CUESTIONARIO DE DESARROLLO DE MENÚS

1. ¿Cuántas porciones de fruta hay que servir en una semana?\_\_\_\_\_
2. ¿Qué verdura no es una verdura con almidón?
	1. Maíz.
	2. Guisantes
	3. Papas
	4. Judías verdes
3. ¿Cuál es el requerimiento de 1/3 de sodio para un menú semanal de almuerzo?
	1. 600mg
	2. 766 mg
	3. 1000mg
	4. 2500mg
4. ¿Cuál es el requisito de 1/3 de fibra para el menú semanal del almuerzo?
	1. >10 g de fibra
	2. <10 g de fibra
	3. >12 g de fibra
	4. <7 g de fibra
5. Verdadero o falso. Un beneficio de la fibra es que puede ayudar a controlar el azúcar en la sangre.
6. Verdadero o falso. ¿Los frijoles se pueden contar como proteínas y necesidades vegetales?

Etiqueta nutricional de Kielbasa

Tamaño de la porción: 2oz



**Ingredientes**

Ingredientes de la carne (cerdo, ternera) Pavo separado mecánicamente, agua, jarabe de maíz, sabores naturales, contiene 2% o menos: sal, dextrosa, concentrado de proteína de soja, fosfato de sodio, glutamato monosódico, eritorbato de sodio, nitrito de sodio. Elaborado con tripa de colágeno de vacuno.

1. ¿Cuánto sodio hay en este producto?
2. ¿Cuáles son los otros nombres de la sal en la lista de ingredientes anterior?
3. Si comieras 4 onzas de kielbasa, ¿cuánto sodio estás comiendo? ¿Cuál es el % del valor diario?
4. ¿Qué vitamina son las zanahorias y las batatas?
	1. Vitamina b1
	2. Calcio
	3. Almidón
	4. Vitamina A
5. Verdadero o falso. La vitamina C puede ayudar a curar heridas.
6. ¿Cuáles de estas se consideran grasas insaturadas?
	1. Aceite de oliva
	2. Aceite de palma
	3. Ghee
	4. Aceite de coco
7. Verdadero o falso. Las grasas son necesarias para absorber las vitaminas A, D, E y K.
8. \_\_\_\_\_\_\_ es el requerimiento de 1/3 de grasa saturada.
9. ¿Qué alimentos se consideran fuentes de hidratos de carbono?