cuántas porciones tiene este alimento? \_\_\_\_\_
22. ¿Cuál es el tamaño de la porción de este cereal? \_\_\_\_\_
23. ¿Cuánta fibra hay en una porción de este cereal? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. 2 gramos
  - b. 13 gramos
  - c. 6 gramos
  - d. 15 gramos
24. Basándote en el %DV (porcentaje del valor diario), una porción de este cereal tiene un nivel alto o bajo en grasa total? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Alto
  - b. Bajo

25. Para mí es importante escoger alimentos que sean buenos para mi cuerpo. (Marca una de las repuestas)

- No estoy de acuerdo
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy de acuerdo

26. Para mí es interesante escoger alimentos que sean buenos para mi cuerpo. (Marca una de las repuestas)

- No estoy de acuerdo
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy de acuerdo

### Medios de comunicación

Indica si crees que las siguientes declaraciones son verdaderas o falsas	Verdadero	Falso
27. Muchos anuncios en los medios de comunicación promueven alimentos que son altos en grasas sólidas y azúcares añadidos y que no tienen mucho valor nutricional.	-	-
28. Los medios de comunicación no tienen un gran efecto sobre nuestras actitudes, comportamiento y salud.	-	-
29. A muchas personas les gusta comer un refrigerio mientras usan los medios de comunicación y es posible que no se den cuenta de cuánto están comiendo.	-	-
30. Los anuncios sobre alimentos en los medios de comunicación que están dirigidos a los jóvenes (y a los adultos) hacen que los alimentos se vean muy tentadores.	-	-
31. Los medios de comunicación nos mantienen ocupados pero probablemente no muy activos físicamente.	-	-

Para contestar las preguntas 32 - 35, usa el anuncio a continuación.

TURNING A 20-FOOT WALL INTO A CANVAS TAKES VISION.

SO DOES GETTING INTO COLLEGE.

Get started at

[KnowHow2GOcalifornia.org](http://KnowHow2GOcalifornia.org)

You've got what it takes.

 Lumina

 Ad Council

 ACE  
American Council on Education  
Leadership and Advocacy

32. ¿Cuál es el mensaje principal de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Es importante aprender a ser un artista.
  - b. Pintar es una tarea difícil.
  - c. Entrar a la universidad correcta requiere planificación y motivación.
  - d. Se deben escoger los colores correctos cuando se pinta.
33. ¿A qué público está dirigido este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Los estudiantes que están pensando ir a la universidad
  - b. El Consejo Americano sobre la Educación (American Council on Education)
  - c. Los decanos de las universidades
  - d. Los padres y los entrenadores
34. ¿Cómo trata de llamar tu atención este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Con una persona famosa
  - b. Con el mensaje
  - c. Con una pared con obras de arte
  - d. Tanto B y C.
35. ¿Quién es el patrocinador o patrocinadores de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. KnowHow2Go
  - b. Las universidades
  - c. La Fundación Lumina, el Consejo de Anuncios (Ad Council) y el Consejo Americano sobre la Educación
  - d. Ninguno de los anteriores

Para contestar las preguntas 36 - 39, usa el anuncio a continuación.



**“ SHE SNORES MORE THAN I DO, BUT I STILL LOVE MY HUMAN. ”**

— BANDIT  
adopted 11-26-09

A PERSON IS THE BEST THING TO HAPPEN TO A SHELTER PET

**adopt**  
theshelterpetproject.org

Ad Council THE HUMANE SOCIETY

36. ¿Cuál es el mensaje principal de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Es divertido jugar.
  - b. Adopta una mascota de un refugio.
  - c. Las mascotas aman a los humanos.
  - d. El Internet es un buen lugar para buscar información sobre los perros.
37. ¿A qué público está dirigido este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Las organizaciones que protegen a los animales como la Sociedad Protectora de Animales (The Humane Society)
  - b. Las familias
  - c. Las compañías que hacen anuncios
  - d. Las personas que quieren una mascota
38. ¿Cómo trata de llamar tu atención este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Con una foto de cerca de un perro precioso
  - b. Con una frase del perro
  - c. Con información sobre un refugio de animales
  - d. Tanto A y B
39. ¿Quién es el patrocinador o patrocinadores de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services)
  - b. El Consejo de Anuncios
  - c. La Sociedad Protectora de Animales
  - d. Tanto B y C

*¡Gracias por participar en esta actividad!*

# ¡Dinos lo que piensas ahora!

## Actividad pre y post-curricular

[Versión con las respuestas para el programa y el presentador]

### \* Nota a los presentadores

Esta versión de la actividad “Dinos lo que piensas” tiene las respuestas correctas marcadas en **ANARANJADO**. Es sólo de referencia para el programa y el presentador. Utilice la otra versión de esta actividad para dar a los jóvenes de su grupo. Las preguntas y respuestas de la actividad precurricular “Dinos lo que piensas” y la actividad post-curricular “Dinos lo que piensas ahora” son las mismas, por lo que esta guía de respuestas se aplica a las dos actividades.

#### 1. Cuéntanos sobre ti

2. Soy una:  Niña  Niño
3. Estoy en el:  5  6  7  8  
 otro grado. Si estás en otro grado, ¿en cuál? \_\_\_\_\_
4. Tengo:  10 años  11 años  
 12 años  13 años  
 \_\_\_ años (escribe tu edad si no está en la lista)
5.  Soy hispano o latino  
 No soy hispano o latino
6. Soy: (Marca una o más opciones)
- Indígena americano o nativo de Alaska
  - Asiático
  - Negro o afroamericano
  - Nativo de Hawái u otra isla del Pacífico
  - Blanco
  - Otro \_\_\_\_\_

## Instrucciones

Las siguientes preguntas son acerca de la actividad física, la nutrición y los medios de comunicación. Tus respuestas nos ayudarán a desarrollar programas para los jóvenes de tu edad. ¡Ésta no es una prueba! No se te evaluará sobre estas preguntas. Esperamos que esta actividad te sea interesante.

## Actividad física

7. Los jóvenes deben estar físicamente activos durante \_\_\_\_\_ minutos cada día. (Marca una de las respuestas )

15

45

30

60

Indica si crees que las siguientes declaraciones son verdaderas o falsas	Verdadero	Falso
8. Andar en bicicleta es una actividad en la que se soporta el peso del cuerpo.	-	X
9. La jardinería es una actividad física.	X	-

10. Cuál es la mejor cosa que puedes hacer para tener huesos y dientes fuertes: (Marca una de las repuestas)

Comer frutas y vegetales y dormir las horas suficientes.

**Comer alimentos con un alto contenido de calcio y hacer actividades en las que se soporta el peso del cuerpo.**

Comer alimentos con azúcares añadidos y hacer ejercicios de estiramiento para ser más flexible.

Comer alimentos con menos azúcares añadidos y hacer actividades en las que se soporta el peso del cuerpo.

11. Para mí, la actividad física es importante. (Marca una de las repuestas)

No estoy de acuerdo

No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo

Estoy de acuerdo

12. Para mí, la actividad física es interesante. (Marca una de las repuestas)

No estoy de acuerdo

No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo

Estoy de acuerdo

## Nutrición

Indica si crees que las siguientes declaraciones son verdaderas o falsas	Verdadero	Falso
13. Los alimentos que tienen azúcar de manera natural suelen tener más nutrientes que los alimentos con un alto contenido de azúcares añadidos.	X	-
14. Con el tiempo, comer alimentos que son altos en grasas sólidas, azúcares añadidos y calorías, y son bajos en fibra, puede llevar a problemas de salud.	X	-
15. Lo que una persona joven come ahora no impacta su salud en el futuro.	-	X
16. Es posible que las personas que a diario comen muchos alimentos de granos integrales y otros alimentos que contienen fibra tengan menos riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.	X	-

17. Marca todas las razones por las que los granos integrales y los alimentos hechos de granos integrales son una parte importante de la alimentación diaria.

- Los alimentos integrales tienen más nutrientes integrados de manera natural, en comparación con los alimentos de granos refinados.
- Comer alimentos integrales nos ayuda a mantenernos sanos.
- Los alimentos integrales contienen fibra.

18. Marca todas las maneras en que puedes reducir los azúcares añadidos de tu alimentación diaria.

- Al comer en el desayuno cereal simple en lugar de los cereales cubiertos con azúcar.
- Al tomar agua en lugar de bebidas con sabor a frutas.
- Al tomar helados solamente de vez en cuando, como un premio.
- Al compartir una barra de chocolate con un amigo en lugar de comerla toda a solas.

19. Marca todas las maneras en que puedes reducir las grasas sólidas de tu alimentación diaria.

- Quitándole el pellejo al pollo antes de comerlo.
- Comiendo menos frutas, lentejas y frijoles.
- Tomando leche sin grasa o baja en grasa en lugar de leche entera.
- Pidiendo una orden pequeña de papas fritas en lugar de la grande.

20. Marca todos los alimentos que son fuentes de calcio.

Queso

Mantequilla de maní (cacahuete)

Espinaca

Leche

Zanahorias

Manzanas

Para contestar las preguntas 21- 24, usa la etiqueta de información nutricional a continuación.

*Cereal, estilo granola*

Nutrition Facts	
Serving Size 1/2 cup (61g)	
Servings Per Container 10	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 280</b> Calories from Fat 140	
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 15g	<b>23%</b>
Saturated Fat 3g	<b>14%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 15mg	<b>1%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>11%</b>
Dietary Fiber 6g	<b>26%</b>
Sugars 17g	
<b>Protein</b> 9g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 0%
Calcium 4%	• Iron 15%

21. ¿Cuántas porciones tiene este alimento? **10**

22. ¿Cuál es el tamaño de la porción de este cereal? **½ taza**

23. ¿Cuánta fibra hay en una porción de este cereal? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)

a. 2 gramos

b. 13 gramos

**c. 6 gramos**

d. 15 gramos

24. Basándote en el %DV (porcentaje del valor diario), una porción de este cereal tiene un nivel alto o bajo en grasa total? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)

**a. Alto**

b. Bajo

25. Para mí es importante escoger alimentos que sean buenos para mi cuerpo. (Marca una de las repuestas)

- No estoy de acuerdo
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy de acuerdo

26. Para mí es interesante escoger alimentos que sean buenos para mi cuerpo. (Marca una de las repuestas)

- No estoy de acuerdo
- No estoy ni de acuerdo ni en desacuerdo
- Estoy de acuerdo

### Medios de comunicación

Indica si crees que las siguientes declaraciones son verdaderas o falsas	Verdadero	Falso
27. Muchos anuncios en los medios de comunicación promueven alimentos que son altos en grasas sólidas y azúcares añadidos y que no tienen mucho valor nutricional.	X	-
28. Los medios de comunicación no tienen un gran efecto sobre nuestras actitudes, comportamiento y salud.	-	X
29. A muchas personas les gusta comer un refrigerio mientras usan los medios de comunicación y es posible que no se den cuenta de cuánto están comiendo.	X	-
30. Los anuncios sobre alimentos en los medios de comunicación que están dirigidos a los jóvenes (y a los adultos) hacen que los alimentos se vean muy tentadores.	X	-
31. Los medios de comunicación nos mantienen ocupados pero probablemente no muy activos físicamente.	X	-

Para contestar las preguntas 32–35, usa el anuncio a continuación.

TURNING A 20-FOOT WALL INTO A CANVAS TAKES VISION.

SO DOES GETTING INTO COLLEGE.

Get started at [KnowHow2GOcalifornia.org](http://KnowHow2GOcalifornia.org)

You've got what it takes.

Lumina FOUNDATION

Ad Council

ACE American Council on Education Leadership and Advocacy

32. ¿Cuál es el mensaje principal de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)

- a. Es importante aprender a ser un artista.
- b. Pintar es una tarea difícil.

**c. Entrar a la universidad correcta requiere planificación y motivación.**

- d. Se deben escoger los colores correctos cuando se pinta.

33. ¿A qué público está dirigido este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)

- a. Es importante aprender a ser un artista.
- b. Pintar es una tarea difícil.

**c. Entrar a la universidad correcta requiere planificación y motivación.**

- d. Se deben escoger los colores correctos cuando se pinta.

34. ¿A qué público está dirigido este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)

- a. Con una persona famosa
- b. Con el mensaje
- c. Con una pared con obras de arte

**d. Tanto B y C.**

35. ¿Quién es el patrocinador o patrocinadores de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)

- a. KnowHow2Go
- b. Las universidades

**c. La Fundación Lumina, el Consejo de Anuncios (Ad Council) y el Consejo Americano sobre la Educación**

- d. Ninguno de los anteriores

Para contestar las preguntas 36–39, usa el anuncio a continuación.



36. ¿Cuál es el mensaje principal de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Es divertido jugar.
  - b. Adopta una mascota de un refugio.**
  - c. Las mascotas aman a los humanos.
  - d. El Internet es un buen lugar para buscar información sobre los perros.
37. ¿A qué público está dirigido este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Las organizaciones que protegen a los animales como la Sociedad Protectora de Animales (The Humane Society)
  - b. Las familias
  - c. Las compañías que hacen anuncios
  - d. Las personas que quieren una mascota**
38. ¿Cómo trata de llamar tu atención este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. Con una foto de cerca de un perro precioso
  - b. Con una frase del perro
  - c. Con información sobre un refugio de animales
  - d. Tanto A y B**

39. ¿Quién es el patrocinador o patrocinadores de este anuncio? (Pon un círculo alrededor de una de las respuestas)
- a. El Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services)
  - b. El Consejo de Anuncios
  - c. La Sociedad Protectora de Animales
  - d. Tanto B y C**

*¡Gracias por participar en esta actividad!*

# Respuestas al código Alfa

¡Trata de descubrir el mensaje secreto! Utiliza el código de imágenes de abajo para decodificar el mensaje. Encuentra las imágenes en la lista alfabética y escribe en los espacios en blanco las letras que coinciden con las imágenes.



A=   
B=   
C=   
D=   
E=   
F= 

G=   
H=   
I=   
J=   
K=   
L= 

M=   
N=   
Ñ=   
O=   
P=   
Q= 

R=   
S=   
T=   
U=   
V=   
W= 

X=   
Y=   
Z= 

# Busca las palabras — Respuestas

**Pon un círculo alrededor de todas las palabras de alimentos saludables que puedas encontrar. ¡Intenta encontrar todas!** Después, trata de acordarte de comer más de estos alimentos en tus comidas y refrigerios diarios. Hay un total de 40 palabras. Pueden estar escritas hacia adelante, hacia atrás, en diagonal, hacia arriba o hacia abajo.

AGUACATE	ESPÁRRAGO	LECHE	NARANJA	PIÑA
APIO	ESPINACA	LECHUGA	PAN	QUESO
BANANA	FRAMBUESA	LIMÓN	PAPA	RÁBANO
BRÓCOLI	FRESA	MAÍZ	PAPAYA	TOMATE
CALABACÍN	FRIJOL	MANGO	PASA	UVA
CALABAZA	FRUTAS	MANZANA	PEPINO	VEGETAL
CEBOLLA	GRANOLA	MELÓN	PERA	YOGUR
CEREZA	HIGO	NABO	PIMIENTO	ZANAHORIA



# Permiso para asistir a un taller de trabajo

FECHA \_\_\_\_\_

Estimados padres y tutores,

\_\_\_\_\_ está patrocinando un taller para jóvenes para que aprendan sobre los medios de comunicación, la nutrición y la actividad física. El taller se llevará a cabo en \_\_\_\_\_ el (los) día(s) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ a las \_\_\_\_\_ . Invitamos a su hijo a participar.

FECHAS DEL TALLER

HORAS

LUGAR

DÍAS DE LA SEMANA

El programa Media-Smart Youth se desarrolló en respuesta a un aumento de las tasas de obesidad infantil y la disminución de los niveles de actividad física entre los jóvenes. Las lecciones incluyen muchas actividades divertidas que ayudarán a los jóvenes a aprender cómo hacer preguntas y pensar sobre lo que ven en los medios de comunicación, cómo hacer selecciones saludables de alimentos cada día, y cómo aumentar la actividad física en su vida diaria. Es posible que a su hijo se le pida que responda a algunas preguntas antes y después del taller para evaluar cuánto sabe sobre estos temas.

También es posible que los jóvenes vayan a excursiones, incluyendo una a un mercado de alimentos para aplicar las lecciones de nutrición que han aprendido en el taller y, posiblemente, una excursión a un medio de comunicación para que aprendan sobre los medios de producción.

Esperamos que su hijo participe en el programa Media-Smart Youth y le animamos a preguntarle a su hijo sobre las actividades del taller. Para ayudarle en esto, después de cada lección, su hijo llevará a casa unas hojas de “Consejos para los padres”, que contienen un resumen de lo que su hijo aprendió y ofrecen consejos sobre cómo poner en práctica este aprendizaje en el hogar con toda la familia.

Atentamente,

NOMBRE DEL DIRECTOR DEL PROGRAMA \_\_\_\_\_

Marque una o más de las siguientes casillas:

- Sí, mi hijo/hija puede participar en este taller.
- No, mi hijo/hija no puede participar en este taller.
- Sí, mi hijo/hija puede ser filmado o fotografiado como parte de su participación en el programa Media-Smart Youth. Esto puede incluir que mi hijo sea entrevistado durante la duración de este proyecto. Doy a la organización y a las personas que actúan en nombre de este proyecto o afiliados a éste, la autoridad y el permiso a la propiedad, a los derechos de autor, al uso y reuso, la publicación y la re-publicación de cualquier retrato fotográfico, imagen o material audiovisual en la que mi hijo pueda estar incluido. El nombre de mi hijo no se utilizará en conjunto con cualquiera de las fotos, imágenes u otros materiales. También doy permiso para que \_\_\_\_\_ y sus socios puedan usar cualquiera de los materiales impresos o videos que incluyan a mi hijo.

ORGANIZACIÓN

## Se proporcionarán refrigerios (“snacks”) a todos los jóvenes durante el taller.

- Mi hijo/hija tiene las siguientes alergias de alimentos o bebidas (anote también cualquier otro tipo de alergias o problemas médicos que debamos saber): \_\_\_\_\_

El nombre de su hijo/hija (en letra de imprenta): \_\_\_\_\_

Nombre del padre/tutor (en letra de imprenta): \_\_\_\_\_

Firma del padre/tutor: \_\_\_\_\_

Teléfono: (trabajo) \_\_\_\_\_ (hogar) \_\_\_\_\_ (celular) \_\_\_\_\_

# Permiso para visitar un mercado

FECHA

Estimados padres y tutores,

\_\_\_\_\_ realizará una visita a un mercado de alimentos como parte del Programa Media-Smart Youth. Esta visita le dará a los jóvenes la oportunidad de aplicar muchos de los conceptos de nutrición que han estado aprendiendo en el programa. Mientras están en el mercado, los jóvenes podrán:

- Revisar la amplia variedad de alimentos disponibles en el mercado.
- Examinar y comparar las listas de ingredientes y las etiquetas de información nutricional para ver cómo estas herramientas pueden ayudarles a tomar decisiones inteligentes sobre los alimentos.
- Explorar cómo los fabricantes de alimentos utilizan envases de productos y colocación de productos en los mercados para influir en las ventas.

Dónde: \_\_\_\_\_  
NOMBRE Y DIRECCIÓN DEL MERCADO

Cuándo: \_\_\_\_\_  
FECHA Y HORA DE LA VISITA AL MERCADO

Transporte: \_\_\_\_\_  
MEDIO DE TRANSPORTE QUE USARÁN LOS JÓVENES PARA IR Y REGRESAR DEL MERCADO

Si usted puede ayudar como conductor o chaperón (acompañante), estaríamos encantados de que nos acompañe en la visita al mercado. ¡Ésta es una gran oportunidad de ver en acción a estos jóvenes reflexivos y creativos!

Atentamente,

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL DIRECTOR O PRESENTADOR DEL PROGRAMA

Marque una o más de las siguientes casillas:

- Sí, mi hijo/hija \_\_\_\_\_ puede participar en la visita al mercado.  
NOMBRE DE SU HIJO/HIJA
- No, mi hijo/hija \_\_\_\_\_ no puede participar en la visita al mercado.  
NOMBRE DE SU HIJO/HIJA
- Yo puedo servir de chaperón en la visita al mercado
- Yo puedo conducir en la visita al mercado

El nombre de su hijo/hija (en letra de imprenta): \_\_\_\_\_

Nombre del padre/tutor (en letra de imprenta): \_\_\_\_\_

Firma del padre/tutor: \_\_\_\_\_

Teléfono: (trabajo) \_\_\_\_\_ (hogar) \_\_\_\_\_ (celular) \_\_\_\_\_

Mi hijo/hija tiene las siguientes alergias de alimentos o problemas médicos: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# 6 preguntas para hacer al crear un producto para los medios de comunicación

## ¿Qué tipo de producto estás creando?

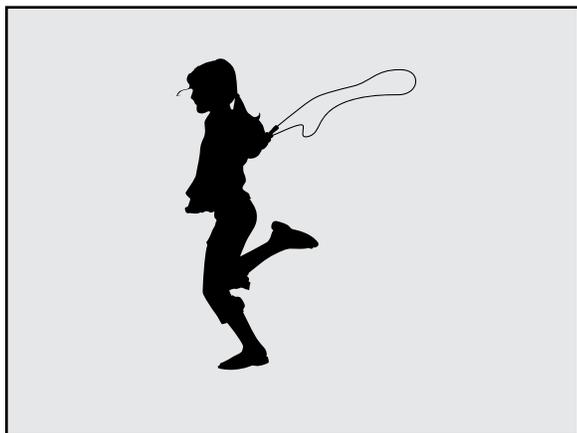
Tu respuesta a las siguientes preguntas te puede ayudar a tomar una decisión.

1. ¿Quién es el autor o el patrocinador?
2. ¿Cuál es el propósito de tu producto?
3. ¿Quién es el público al que quieres llegar?
4. ¿Cuál es tu mensaje?
5. ¿Qué información dejarás fuera del mensaje?
6. ¿Qué técnicas utilizas para llamar la atención?

# Plantilla para el “storyboard”

Nombre del director: \_\_\_\_\_

Nombre de tu producción: \_\_\_\_\_



**Toma # 1** (ejemplo) \_\_\_\_\_

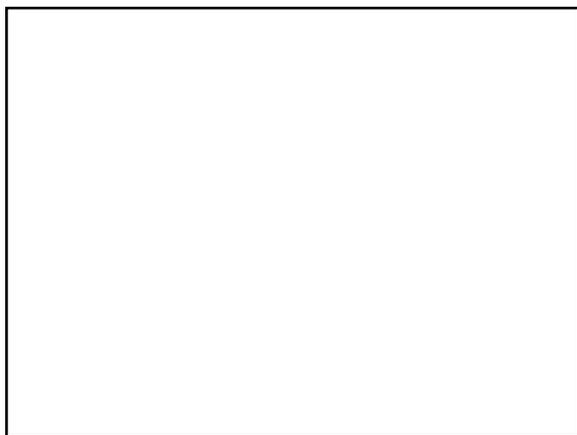
María salta la cuerda

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



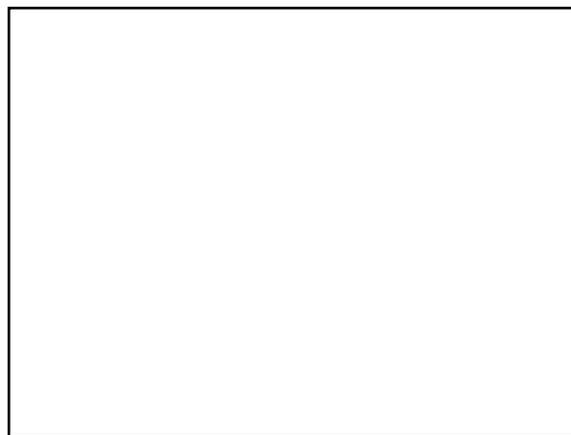
**Toma #** \_\_\_\_\_

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



**Toma #** \_\_\_\_\_

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



**Toma #** \_\_\_\_\_

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



# Plantilla para el guión del video

Usa cuantas copias necesites de esta plantilla para escribir tu guión completo del video.

Nombre de la producción de video: \_\_\_\_\_

Tipo de producción: \_\_\_\_\_ Duración de la producción: \_\_\_\_\_

Toma #	Nombre del talento	Toma de la cámara	Guión	Efectos de sonido	Música
1 (ejemplo)	Esteban y Jorge	Toma mediana de ambos en un banco del parque	Jorge: "Jugar al aire libre es una excelente manera de hacer más actividad física"	Sonido de niños jugando y gritando afuera	Música rápida
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-

# Plantilla para la *gran producción* para el Internet

Red social



Insertar logotipo o imagen aquí

Nombre de la campaña o del producto

Cuadro de bienvenida para los amigos nuevos potenciales. Una vez que sean amigos, se mostrará el muro con la marca y los mensajes de los amigos.

La información sobre la campaña va aquí

Las fotos de la campaña van aquí

Los eventos de la campaña van aquí

Las discusiones de la campaña van aquí

El # de "Me gusta" sale aquí

# Plantilla para un artículo de noticia

**Mi nombre:** \_\_\_\_\_

Al seguir unos pocos pasos para organizar tu información, puedes escribir una noticia que es interesante y comprensible para tu público.

## Cómo escribir la INTRODUCCIÓN

La INTRODUCCIÓN es un párrafo o frase corta que **llama la atención del público**. Por lo general, responde brevemente a una o más de las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es la historia?
- ¿Sobre quién es la historia?
- ¿Cuándo tomó lugar la acción?
- ¿Dónde tuvo lugar la acción?
- ¿Por qué es (o por qué debe ser) importante esta información para el público?

¡Es muy importante hacer que esta oración o párrafo sea interesante para que el público quiera seguir leyendo la historia!

## Escribe tu INTRODUCCIÓN:

---

---

---

---

---

## Cómo escribir el CUERPO de la noticia

El CUERPO de la noticia es donde se **cuenta la historia** y se dan los detalles al público. El cuerpo de tu noticia puede abarcar:

- ¿Qué ocurrió durante el acontecimiento?
- ¿Quiénes participaron y qué hicieron?
- ¿Quién está presentando un punto de vista?
- ¿Cuáles son los argumentos a favor o en contra de la situación?
- ¿Cómo pueden los lectores usar esta información en el futuro?

**Escribe el CUERPO de tu historia:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Cómo escribir la CONCLUSIÓN**

La CONCLUSIÓN es la parte de la noticia que hace **un resumen de lo que le has dicho al público**. Puede incluir información que ya dijiste en la INTRODUCCIÓN, o puede dirigir a los lectores a más información sobre el tema o la persona de la historia.

**Escribe tu CONCLUSIÓN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Plantilla del guión de audio

Usa cuantas copias necesites de esta plantilla o adáptala para escribir tu guión de audio.

**Nombre de la producción de audio:** \_\_\_\_\_

**Tipo de producción:** \_\_\_\_\_ **Duración de la producción:** \_\_\_\_\_

Usa la columna a la izquierda para marcar la música, los efectos de sonido (SFX), o los nombres del talento. A la derecha, describe los sonidos o escribe el guión.

Segmento #1 (ejemplo)	Descripción
SFX: [Timbre de la puerta] + [puerta que se abre]	GUIÓN: Esteban toca el timbre de la casa de un amigo. Se abre la puerta.
NOMBRE DEL TALENTO: Esteban	Esteban dice: “¿Está Jorge en casa?”
MÚSICA: Ninguna	

Segmento #	Descripción
SFX:	GUIÓN:
NOMBRE DEL TALENTO:	
MÚSICA:	

Segmento #	Descripción
SFX:	GUIÓN:
NOMBRE DEL TALENTO:	
MÚSICA:	

Segmento #	Descripción
SFX:	GUIÓN:
NOMBRE DEL TALENTO:	
MÚSICA:	

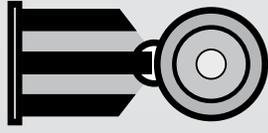
# Preguntas para una encuesta para la *gran producción*

Averiguar lo que piensa el público sobre tu producto para los medios de comunicación es una parte importante del proceso de postproducción. Hazle las siguientes preguntas a un grupo pequeño de personas que sean parte de tu público objetivo. Mira si pueden analizar tu *gran producción*.

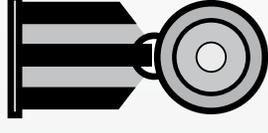
Haz las siguientes preguntas acerca de \_\_\_\_\_, y escribe las respuestas en los espacios de abajo. [Escribe el tipo de gran producción que estás haciendo]

1. ¿Quién es el autor o el patrocinador?
2. ¿Quién es el público al que quieren llegar con este producto?
3. ¿Cuál es el propósito del producto?
4. ¿Cuál es el mensaje principal?
5. ¿Hay algo que usted quisiera saber que no se incluyó?
6. ¿Le llama la atención? ¿Por qué o por qué no?

Asegúrate de agradecer a tus amigos por su tiempo. Las respuestas, como éstas que acabas de recibir, son útiles si deseas hacer cambios a tu producto actual o para la próxima vez que hagas una *gran producción*.



# ¡Felicidades!



---

(Nombre)

ha terminado el programa “Media-Smart Youth:  
¡Comer, pensar y hacer ejercicio!” y ha aprendido  
mucho sobre los medios de comunicación,  
la nutrición y la actividad física.

Fecha:

---

Firma:

---

# Programa Media-Smart Youth

## ¡Comer, pensar y hacer ejercicio!

Al ampliar el conocimiento sobre los medios de comunicación y aprender cómo se producen, el programa Media-Smart Youth motiva a los jóvenes a pensar sobre la nutrición y la actividad física, y les ayuda a ser conscientes del vínculo que existe entre los medios de comunicación y su salud.

### ★ ¿Qué es el programa Media-Smart Youth?

**Media-Smart Youth®: ¡Comer, pensar y hacer ejercicio!** es un programa educativo interactivo para ofrecerse después de clases a los jóvenes de 11 a 13 años, que se centra en el desarrollo de habilidades de análisis y producción de los medios de comunicación. El objetivo es ayudarles a comprender el mundo complejo de los medios de comunicación a su alrededor y la forma en que puede influir en su salud, sobre todo en su nutrición y actividad física. El Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano *Eunice Kennedy Shriver* (NICHD, por sus siglas en inglés), parte de los Institutos Nacionales de la Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, creó el programa Media-Smart Youth para ayudar a los jóvenes a pensar de manera crítica sobre los medios de comunicación y tomar decisiones inteligentes sobre la nutrición y la actividad física.

### ★ ¿Por qué necesitamos que los jóvenes conozcan más sobre los medios de comunicación?

Todos los días, los jóvenes se involucran activamente con los medios de comunicación que los rodean. El mundo de los medios de comunicación de hoy se ha expandido más allá de las formas tradicionales como la televisión, el radio o el cine, para incluir los videojuegos, las redes sociales y videos en Internet, los cuales están accesibles en todo momento a través de plataformas móviles, como los teléfonos celulares. Un estudio nacional a gran escala encontró que en los Estados Unidos los jóvenes de 11 a 14 años pasan un promedio de 8 horas y 40 minutos al día utilizando medios de comunicación.<sup>1</sup> Al pasar tanto tiempo frente a los medios de comunicación, los jóvenes se encuentran con una gran cantidad de mensajes de mercadeo y publicidad. Dependiendo de su edad, los niños están expuestos a entre 14.000 y 30.000 anuncios al año sólo a través de la televisión. La mayoría de los anuncios que ven son de alimentos, sobre todo, de dulces, cereales y comida rápida.<sup>2</sup>

El aumento en el uso de los medios de comunicación, que está vinculado a un estilo de vida cada vez más sedentario, y la exposición a los mensajes publicitarios de alimentos menos nutritivos, contribuyen juntos al aumento de las tasas de sobrepeso y obesidad infantil. Según un estudio del 2010, alrededor de un tercio de los niños y adolescentes en los Estados Unidos de entre 2 y 19 años de edad tienen sobrepeso o son obesos, y muchos más jóvenes se encuentran en riesgo de serlo.<sup>3</sup> Con demasiada frecuencia, los niños están consumiendo un exceso de calorías, al mismo tiempo que no obtienen la cantidad suficiente de algunos nutrientes, como el calcio, la vitamina D y la fibra. A nivel nacional, menos de un tercio de todos los niños de entre 6 y 17 años se dedican a hacer actividad física vigorosa.<sup>4</sup>

Como respuesta a estas tendencias, varias agencias federales han desarrollado programas para ayudar a los jóvenes a tomar decisiones que refuercen los comportamientos saludables, como la actividad física y la alimentación nutritiva. El programa Media-Smart Youth para jóvenes es parte de esos esfuerzos.



U.S. Department of  
Health and Human Services  
National Institutes of Health  
*Eunice Kennedy Shriver* National  
Institute of Child Health and  
Human Development

## ¿Qué hacen los jóvenes en el programa Media-Smart Youth?

A través de 10 lecciones estructuradas y numerosos recursos útiles, los jóvenes se vuelven conocedores de los medios de comunicación haciendo actividades divertidas y prácticas.

El plan de estudios se centra en cuatro áreas clave:

- **Ampliar el conocimiento sobre los medios de comunicación:** a través de las seis preguntas sobre los medios de comunicación, los jóvenes aprenden a analizar y reconocer las técnicas que utilizan los medios para llamar su atención. También, aprenden a evaluar los mensajes obvios o sutiles de los medios de comunicación para ver si son precisos y si son congruentes con sus ideas de lo que es ser saludable. 
- **Producción de medios de comunicación:** Los jóvenes expresan lo que han aprendido creando una *mini-producción*, en la que desarrollan sus propios mensajes para los medios de comunicación. La *gran producción*, el proyecto final del programa, permite a los muchachos crear productos para los medios de comunicación que promuevan una alimentación nutritiva y actividad física a sus compañeros.
- **Nutrición:** Una variedad de actividades animan a los jóvenes a escoger frutas y vegetales, granos enteros y alimentos ricos en calcio, y a reducir su consumo de grasas sólidas y azúcares añadidos. Las lecciones también alientan a los jóvenes a ser más cuidadosos al elegir refrigerios ("snacks") e incluyen un *descanso para un refrigerio* en el que los jóvenes disfrutaban de alimentos nutritivos que tal vez no hayan probado antes. 
- **Actividad física:** Los participantes aprenden la importancia de la actividad física diaria para su salud y desarrollan estrategias para llegar a ser más activos en su vida diaria. Descubren que la actividad física es cualquier cosa que pone al cuerpo en movimiento, como pasear al perro, bailar o ayudar a cargar las compras. Un *receso para actividad física* de 10 minutos durante cada lección hace que los jóvenes participen en una actividad física divertida. 

### Cada kit de Media-Smart Youth incluye:

- **La guía del presentador**, que delinea las 10 lecciones del plan de estudios para llevarse a cabo después de clases y la *gran producción*.
- **Un DVD** con segmentos para complementar las lecciones y ofrecer una visión general del programa a los presentadores adultos y a los jóvenes participantes.
- **Un cartel o póster** de las seis preguntas sobre los medios de comunicación que los jóvenes aprenden a hacer.

### Referencias

1. Foehr, U. G., Rideout, V. J., & Roberts, D. F. (2010). *Generation M2: Media in the Lives of 8- to 18-Year-Olds*. Menlo Park, CA: Kaiser Family Foundation.
2. Kaiser Family Foundation. (2007). *Food for Thought: Television Food Advertising to Children in the United States*. Obtenido el 22 de febrero del 2012 de <http://kaiserfamilyfoundation.files.wordpress.com/2013/01/7618.pdf>
3. Ogden, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., & Lamb, M. M. (2010). Prevalence of High Body Mass Index in US Children and Adolescents, 2007-2008. *Journal of the American Medical Association*, 303 (3), 242-249. Obtenido el 30 de mayo del 2012 de <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=185233>.
4. Trust for America's Health and the Robert Wood Johnson Foundation. (2009). *F as in Fat: How Obesity Policies Are Failing in America*, 2009. Princeton, NJ: Robert Wood Johnson Foundation.
5. Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, NIH, HHS. (2009). *Report on the Evaluation of the Media-Smart Youth Curriculum*. Obtenido el 12 de octubre del 2012 de [https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/documents/msy\\_evaluation\\_report\\_final.pdf](https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/documents/msy_evaluation_report_final.pdf). Media-Smart Youth Program Evaluation Fact Sheet. Obtenida el 12 de octubre del 2012 de [https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/documents/MSY\\_ProgramEvaluationFactSheet.pdf](https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/documents/MSY_ProgramEvaluationFactSheet.pdf).

## ★ ¿Cuáles son las metas del programa Media-Smart Youth?

El programa Media-Smart Youth está diseñado para que los jóvenes:

- Tomen conciencia y piensen de forma crítica sobre la influencia que ejercen los medios de comunicación sobre sus selecciones de alimentos nutritivos y actividad física.
- Desarrollen habilidades que les ayuden a tomar decisiones informadas acerca de la actividad física y de la alimentación nutritiva en la vida diaria.
- Establezcan hábitos saludables que duren hasta la edad adulta.
- Aprendan sobre los medios de comunicación y puedan crear sus propios productos para estos medios que sirvan para educar a sus compañeros.

## ★ ¿Qué queremos decir cuando hablamos de "medios de comunicación"?

El término "medios de comunicación" se refiere a las diferentes maneras en que se expresan las ideas y se transmite información. Algunos ejemplos de los medios de comunicación incluyen la televisión, radio, computadoras, teléfonos celulares, periódicos, libros, revistas, carteleras, música, teatro, carteles o posters, cartas y el Internet. Las tendencias más recientes que han transformado el mundo de los medios de comunicación tradicionales incluyen los teléfonos celulares con cámara y mensajes de texto, las redes sociales, los sitios para compartir videos, los blogs y los microblogs (blogs con mensajes muy cortos como las cuentas de Twitter). Estos nuevos medios de comunicación tienen dos puntos constantes en común: siempre están cambiando y ejercen gran influencia, especialmente en la vida de los jóvenes. Ya que los nuevos medios de comunicación están en constante evolución, el programa Media-Smart Youth analiza las formas de comunicación en general, lo que permite a los presentadores y a los jóvenes tratar sobre los tipos específicos de medios de comunicación relacionados con sus experiencias.

## ★ ¿Cómo fue que se desarrolló y evaluó el programa Media-Smart Youth?

El programa Media-Smart Youth pasó por un proceso de desarrollo debidamente pensado y reflexionado, con extensas revisiones y pruebas. Se hizo una prueba piloto de la versión inicial del plan de estudios y después de una revisión extensa se volvió a hacer una prueba piloto y nuevamente se corrigió. Este proceso de desarrollo resultó en la primera versión del plan de estudios en octubre del 2005.

Desde entonces, las escuelas y las organizaciones de servicio a los jóvenes han llevado a cabo el programa Media-Smart Youth en todo el país. El NICHD llevó a cabo una evaluación rigurosa de los resultados, que incluía la participación de 10 pares de organizaciones, para asegurarse de que el plan de estudios fuese eficaz y estuviera bien encaminado. Los resultados mostraron que los jóvenes que participaron en el programa Media-Smart Youth tuvieron un aumento mayor en el conocimiento de los temas curriculares, el cual fue estadísticamente significativo en comparación con los jóvenes que no participaron en el programa. Además, los jóvenes participantes expresaron más intenciones de hacer cambios positivos en su comportamiento sobre la nutrición y la actividad física en comparación con los jóvenes que no participaron.<sup>5</sup>

## ★ ¿Cómo ha evolucionado el programa Media-Smart Youth?

Dado el ambiente de evolución rápida de los medios de comunicación hoy en día y los cambios a pautas clave sobre la nutrición y la actividad física, el NICHD decidió que era el momento adecuado de actualizar el plan de estudios de Media-Smart Youth.

La segunda edición actualizada mantiene todos los elementos que hicieron exitosa a la primera edición e incluye algunas características nuevas, tales como charlas adicionales sobre los medios digitales y otros nuevos medios, información que refleja las últimas pautas federales sobre la nutrición y la actividad física, nueva información para los padres y los tutores, y un sitio web ampliado de Media-Smart Youth.

## ★ ¿Cómo puedo aprender más sobre el programa Media-Smart Youth?

Para más información o para solicitar copias gratis de los materiales del programa Media-Smart Youth, comuníquese con el:

### NICHD Information Resource Center

**Dirección:** P.O. Box 3006, Rockville, MD 20847

**Teléfono:** 1-800-370-2943 (TTY: 1-888-320-6942)

**Fax:** 1-866-760-5947

**Email:** [NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov](mailto:NICHDInformationResourceCenter@mail.nih.gov)

**Página electrónica:** <http://www.nichd.nih.gov/msy>

1.

**¿Quién es el autor o el patrocinador?**

2.

**¿Cuál es el propósito?**

3.

**¿Quién es el público objetivo?**

# 6 preguntas sobre los medios de comunicación

4.

**¿Cuál es el mensaje?**

5.

**¿Qué información no aparece?**

6.

**¿Qué técnicas se utilizan para llamar la atención?**



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES  
NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH  
Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development

