



## Recargando energía para movernos más

### PRE-encuesta para el participante

Favor de responder las preguntas que se encuentran a continuación **antes** de terminar la experiencia *Recargando energía para movernos más*.

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

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

3. De acuerdo con la American Heart Association, ¿por lo menos cuántos minutos de ejercicio deberían intentar hacer los niños y adolescentes (6-17 años) al día? Por favor circula la mejor respuesta.

- a. 60
- b. 15
- c. 30
- d. 25
- e. 0

4. ¿Cuál de estos es un snack que te dará energía antes de hacer ejercicio? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. Papas fritas
- b. Una rebanada de pan integral o un plátano
- c. Helado
- d. Lechuga

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

a. Elegir un snack <b>sano lleno de energía</b> para comer <b>antes</b> de hacer ejercicio	¿No hay manera de que pueda hacerlo!	¿Quizá pueda hacerlo!	¿Probablemente puedo hacerlo!	¿Definitivamente puedo hacerlo!
b. Elegir un snack <b>sano lleno de proteína</b> para comer <b>después</b> de hacer ejercicio para sentirte reparado y hacer que tus músculos crezcan	¿No hay manera de que pueda hacerlo!	¿Quizá pueda hacerlo!	¿Probablemente puedo hacerlo!	¿Definitivamente puedo hacerlo!

## Recargando energía para movernos más

### POST-encuesta para el participante

Favor de responder las preguntas que se encuentran a continuación **después** de terminar la experiencia *Recargando energía para movernos más*.

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

3. De acuerdo con la American Heart Association, ¿por lo menos cuántos minutos de ejercicio deberían intentar hacer los niños y adolescentes (6-17 años) al día? Por favor **circula** la mejor respuesta.

- a. 60
- b. 15
- c. 30
- d. 25
- e. 0

4. ¿Cuál de estos es un snack que te dará energía antes de hacer ejercicio? Por favor **circula** la **mejor** respuesta.

- a. Papas fritas
- b. Una rebanada de pan integral o un plátano
- c. Helado
- d. Lechuga

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

a. Elegir un snack <b>sano lleno de energía</b> para comer <b>antes</b> de hacer ejercicio	¡No hay manera de que pueda hacerlo!	¡Quizá pueda hacerlo!	¡Probablemente puedo hacerlo!	¡Definitivamente puedo hacerlo!
b. Elegir un snack <b>sano lleno de proteína</b> para comer <b>después</b> de hacer ejercicio para sentirte reparado y hacer que tus músculos crezcan	¡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.

