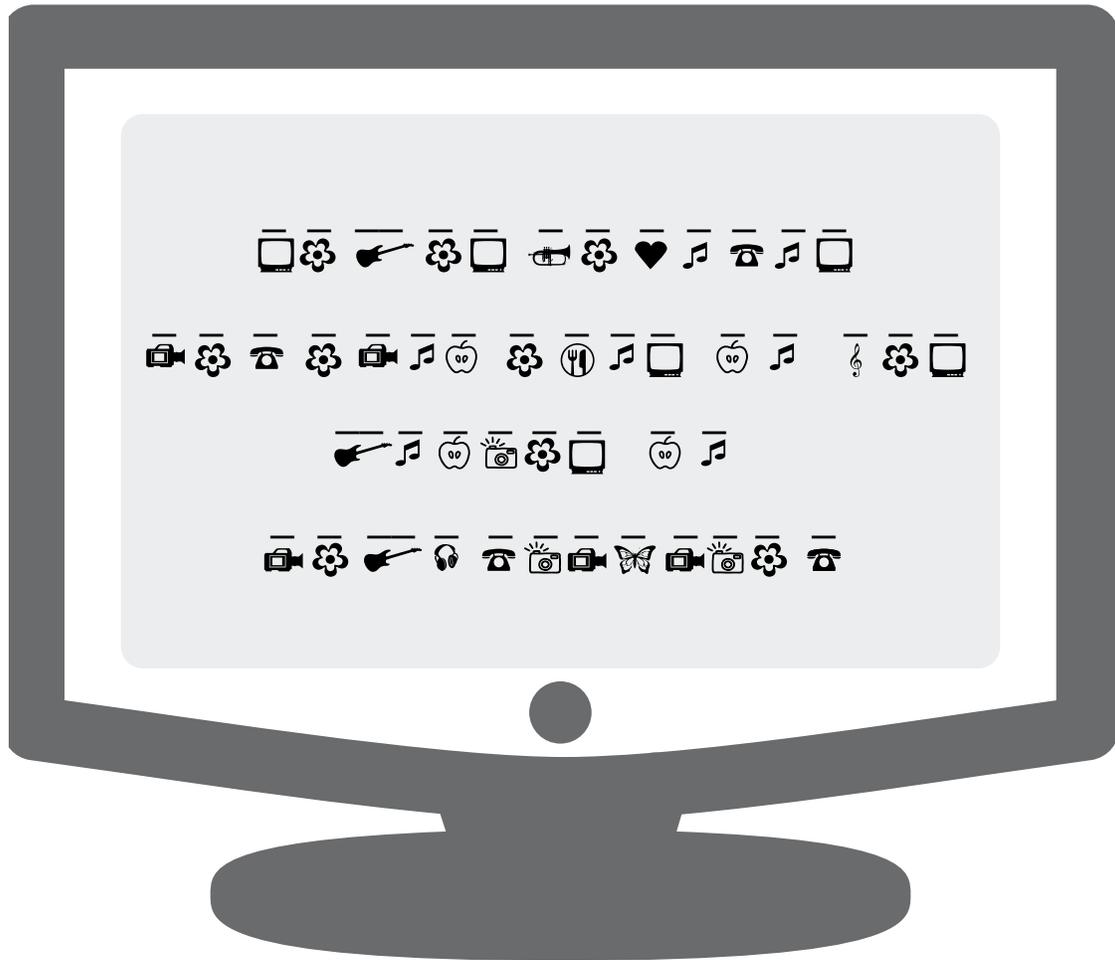


Código Alfa

¡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

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

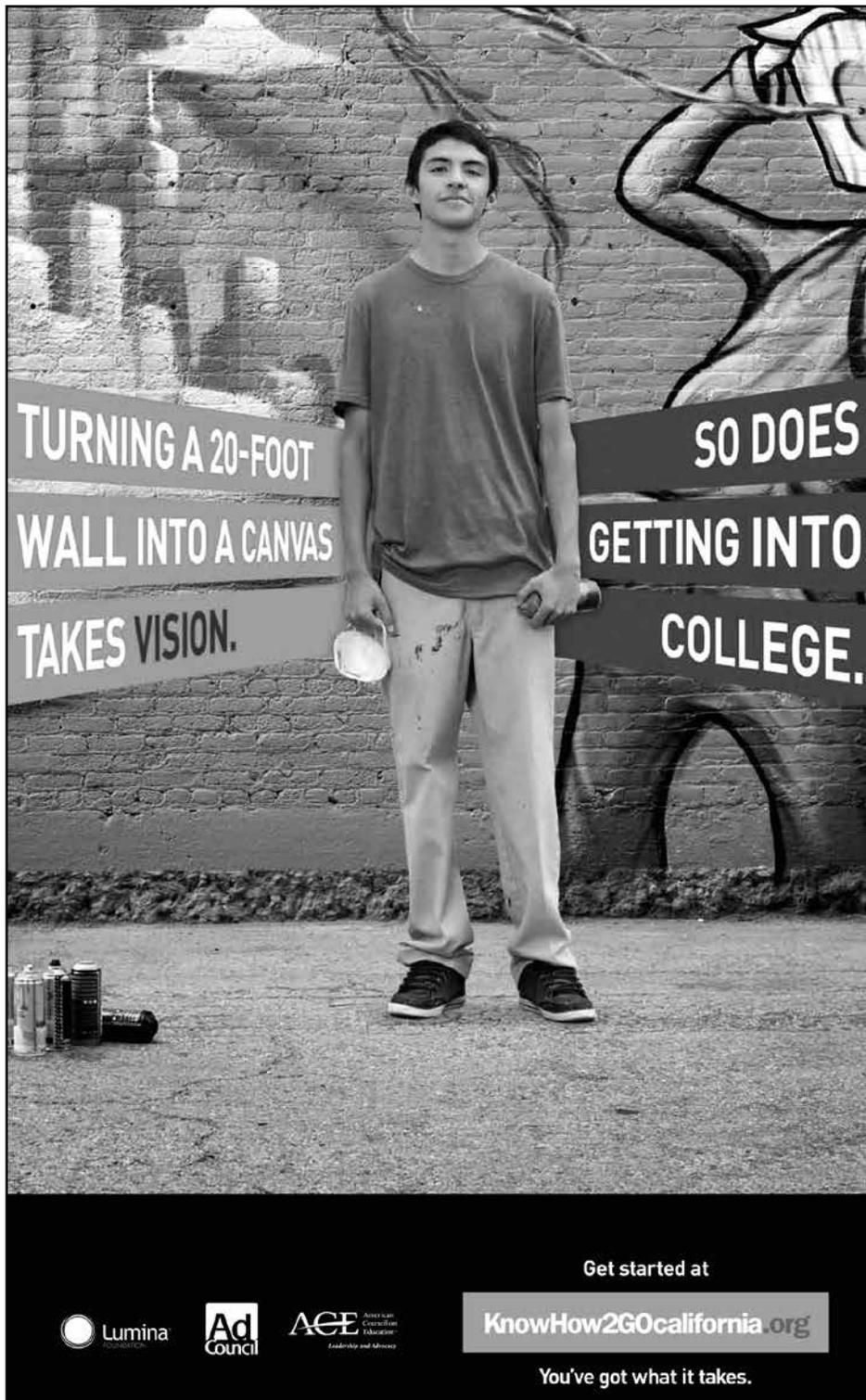
26. Para mí es interesante escoger alimentos que sean buenos para mi cuerpo. (Marca una de las repuestas)

- 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
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

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!