

# La importancia de una nutrición real

¿Sabías que la leche de vaca contiene 13 vitaminas y nutrientes esenciales, como proteínas, calcio, potasio y vitaminas A, D y B12? Estos nutrientes nos ayudan a fortalecer y mantener los huesos y a potenciar el crecimiento de los músculos, e incluso pueden ayudarnos a dormir. La leche de vaca contiene un aminoácido que produce serotonina, que mejora el estado de ánimo y ayuda a que nos relajemos.

## Parte 1

¿Sabes cómo se sitúa la leche de vaca desde el punto de vista nutricional? Marca cada uno de los siguientes enunciados como "realidad" o "ficción". Visita [gotmilk.com/nutrition](https://gotmilk.com/nutrition) si necesitas ayuda.

Realidad	Ficción	Enunciado
		1. La vitamina A que se encuentra en la leche ayuda a mantener la piel y los ojos sanos, y también te hace crecer.
		2. Un vaso de leche de 8 onzas contiene tantas proteínas como 12 tazas de col rizada (kale).
		3. Al cumplir los 6 años, muchos niños no ingieren la cantidad diaria recomendada de lácteos.
		4. La leche se considera un superalimento.
		5. La leche de vaca contiene ingredientes que pueden ayudarte a dormir por la noche.
		6. Solo los niños necesitan el calcio y la vitamina D que se encuentran en la leche para ayudar al crecimiento de sus huesos, no los adolescentes ni los adultos.
		7. La leche es más hidratante que el agua.
		8. Beber leche provoca acné.

## Parte 2

Beber leche es una forma sencilla de sumar más bienestar a tu rutina. Las directrices del USDA recomiendan tres raciones diarias de 8 onzas de leche o equivalentes del grupo de los lácteos.

Utiliza el espacio siguiente para planificar un día de comidas en el que incorporas más lácteos a tu dieta. Da rienda suelta a tu creatividad y utiliza opciones de comidas divertidas para crear un día lleno de lácteos a tu medida y ser tú mismo.

	Desayuno	Almuerzo	Refrigerio	Cena
Tipo de lácteo				
Proteína				
Verdura				
Fruta				
Cereal				



todos quieren hacerse pasar por leche.



sé realista. sé tú mismo.

# Todo sobre “Tu verdadero yo”

La autenticidad consiste en ser real. Es importante mantenerse siempre fiel a uno mismo y ser auténtico, porque tu verdadero yo es mucho mejor que cualquier imitación.

## Parte 1

Piensa en lo que te hace único. ¿Qué características tienes que te hacen especial? ¿Cómo muestran estos rasgos el “verdadero tú” que a veces puede estar oculto? Encierra con un círculo las palabras que utilizarías para describirte y añade las tuyas propias.

### Banco de palabras

Genuino	Consciente de mí mismo	Añade aquí tus propias palabras:
Confiable	Único	
Responsable	Amable	
Sincero	Honesto	
Esperanzado	Auténtico	
Curioso	Creativo	

## Parte 2

Utiliza las palabras que has seleccionado para crear un caligrama\* que muestre todo lo que tienes de especial. Utiliza el dorso de esta hoja si necesitas espacio adicional.

\* Una palabra o un fragmento de texto en el que el diseño y la disposición de las letras crean una imagen visual relacionada con el significado de las propias palabras.

todos quieren hacerse pasar por leche.



sé realista. sé tú mismo.



# Pon a prueba tu inteligencia: La “verdadera” California

¿Sabías que las granjas lecheras de California producen cada año más de **4700 millones de galones** de leche real? ¡Qué dato tan delicioso! Pero California no es famosa solo por eso. Es uno de los estados más grandes y diversos de los Estados Unidos, lleno de gente y cosas fascinantes.

¿Crees que conoces la “verdadera” California? ¡A ver si sabes las respuestas a estas preguntas sobre tu estado!

- 1 ¿Qué empresa de Internet NO se fundó en California?  
A. Google B. Facebook C. Intel
- 2 Di muuu... California es el mayor productor nacional de ¿qué producto lácteo?  
A. Leche B. Queso C. Yogur griego
- 3 ¡Hora de educación cívica! ¿Qué ciudad no ha sido nunca la capital de California?  
A. San Jose B. San Francisco C. Sacramento
- 4 California es bastante épica, pero ¿cuál de los siguientes enunciados NO es verdad?  
A. California tiene más habitantes que todo Canadá.  
B. California es el estado más grande de los EE. UU.  
C. California produce más energía solar que ningún otro estado.
- 5 ¿Qué estrella de cine NO fue gobernador de California?  
A. Clint Eastwood B. Ronald Reagan C. Arnold Schwarzenegger
- 6 ¡A practicar surf! ¿Qué ciudad NO dice ser la original “Ciudad del surf de los EE. UU.”?  
A. La Jolla B. Huntington Beach C. Santa Cruz
- 7 Es hora de jugar. ¿Qué estadística deportiva NO se relaciona con California?  
A. Único Estado que ha albergado los Juegos Olímpicos de verano y de invierno  
B. Tiene el equipo más antiguo de la NFL  
C. Tiene la mayor cantidad de equipos de la MLB en EE. UU.
- 8 ¿Cuál de estos lagos NO se encuentra en California?  
A. Tahoe B. Shasta C. Champlain
- 9 ¿Qué porcentaje de granjas lecheras de California son de propiedad familiar?  
A. 99% B. 50% C. 75%
- 10 ¿Qué monumento emblemático NO se encuentra en California?  
A. La Brea Tar Pits B. Hearst Castle C. Empire State Building



¿Quieres descubrir más curiosidades sorprendentes sobre California? Sigue aprendiendo con el cuestionario “get real. california quiz.” en [umiclassroom.com/missionauthenticity](https://umiclassroom.com/missionauthenticity). Prueba también suerte en el videojuego Get Real Quest en [gotmilk.com/getreal/?utm\\_content=init\\_game](https://gotmilk.com/getreal/?utm_content=init_game).

# Encontrar la verdad en la vida real

Separar la realidad de la ficción es una herramienta de aprendizaje clave, porque, seamos realistas: ¡hay cosas muy raras por ahí!

## Parte 1

¿Crees que tienes lo necesario para romper mitos? Lee las siguientes preguntas, prepárate para descubrir la verdad y encierra con un círculo la respuesta de cada grupo que sea **falsa**.

- 1 Llamando a todos los aficionados al vocabulario... ¿qué palabra es falsa?  
A. Nutritivo    B. Notorio    C. Nutilicioso
- 2 Descubre la mentira: ¿cuál de estas es una ciudad falsa de California?  
A. Rooster    B. Rancho Mirage    C. Richmond
- 3 Encierra con un círculo el nombre del elemento químico falso que aparece a continuación.  
A. Radio    B. Radorio    C. Radón
- 4 Es hora de pensar como experto en lácteos. ¿Cuál de estos es un queso inventado?  
A. Camembert    B. Lintal    C. Cheddar
- 5 Sin mirar un mapa, selecciona cuál de estos es un país falso.  
A. Fredonia    B. Suiza    C. Albania
- 6 Demuestra tus conocimientos deportivos e identifica al equipo inventado de California.  
A. Los Angeles Lakers    B. San Jose Cats    C. Oakland Athletics
- 7 ¿Cuál de estos es un presidente estadounidense inventado?  
A. John F. Kennedy    B. Samuel F. Morse    C. Gerald R. Ford
- 8 ¿Puedes vencer al calor y detectar el desierto falso?  
A. Guber    B. Mojave    C. Sahara

## Part 2

Ahora es el momento de comprobar lo bien que lo hacen los demás. Utiliza las preguntas para ver si los miembros de tu familia pueden detectar las respuestas falsas.

Respuestas: 1. C (Nutiliciosos); 2. A (Rooster); 3. B (Radorio); 4. B (Lintal); 5. A (Fredonia); 6. B (San Jose Cats); 7. B (Samuel F. Morse); 8. A (Guber)



get real

got milk?

© 2024 California Milk Processor Board

todos quieren hacerse pasar por leche.



sé realista. sé tú mismo.



¿Quieres descubrir más curiosidades sorprendentes sobre California? Sigue aprendiendo con el cuestionario "get real. california quiz." en [ymiclassroom.com/missionauthenticity](https://ymiclassroom.com/missionauthenticity). Prueba suerte también en el videojuego Get Real Quest en [gotmilk.com/getreal/?utm\\_content=init\\_game](https://gotmilk.com/getreal/?utm_content=init_game).

# Mi vida auténtica

¡Es hora de celebrar todo lo que te hace ser tu yo auténtico!

## Parte 1

Completa las siguientes frases para mostrar tu verdadero yo y lo especial que eres.

- 1 Si supiera que no puedo fallar, haría esto \_\_\_\_\_
- 2 En un mundo en el que puedo ser cualquier cosa, quiero ser \_\_\_\_\_
- 3 Cometí un error, pero aprendí \_\_\_\_\_
- 4 Soy un buen amigo porque \_\_\_\_\_
- 5 Soy único porque \_\_\_\_\_
- 6 Sé que no puedo controlar las situaciones, pero puedo controlar \_\_\_\_\_
- 7 Estoy haciendo del mundo un lugar mejor al \_\_\_\_\_
- 8 Lo que más me gusta de mi verdadero yo es \_\_\_\_\_
- 9 Mi definición de autenticidad es \_\_\_\_\_
- 10 La autenticidad es importante en mi vida porque \_\_\_\_\_

## Parte 2

Divídanse en grupos. Pide a cada persona que comparta sus respuestas a las preguntas y analicen cómo reflejan su "verdadero yo". ¡Celebren lo que los hace únicos!

todos quieren hacerse pasar por leche.



sé realista. sé tú mismo.

