



NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

¡Buzos con el Azucar!

Nombre: _____

1. Tom no comió ninguna fruta. Él tomó dos refrigerios que equivalen a 40 gramos de azúcar.
¿Cuál de los siguientes dos refrigerios se comió Tom?

2. Kayla quiere comer 2 refrigerios distintos, pero no puede comer más de 6 gramos de azúcar, ¿Qué puede comer de refrigerio?

3. José tiene 2 refrigerios diferentes que en total tienen 25 gramos de azúcar. Él intercambió 1 de sus refrigerios para tener 2 que en total tengan 34 gramos de azúcar.

¿Con qué refrigerio empezó José?







¿Qué refrigerio comió José después del intercambio?

4. Durante el mes de Enero, Jude comió:
4 porciones de palomitas
8 manzanas
3 tazas de jugo de fruta
1 plátano

¿Cuántos gramos de azúcar comió Jude?

5. En Febrero Jude comió:
4 porciones de zanahorias
8 conos de helado
3 tazas de jugo de fruta
1 plátano

¿Cuántos gramos de azúcar comió Jude?

Alimento	Gramos de Azúcar*
 <p data-bbox="269 468 589 501">Una taza de palomitas</p>	0 gramos
 <p data-bbox="318 663 542 697">Dos zanahorias</p>	6 gramos
 <p data-bbox="350 995 509 1029">Un plátano</p>	14 gramos
 <p data-bbox="328 1171 532 1205">Una manzana</p>	19 gramos
 <p data-bbox="295 1373 565 1407">Un cono de helado</p>	28 gramos
 <p data-bbox="227 1591 633 1625">Una porción de jugo de fruta</p>	34 gramos

*Gramos de azúcar basados en porciones de tamaño promedio