



## Decodificando la etiqueta de información nutricional

### PRE-encuesta para el participante

Favor de responder las preguntas que se encuentran a continuación **antes** de terminar la experiencia *Decodificando la etiqueta de información nutricional*.

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

2. Fecha de hoy \_\_/\_\_/\_\_\_\_  
MM DD AÑO

3. Al ver una etiqueta de información nutricional y elegir, ¿qué nutriente debe tener menos de 5% de tu valor diario (VD)? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. Fibra dietética
- b. Vitamina A
- c. Hierro
- d. Grasas trans

4. ¿Cuál de los siguientes es un nombre del azúcar que puedes encontrar en la etiqueta de ingredientes? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. Fructosa
- b. Sal de mar
- c. Colorante rojo
- d. Ácido fólico

5. **Por favor circula la opción** que mejor describe si piensas que puedes hacer cada una de las actividades enlistadas:

a. Hacer las cuentas para saber cuántas calorías realmente obtienes si te comes todo el paquete o si te comes solo una porción	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!
b. Comparar las etiquetas nutricionales de los paquetes para elegir la opción con las menores cantidades de azúcares añadidos, sodio, grasa saturada y grasa trans	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!

## Decodificando la etiqueta de información nutricional

### POST-encuesta para el participante

Favor de responder las preguntas que se encuentran a continuación **antes** de terminar la experiencia *Decodificando la etiqueta de información nutricional*.

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

2. Al ver una etiqueta de información nutricional y elegir, ¿qué nutriente debe tener menos de 5% de tu valor diario (VD)? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. Fibra dietética
- b. Vitamina A
- c. Hierro
- d. Grasas trans

3. ¿Cuál de los siguientes es un nombre del azúcar que puedes encontrar en la etiqueta de ingredientes? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. Fructosa
- b. Sal de mar
- c. Colorante rojo
- d. Ácido fólico

4. **Por favor circula la opción** que mejor describe si piensas que puedes hacer cada una de las actividades enlistadas:

a. Hacer las cuentas para saber cuántas calorías realmente obtienes si te comes todo el paquete o si te comes solo una porción	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!
b. Comparar las etiquetas nutricionales de los paquetes para elegir la opción con las menores cantidades de azúcares añadidos, sodio, grasa saturada y grasa trans	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!

5. Por favor circula la opción que mejor describe lo que piensas de la experiencia educativa de hoy.

