



**Primera pista:** *Frescas, dulces, crocantes y rojas.*

**Segunda pista:** *Es la merienda original para llevar adonde vayas.*

**Información Nutricional:** *1 pequeña, 55 calorías, 0 gramos de grasa*

**Respuesta:** **MANZANA**

**Puntos HEALTHY:** *5 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Pequeñas, redondas, azules y dulces.*

**Segunda pista:** *Saben riquísimo con cereales o panqueques.*

**Información Nutricional:** *1 taza, 83 calorías, 0 gramos de grasa*

**Respuesta:** *ARÁNDANOS AZULES*

**Puntos HEALTHY:** *5 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *De color rojo brillante con una coronita de hoja verde; las puedes comprar en cajitas.*

**Segunda pista:** *Se usan frecuentemente para hacer pays y jaleas. Pero son igual de sabrosas si las sirves frescas y naturales.*

**Información Nutricional:** *1 taza, 53 calorías, 0 gramos de grasa*

**Respuesta:** *FRESAS*

**Puntos HEALTHY:** *5 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *De color anaranjado; puedes comerlas crudas o cocinadas.*

**Segunda pista:** *A veces se venden preparadas en tiritas pequeñas listas para merendar con aderezo Ranch sin grasa.*

**Información Nutricional:** *1 taza, 50 calorías, 0 gramos de grasa*

**Respuesta:** *ZANAHORIAS*

**Puntos HEALTHY:** *5 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Esta merienda es mayormente frutas frescas cortadas en trozos.*

**Segunda pista:** *Tiene como condimento crema batida baja en grasa.*

**Información Nutricional:** *1 taza, 98 calorías, 1 gramo de grasa*

**Respuesta:** *COPA DE FRUTAS O PARFAIT DE FRUTAS*

**Puntos HEALTHY:** *5 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Tortillas de tamaño regular rellenas con muchos tipos de vegetales y frijoles (habichuelas) en trocitos.*

**Segunda pista:** *Se sirven frescos o al vapor, sin queso o crema agria extra.*

**Información Nutricional:** *1 mediano, 245 calorías, 7 gramos de grasa*

**Respuesta:** *BURRITO O ENROLLADO DE VEGETALES*

**Puntos HEALTHY:** *5 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Se puede pelar y preparar de muchas maneras diferentes.*

**Segunda pista:** *Es un alimento sencillo pero delicioso cuando se prepara al horno en su propia piel con una cucharadita de mantequilla.*

**Información Nutricional:** *1 pequeña, 162 calorías, 4 gramos de grasa*

**Respuesta:** *PAPA PEQUEÑA AL HORNO CON MANTEQUILLA*

**Puntos HEALTHY:** *4 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Vegetales multicolores servidos en líquidos calientes.*

**Segunda pista:** *Da gusto tomarla con cuchara cuando hace frío.*

**Información Nutricional:** *1 plato mediano, 120 calorías, 3 gramos de grasa*

**Respuesta:** *SOPA DE VEGETALES*

**Puntos HEALTHY:** *5 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Una merienda que disfrutan personas de todas las edades, hecha con nueces y frutas untables.*

**Segunda pista:** *Se sirven entre dos rebanadas de pan blanco.*

**Información Nutricional:** *1 mediano, 375 calorías, 18 gramos de grasa*

**Respuesta:** *SANDWICH DE MANTEQUILLA DE MANÍ Y JALEA*

**Puntos HEALTHY:** *3 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Es una barra hecha de avena, nueces y frutas secas.*

**Segunda pista:** *A veces es crocante, pero ésta es chiclosa.*

**Información Nutricional:** *1 mediana, 125 calorías, 5 gramos de grasa*

**Respuesta:** *BARRA DE GRANOLA CHICLOSA*

**Puntos HEALTHY:** *3 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Arriba: un pequeño remolino de helado de vainilla baja en grasa. Abajo: un cono crocante.*

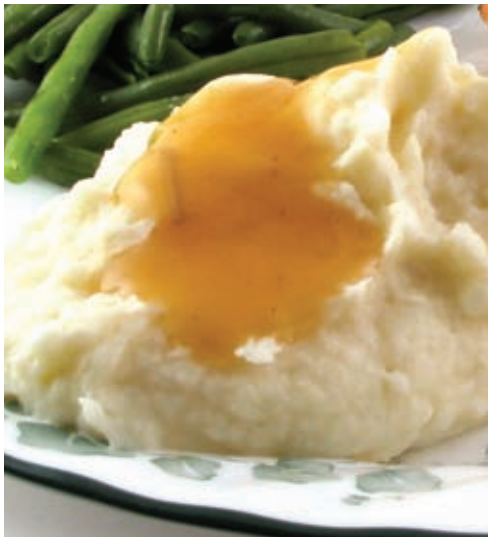
**Segunda pista:** *Es congelado pero al mismo tiempo cremoso. Se derrite si tardas en comerlo.*

**Información Nutricional:** *1 pequeño, 216 calorías, 10 gramos de grasa*

**Respuesta:** *CONO DE HELADO SUAVE Y CREMOSO*

**Puntos HEALTHY:** *3 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Puré con crema y trozos grandes de mantequilla.*

**Segunda pista:** *Porción grande con mucha salsa de carne.*

**Información Nutricional:** *1 taza, 400 calorías, 20 gramos de grasa*

**Respuesta:** *PURÉ DE PAPAS CON SALSA DE CARNE*

**Puntos HEALTHY:** *2 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Una parte es crocante y la otra salada.*

**Segunda pista:** *Una porción grande de algo crocante, sobrecargado con una gran cantidad de queso procesado y, a veces, jalapeños.*

**Información Nutricional:** *1 grande, 900 calorías, 56 gramos de grasa*

**Respuesta:** *NACHOS CON QUESO EXTRA*

**Puntos HEALTHY:** *1 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Es un pedazo cuadrado de chocolate blando (parecido a un pastel).*

**Segunda pista:** *Grande, azucarado y cubierto con nueces.*

**Información Nutricional:** *1 pedazo grande, 540 calorías, 33 gramos de grasa*

**Respuesta:** *BIZCOCHO DE CHOCOLATE CON NUECES*

**Puntos HEALTHY:** *0 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Un alimento grasoso de forma triangular que mide unas 5 pulgadas de ancho y 7 pulgadas de largo.*

**Segunda pista:** *Se sirve en pedazos. Ésta es una sola porción con salsa de tomate y queso.*

**Información Nutricional:** *1 pequeño, 206 calorías, 8 gramos de grasa*

**Respuesta:** *PEDAZO PEQUEÑO DE PIZZA*

**Puntos HEALTHY:** *3 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *La parte de afuera es un taco frito.*

**Segunda pista:** *La parte de adentro es una porción de carne frita, lechuga cortada y tomate.*

**Información Nutricional:** *1 mediano, 285 calorías, 19 gramos de grasa*

**Respuesta:** *TACO FRITO CON CARNE DE RES*

**Puntos HEALTHY:** *3 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *A muchas personas les encanta esta merienda azucarada, hecha a base de granos de cacao, envuelta en papel de aluminio.*

**Segunda pista:** *Este ejemplo es de tamaño extra grande.*

**Información Nutricional:** *1 tamaño extra grande, 400 calorías, 22 gramos de grasa*

**Respuesta:** *BARRA DE DULCES (BARRA DE CHOCOLATE)*

**Puntos HEALTHY:** *0 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Es una mezcla de leche, helado y fresas.*

**Segunda pista:** *Se sirve en un vaso grande (19 onzas) y se le añade crema batida y una cereza.*

**Información Nutricional:** *1 vaso grande, 890 calorías, 47 gramos de grasa*

**Respuesta:** *BATIDO DE FRESAS*

**Puntos HEALTHY:** *0 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Por fuera, chocolate crocante. Por dentro, vainilla fría y cremosa.*

**Segunda pista:** *Un dulce congelado de forma rectangular.*

**Información Nutricional:** *1 grande, 260 calorías, 17 gramos de grasa*

**Respuesta:** *BARRA DE HELADO*

**Puntos HEALTHY:** *1 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**



**Primera pista:** *Es un círculo grande de masa dulce y muy frita.*

**Segunda pista:** *La capa de azúcar te da más sabor dulce y calorías extra.*

**Información Nutricional:** *1 grande, 330 calorías, 17 gramos de grasa*

**Respuesta:** *DONA GLASEADA*

**Puntos HEALTHY:** *0 puntos*

**JUEGO DE  
ALIMENTOS  
HEALTHY**