



# DETECTIVES DE LA NUTRICIÓN

## Video Manual Supplement to the Nutrition Detectives™ Teacher Manual

For Presentations to Spanish-Language Audiences

Educational Program Created by:

**David Katz, MD, MPH, FACPM, FACP  
and Catherine Katz, PhD**  
Yale-Griffin Prevention Research Center  
130 Division St. • Derby, CT 06418  
Phone 203-732-1265

Video Produced in 2009 by:

**Penczner Media**  
1000 Potomac NW • Suite 500 • Washington DC 20007

Available in Part through Support from:

**Turn The Tide Foundation, Inc.**  
and



## ***Table of Contents***

Overview of the Nutrition Detectives™ Video	2
Comparison of the Video and PowerPoint Slide Show	3
Nutrition Detectives™ Video Chapter Previews	4
Nutrition Detectives™ Video Transcript	4-27

## ***Overview of the Nutrition Detectives™ Video***

*Nutrition Detectives™* is an entertaining, innovative 90-minute elementary school nutrition program that teaches children to be nutrition-savvy. It teaches 5 simple clues to examine food products and decide whether they are healthful choices based on the Nutrition Facts labels and ingredient lists.

Traditionally, *Nutrition Detectives™* has been taught by using a PowerPoint slide show, processed food demonstration, and hands-on activity to convey its messages. The video provides an alternative option for teachers or facilitators to present the program to students or other audiences. It can be used in lieu of the PowerPoint slide show and demonstration, and takes the same amount of time (50 minutes) to offer. As with the slide show, it is meant to be followed by a hands-on activity that allows the audience to practice the “detective” skills they learned during the presentation.

Adding the video option gives the program a whole new dimension, since it includes creative special effects that enhance the program’s messages and shows Drs. David and Catherine Katz teaching the program to a student audience. The video can be used in one of two ways: it can be shown directly to audiences, or used as a teacher training tool that demonstrates how the program is taught to audiences.

Regardless of which teaching strategy (slide show or video) you use, please refer to the teacher manual for overall instructions. When combined with the hands-on activity, the total length of the program is typically about 90 minutes (or 120 minutes if you extend the time for the discussion or hands-on activity).

If you have any questions, contact the Yale-Griffin Prevention Research Center at 203-732-1265.



## Comparison of the Video and PowerPoint Slide Presentations

Nutrition Detectives can be taught in a single 90-minute session. It can also be taught in two 45-minute sessions, or three 30-minute sessions. If you plan to offer it in multiple sessions, you can use the table below as a planning tool to determine the length of each session.

The first 5 chapters can be taught with *either* the video or the PowerPoint slide show. See Sections 1 and 2 of the Teacher Manual for an overview and the "5 Clues." If you decide to use the narration, refer to the chapter previews and video narration on the following pages. If you decide to use the slide show, refer to Section 3 of the Teacher Manual for a copy of the slide show script. Instructions for the hands-on activity (Let's Play with Our Food) are found in Section 4 of the Teacher Manual.

Chapter	Source of Materials	Content	Estimated Time
<b>INTRODUCTION</b>	Video Chapter 1 or PowerPoint Slides 1-16	<ul style="list-style-type: none"> <li>Why it's important to eat right</li> <li>How eating well can be hard to do without the right skills</li> </ul>	11 minutes
<b>SUPERMARKET SPY KIDS</b>	Video Chapter 2 or PowerPoint Slides 17-33	<ul style="list-style-type: none"> <li>How food packaging can be deceptive</li> </ul>	13 minutes
<b>THE 5 CLUES</b>	Video Chapter 3 or PowerPoint Slides 34-74 ( <i>optional Deception Demo after slide 58</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 clues for Nutrition Detectives</li> </ul>	17 minutes
<b>OUR NUTRITION SAFARI</b>	Video Chapter 4 or PowerPoint Slides 75-90	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demo of how to use the 5 clues</li> </ul>	6 minutes
<b>INTRO TO "LET'S PLAY WITH OUR FOOD"</b>	Video Chapter 5 or PowerPoint Slide 91 ( <i>show slides 92-96 after hands-on activity</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Speeded-up demo of hands-on activity (video)</li> <li>OR</li> <li>Group instructions (PowerPoint version)</li> </ul>	5 minutes
<b>GROUP DISCUSSION</b>	Use your own judgment depending on what happens when you teach the program to your own audiences.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Discuss what the group learned from the program.</li> <li>Sum up the 5 clues.</li> <li>Distribute copies of 5 clues.</li> </ul>	10-30 minutes, depending on whether done by chapter or at the end
<b>LET'S PLAY WITH OUR FOOD</b> ( <i>Hands-on activity</i> )	Section 4 of the Nutrition Detectives Teacher Manual ( <i>Please read carefully for full set of instructions</i> )	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distribute copies of 5 clues.</li> <li>Divide the group into teams.</li> <li>Give each team a bag of "clued-in" &amp; "clueless" foods.</li> <li>Give instructions to teams.</li> <li>Teams decide whether foods are "clued-in" or "clueless."</li> <li>Group discussion of foods.</li> <li>Summarize for class/audience.</li> </ul>	30-40 minutes
<b>TOTAL TIME</b>			<b>90-120 minutes</b> ( <b>1½ -2 hours</b> )

## Nutrition Detectives™ Video Chapter Previews

Video Chapter	Title of Chapter	Content of Chapter	Length of Time
Chapter 1 <i>Capítulo 1</i>	Introduction <i>Introducción</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Why it's important to eat in a healthful way</li> <li>Why it's challenging to eat well in the modern food environment, unless we have the right skills</li> </ul>	10 min., 30 sec
Chapter 2 <i>Capítulo 2</i>	Supermarket Spy Kids <i>Espías de supermercado</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>How food packaging can be deceptive</li> </ul>	12 min., 30 sec.
Chapter 3 <i>Capítulo 3</i>	The 5 Nutrition Clues <i>Las 5 pistas de la nutrición</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>5 clues for Nutrition Detectives</li> </ul>	16 min., 30 sec.
Chapter 4 <i>Capítulo 4</i>	Our Nutrition Safari <i>Nuestro safari de la nutrición</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Demo of how the student audience practices the 5 clues in a "jungle" of giant food products</li> </ul>	5 min., 25 sec.
Chapter 5 <i>Capítulo 5</i>	Playing with Our Food <i>Jugar con la comida</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Speeded-up demo of hands-on activity</li> </ul>	5 min., 5 sec.
<b>TOTAL</b>			<b>50 minutes</b>

## Nutrition Detectives™ Video Transcript

<b>Chapter 1: Introduction</b> <b>Capítulo 1: Introducción</b> <i>Chapter time: 10 minutes, 30 seconds</i>	
English	Spanish
<p><b>DR. KATZ:</b> Hello everyone, I'm Dr. David Katz. Thanks so much for joining me in my classroom today. As you'll soon see, this is no ordinary classroom. This is a magical classroom designed to turn you into Nutrition Detectives. And joining me in the classroom today, I have some assistants. I have Brianna, Austin, Coco, Dominic, Ryan and Angela. You guys ready to become Nutrition Detectives?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Hola. Soy el Dr. David Katz. Como verán, éste no es un salón común y corriente. Es mágico y ustedes se convertirán en Detectives de la Nutrición. Hoy tengo aquí en el aula a unos ayudantes: Brianna, Austin, Coco, Dominic, Ryan y Ángela. ¿Están listos para convertirse en Detectives de la Nutrición?</p>
<p><b>KIDS:</b> Yes.</p>	<p><b>NIÑOS:</b> Sí.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> All right, well, here's what we are going to cover today. First, we are going to talk about "Why food matters." Then, we are going to talk about "If you are what you eat, what the heck are you?" That eating well can be hard to do, and in some ways we are as out of place, when we try to eat well, as polar bears in the Sahara desert. We'll then learn the clues we need to be supermarket spy kids, to be Nutrition Detectives, and find healthy food. Then, you know how your parents tell you not to play with your food?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Muy bien, esto es lo que vamos a repasar hoy. Primero, vamos a hablar sobre "Por qué es importante la comida." Luego, sobre "Si eres lo que comes, ¡caray! ¿entonces qué eres?" Pues, puede ser difícil comer bien. Así que vamos a comenzar. Al hacerlo, nos sentimos tan fuera de lugar como un oso polar en el desierto. Hallemos pistas. Seamos espías de supermercado, Detectives de la Nutrición, y encontraremos comida sana. ¿Ya ven que los padres siempre dicen que no hay que jugar con la comida?</p>
<p><b>CLASS:</b> Yes.</p>	<p><b>NIÑOS:</b> Sí.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> In this classroom we are going to play with our food.</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> En esta aula vamos a jugar con la comida.</p>
<p><b>CLASS:</b> <i>(giggles)</i></p>	<p><b>NIÑOS:</b> <i>(RISA)</i></p>

<b>DR. KATZ:</b> But we are going to do it in a special way. So, let's get started. Dominic, why does what we eat matter?	<b>DR. KATZ:</b> Pero va a ser de una manera especial. Dominic, ¿por qué importa qué comemos?
<b>DOMINIC:</b> Well, because like, when you are young – what you eat, may like, affect you when you're older.	<b>DOMINIC:</b> Cuando eres niño, lo que comes puede afectarte cuando eres más grande.
<b>DR. KATZ:</b> It isn't necessarily about "if I don't eat something that's good for me today, I'll fall down tomorrow." But you're building your health for later on. On the other hand, I think kids tend to be focused on something a little bit different. So Austin, what do you like to do? What are your hobbies?	<b>DR. KATZ:</b> Entonces no se trata de que "si no como hoy algo bueno, mañana me caigo." Sino que estás acumulando salud para más adelante. Me parece que los niños tienden a concentrarse en algo un poco diferente. A ver, Austin, ¿a ti qué te gusta hacer? ¿Cuáles son sus pasatiempos?
<b>AUSTIN:</b> Soccer, kickball, football.	<b>AUSTIN:</b> Fútbol, kickball, fútbol americano.
<b>DR. KATZ:</b> Soccer, kickball, football. Pretty good list. Coco, what do you like to do?	<b>DR. KATZ:</b> Fútbol, kickball, fútbol americano. Muy buena tu lista. Coco, ¿qué te gusta hacer?
<b>COCO:</b> I play basketball, tennis and swim.	<b>COCO:</b> Pues, juego al baloncesto, tenis y hago natación.
<b>DR. KATZ:</b> OK, so as kids, you do these activities. Angela, when you do an activity that you like to do, why do you do it?	<b>DR. KATZ:</b> Fabuloso, ahí lo tienen, como niños hacen todas esas actividades. Ángela, cuando haces algo que te gusta, ¿por qué lo haces?
<b>ANGELA:</b> Because it's fun.	<b>ÁNGELA:</b> Porque es divertido.
<b>DR. KATZ:</b> Because it's fun. You like to do it and you do it and that's fun I think one of the things that kids are really experts in - more expert than grownups - is having fun. Right? And when you do these activities you like to do you need energy to do them, right? I mean, when you run, you probably want to run really fast, and not like this, ( <i>he demonstrates slow motion</i> ) ( <i>kids laugh</i> ) right? And if you are playing basketball Coco, when you are jumping, you probably want to jump pretty high as opposed to... ( <i>he demonstrates a hop</i> ) like that right? ( <i>kids laugh</i> )	<b>DR. KATZ:</b> Te gusta hacerlo y lo haces y eso es divertido. Los niños realmente son más expertos que los adultos en lo tocante a la diversión. Al hacer actividades que les gustan hacer, necesitan energía, ¿verdad? Cuando quieren corren, corren velozmente, no así. ( <i>RISA</i> ) ¿Verdad? ¿Cierto? Coco, si estás jugando baloncesto y estás saltando, tal vez quieres saltar bastante alto, y no así, ¿verdad? ( <i>RISA</i> )
<b>DR. KATZ:</b> So, where does the energy come from? Brianna, what do you think?	<b>DR. KATZ:</b> Entonces, ¿de dónde proviene la energía? Brianna, ¿qué crees?=-
<b>BRIANNA:</b> The food that you eat.	<b>BRIANNA:</b> La comida que comes.
<b>DR. KATZ:</b> The food that you eat. Everybody agree?	<b>DR. KATZ:</b> La comida que comes, ¿no?
<b>CLASS:</b> Yes.	<b>CLASE:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> Good answer. Food is the fuel that runs our bodies. It's the source of energy to do the things you love to do right now. Why should kids worry about health? Because taking good care of yourself now, you will have more fun. Now there is one more very important thing – Angela would you come up here for just a second and help me out please? Stand right, here my dear. Now Angela would you agree that in this particular moment in time, you are approximately, say, this tall? ( <i>He gestures to the top of her head</i> )	<b>DR. KATZ:</b> Buena respuesta. La comida es el combustible que hace andar al cuerpo. Es la fuente de energía para hacer las cosas que les gusta hacer ahora. ¿Por qué deben preocuparse por la salud los niños? Porque al cuidarse bien ahora, se divertirán más. Otra cosa muy importante..Ángela, ¿podrías venir acá un momento para ayudarme? Párate aquí, linda. Ángela, ¿estás de acuerdo en que en este momento tienes esta estatura?
<b>ANGELA:</b> Yes.	<b>ÁNGELA:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> Yes, just about right there? And would you also agree that some point in the future you may be	<b>DR. KATZ:</b> Sí, es como hasta aquí, ¿verdad? ¿Estarías también de acuerdo en que en el futuro podrías ser más

taller?	alta?
<b>ANGELA</b> Yes, that sounds reasonable.	<b>ÁNGELA:</b> Así es.
<b>DR. KATZ:</b> Is your Mom about this tall?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Tú mamá es más o menos así de alta?
<b>ANGELA:</b> A little taller.	<b>ÁNGELA:</b> Un poquito más alta.
<b>DR. KATZ:</b> A little taller? OK, so you've got some growing to do. So you're going to grow maybe that much ( <i>gestures</i> )? Right? Maybe more, something like that. What are you going to grow that out of?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Un poquito más alta? Muy bien. Te queda un poco por crecer. Tal vez vas a crecer un tanto así, ¿verdad? Quizás, ¿como así? ¿De dónde vas a sacar esa altura?
<b>ANGELA:</b> Food.	<b>ÁNGELA:</b> Comida.
<b>DR. KATZ:</b> Food. OK now, you are going to grow more Angela out of food that you eat And I want you to make a choice. I'm going to give you a multiple-choice question. OK? You could grow it out of A: Junk, Junk Food or B: Good Stuff. Take your time – don't rush – What's your choice?	<b>DR. KATZ:</b> Entonces, Ángela, vas a crecer más con la comida que comes. Quiero que elijas una respuesta. Te voy a hacer una pregunta con varias posibilidades. Podrías crecer con "A": Chatarra, comida chatarra o "B": Cosas buenas. No hay prisa. No te apures. ¿Qué escoges?
<b>ANGELA:</b> B.	<b>ÁNGELA:</b> "B".
<b>DR. KATZ:</b> Excellent answer. OK, Angela, thanks for the answer, and you can go have a seat. You've all heard the expression "You are what you eat."	<b>DR. KATZ:</b> Excelente respuesta. Gracias. Muchas gracias, Ángela. Siéntate. ¿Han escuchado la expresión: "Eres lo que comes," verdad?
<b>CLASS:</b> Yes.	<b>CLASE:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> And that doesn't mean that we turn right into the food we eat. Brianna, if you would, come right over here. All right now, let's just see what you had for breakfast this morning – looks pretty good. All right – have you ever had cheese doodles?	<b>DR. KATZ:</b> No nos convertimos en lo que comemos. Ven, Brianna, ¿qué desayunaste hoy? Se ve bueno. Muy bien.  ¿Alguna vez has comido churritos de queso?
<b>BRIANNA</b> – No, I've never had cheese doodles.	<b>BRIANNA:</b> - Nunca jamás.
<b>DR. KATZ:</b> Has anyone ever had cheese doodles?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Alguien ha comido churritos de queso?
<b>DOMINIC:</b> I have.	<b>DOMINIC:</b> Yo sí.
<b>DR. KATZ:</b> Dominic when you had cheese doodles did you sprout cheese doodle antennae out of your head anywhere? And if you have a donut – would you develop a big donut hole in the middle of your body?	<b>DR. KATZ:</b> Cuando los comiste, Dominic, ¿te salieron ricitos por la cabeza? ¿te saldría un gran hoyo de dona en la barriga si la comieras?
<b>CLASS:</b> No. ( <i>laughing</i> )	<b>CLASE:</b> ( <i>RISA</i> )
<b>DR. KATZ:</b> OK, no big donut hole...Thanks, sit down. So, we say we are what we eat, but that doesn't mean that we turn into the food. It means we take the nutrients out of the food, just like we take the wood out of the trees and we use the wood to build our houses and we use the food to build ourselves. So we all agree now that choosing food well is important. It affects how much fun we have and affects how healthy we are. Why don't we just automatically choose the food that's best for us? How about you, Austin? How come sometimes you may not eat something that may not be the most nutritious?	<b>DR. KATZ:</b> Ningún hoyo de dona. Decimos que somos lo que comemos, sin convertirnos en esa comida. Como madera para construir casas, usamos la comida para construir el cuerpo. Estamos de acuerdo. Es importante elegir bien la comida. Afecta cuánto nos podemos divertir. Afecta nuestro estado de salud. ¿Por qué no elegimos automáticamente la comida que es mejor para nosotros? ¿Y tú, Austin? ¿Por qué a veces comes algo que quizás no sea lo más nutritivo?
<b>AUSTIN:</b> I usually eat non-nutritious food because it is very yummy in my tummy.	<b>AUSTIN:</b> Suelo comer comida que no es nutritiva porque sabe rico, rico.

<p><b>DR. KATZ:</b> It's yummy in your tummy – It tastes good. Right? I couldn't agree more. Some of that stuff that we are really not supposed to eat if we want to stay healthy and strong; we eat because it's fun to eat. It tastes pretty good, right? So candy and ice cream and cookies. How come we just don't automatically like those foods that are the very best for us? I think the answer to that is that the world has changed an awful lot from the kind of world people used to know. So, if you would - Dominic, Ryan, Angela, come on up here. We're going to go back in time to see why choosing good food, or for that matter choosing to be physically active, getting exercise every day, can be tough for lots of people in the world today. You ready? ... Hold on tight. Here we go. <i>(Dr. Katz uses magnifier to shrink all into Diorama)</i></p> <p>Wow, I'm the one with the magical zapper, but even I can't get used to this. It's so incredible huh? We had that classroom diorama sitting on the table, and here we are. And of course, the point of this trip is to see that the way people got food throughout most of history was very different from today. They didn't have fast food restaurants back then. They didn't have supermarkets, either. They had to get their food the hard way, and in fact, they didn't even need Nutrition Detectives skills because there were no bags, boxes, bottles, jars or cans. We need them today, though – but we should take a closer look at how people got their food back then, huh? All right, let's go see.</p> <p>Now look around here, guys. This is how people used to get their food back in the old days. Ryan do you see any fast food restaurants around here?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Sabe rico, rico. Tiene buen sabor. ¿Verdad? Claro, no hay que comer ciertas cosas si queremos estar sanos y fuertes. Las comemos porque es divertido comerlas. Saben bien, ¿verdad? Como los dulces, el helado y las galletas. ¿Por qué no nos gustan siempre las comidas que son mejores para nosotros? La respuesta es que el mundo ha cambiado muchísimo de cómo era antes. Dominic, Ryan, Ángela, vengan acá. Remontémonos en el tiempo para ver por qué elegir buena comida, o elegir ser activos físicamente, hacer ejercicio todos los días, puede ser difícil en el mundo moderno. ¿Están listos? Agárrense fuerte. Aquí vamos.</p> <p>¡Wow! Tengo la varita mágica. Ni yo me he acostumbrado a esto. Es increíble, ¿verdad? Teníamos un diorama en la mesa del salón y ahora, aquí estamos. Este viaje muestra que obtenían la comida en forma muy diferente durante la historia. En aquel entonces no había restaurantes de comida rápida, ni supermercados. Ellos tenían que conseguir su comida de la manera difícil, ni siquiera necesitaban ser Detectives de la Nutrición porque no había bolsas, cajas, botellas, frascos ni latas, aunque hoy son necesarios. Fíjense en cómo obtenía la gente antes su comida, ¿eh? Bien, veamos.</p> <p>Miren aquí. Así es como la gente obtenía su comida en aquel entonces. Ryan, ¿ves algún restaurante de comida rápida por aquí?</p>
<b>RYAN:</b> Not in here.	<b>RYAN:</b> Aquí, no.
<b>DR. KATZ:</b> Dominic, any supermarkets here?	<b>DR. KATZ:</b> Dominic, ¿algún supermercado?\
<b>DOMINIC:</b> Not that I can see.	<b>DOMINIC:</b> No que yo pueda ver.
<b>DR. KATZ:</b> And Angela, any confusing food labels around here to figure out?	<b>DR. KATZ:</b> Ángela, ¿ves alguna etiqueta complicada que haya que descifrar?
<b>ANGELA:</b> Not really.	<b>ÁNGELA:</b> En realidad, no.
<b>DR. KATZ:</b> See this is the way things used to be. Food used to come from nature. Right from fields like these, people grew their own food. They didn't have to try to get exercise back then because everything was based on muscle power. They didn't really have any machines so just living took a lot of physical work. Growing food took a lot of physical work. <i>(Dr. Katz uses magnifier to get back to classroom)</i>	<b>DR. KATZ:</b> Ven, así era antes. La comida provenía de la naturaleza. La gente cultivaba su comida en campos como éstos. No tenían que tratar de hacer ejercicio. Todo lo que hacían era con la fuerza muscular. Al no tener máquinas, sólo vivir requería mucho esfuerzo físico. Cultivar la comida requería mucho esfuerzo físico.
<b>ALL:</b> Wow!	<b>TODOS:</b> ¡Wow!
<b>DR. KATZ:</b> I told you this is no ordinary classroom. Ok, have a seat now.... So we've all just seen that things	<b>DR. KATZ:</b> Les dije que esta aula no es común y corriente. Bueno, siéntense. Vimos que todo era muy

used to be really different. And it may be tough for us to stay healthy, to eat right, living in a world so different from the one our bodies are used to. One way to understand that – is to think about a different creature and how all creatures really are designed to live in a particular kind of world. So, let’s think for a minute about polar bears. And I’d like to know your opinion, Austin, about what’s wrong with this picture of a polar bear?	diferente. A veces es difícil conservar la salud y comer bien, como cuando vivimos en un mundo tan diferente al que está acostumbrado nuestro cuerpo. Pensemos en una criatura diferente, diseñada para vivir en un tipo de mundo particular. Pensemos en los osos polares. ¿Por qué crees Austin que algo está mal con este dibujo del oso?
<b>AUSTIN:</b> Well, I’m not a whiz on where polar bears live, but I am pretty sure that they live in the Arctic.	<b>AUSTIN:</b> Bueno, no soy experto en osos polares; me parece que viven en el Artico.
<b>DR. KATZ:</b> So you don’t think they belong in the desert?	<b>DR. KATZ:</b> ¿No viven en el desierto?
<b>AUSTIN:</b> Not really.	<b>AUSTIN:</b> No, no creo.
<b>DR. KATZ:</b> Dominic, do you agree that there is something wrong with this picture?	<b>DR. KATZ:</b> Dominic, ¿tú crees que hay algo raro con esto?
<b>DOMINIC:</b> Yes, that looks like the Sahara Desert.	<b>DOMINIC:</b> Sí, me parece como el Desierto del Sahara.
<p><b>DR. KATZ:</b> Yes, you are absolutely right; polar bears are designed for the cold. Everybody knew that, right? Everybody knows that polar bears and ice and snow go together. Well, that’s really important, because what it means is the polar bear does well if it stays where it belongs, and may not do so well if it goes someplace else.</p> <p>So, for example, what keeps a polar bear warm in the cold? It’s got a double layered coat, the inner layer is like insulation, prevents any heat from getting out from the bear’s body, and the outer layer of the polar bear’s coat that we all see, is actually made up of hollow hairs. Every one is like a tiny straw and sunlight travels through those straws to the skin of the polar bear to warm the bear up. And so the very things that make polar bears do well in the cold, cook the polar bear’s goose if the polar bear winds up in the Sahara Desert, so they don’t go there.</p> <p>So, what does this have to do with us? Throughout most of human history, food came from nature, and physical activity was just a part of life. We’ve changed that, haven’t we? We’ve changed where food comes from and we have a lot of things now that do what our muscles used to do. The trouble is, now we have too much food, too much sugar, too much salt, too much fat, just like the polar bear’s problem if you move the polar bear to the desert. You understand how we are kind of like polar bears in the Sahara? But here’s the difference, have you heard that we are smarter than the average bear? With the skills of a Nutrition Detective, we can make those good food choices that are so good for our bodies. ...When we come back, we’ll start to get those skills.</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Sí. Los osos polares están hechos para vivir en el frío. ¿Todos saben eso? ¿Sabían que los osos polares, el hielo y la nieve van juntos? Eso es muy importante. El oso polar está bien donde le corresponde. Quizás no en otro lugar.</p> <p>¿Cómo se mantiene calentito el oso en el frío? Su piel tiene dos capas, una interior de aislamiento, impide que el calor se escape del cuerpo del oso y una exterior de pelos huecos. Cada uno es como un popote pequeño. La luz llega a la piel y la calienta. No aguantaría si acabara en el Sahara; por eso, no van allí. ¿Y nosotros?</p> <p>Nuestra comida siempre venía de la naturaleza y la actividad física era normal. ¡Qué cambio! De dónde viene la comida cambió. Tenemos muchas cosas que hacen lo que nuestros músculos hacían. Ahora excesivo azúcar, sal, grasa. Es el mismo problema del oso en el desierto. ¿Entienden por qué somos como un oso polar en el Sahara? Ésta es la diferencia. Somos más inteligentes que un oso. Con la pericia de un Detective de la Nutrición, podemos escoger las comidas que nos hacen bien. Cuando regresemos, empezaremos a aprender todo eso.</p>



**Chapter 2: Supermarket Spy Kids**  
**Capítulo 2: Espías de supermercado**

*Chapter time: 12 min., 30 sec.*

English	Spanish
<b>DR. KATZ:</b> Welcome back. We now know a lot about WHY choosing good food is so important. Time to learn a little bit about HOW. Have you all heard you shouldn't judge a book by its cover? Angela, what does that mean to you?	<b>DR. KATZ:</b> Hola. Vamos a aprender por qué es tan importante escoger buena comida. Es hora de aprender cómo. ¿Han oído decir que no se debe juzgar el libro por su portada? Ángela, ¿qué significa eso?
<b>ANGELA:</b> Like you know a person, like when you see a person and he looks a little weird, but then he's nice on the inside.	<b>ANGELA:</b> Cuando te presentan a alguien y se ve un poco raro, pero por dentro es buena onda.
<b>DR. KATZ:</b> You can't always tell what's on the inside from what's on the outside. Right? OK, that's really what that means. It's not just about books, it's about people, it's also about food, particularly the foods that we have to choose that come in bags, boxes, bottles, jars and cans. That's the cover. Now, this is orange juice. Ryan, I want you to take your time here and concentrate. What do you think orange juice should be made out of?	<b>DR. KATZ:</b> No siempre es fácil saber qué hay adentro viendo nada más la envoltura. ¿Verdad? Eso es lo que quiere decir y así pasa con la gente y la comida. Más aun si viene en bolsas, cajas, botellas, frascos y latas. Esas son las cubiertas. Esto es jugo de naranja. Ryan, ¿qué debe tener este jugo?
<b>RYAN:</b> Oranges?	<b>RYAN:</b> ¿Naranjas?
<b>DR. KATZ:</b> Oranges? All right, is this made out of oranges? There is a picture of an orange on the cover? Right?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Naranjas? Muy bien. ¿Es de naranja? Hay un dibujo de una naranja en el frente, ¿verdad?
<b>RYAN:</b> Yeah.	<b>RYAN:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> That must mean that it's made out of oranges, right?	<b>DR. KATZ:</b> Significa que es de naranja. ¿Sí?
<b>RYAN:</b> Yeah.	<b>RYAN:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> OK, well, in fact it is made out of oranges. Orange in a glass, that's it. Just the juice from oranges, that makes good sense. But you were able to tell that just by looking at the cover, right, because there was a picture of an orange? OK, that may be the case. Dominic, is there a picture of an orange on here?	<b>DR. KATZ:</b> Por cierto, naranjas. Naranja en vaso. Sólo zumo de naranja; me convence. Les convence el frente, ¿no? Había un dibujo de una naranja. OK. Quizás sea así. Dominic, ¿hay un dibujo de naranja aquí?
<b>DOMINIC:</b> Yes.	<b>DOMINIC:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> This is a drink on the cover; there is a picture of an orange. Austin, take your time, what would you guess this is made out of? If you had to guess.	<b>DR. KATZ:</b> Es una bebida. En el frente hay un dibujo de una naranja. Austin, si tuvieras que adivinar, ¿de qué está hecha?
<b>AUSTIN:</b> I am going to have to say oranges.	<b>AUSTIN:</b> Probablemente naranjas.
<b>DR. KATZ:</b> Excellent, very good. Coco, if you would take a look at that. Let us know, is that made out of oranges?	<b>DR. KATZ:</b> Excelente. Bien. Coco, mira. ¿Crees que está hecho con naranjas?
<b>COCO:</b> No.	<b>COCO:</b> No.

<b>DR. KATZ:</b> It's not? How do you know?	<b>DR. KATZ:</b> ¿No lo está? ¿Cómo sabes?
<b>COCO:</b> 'Cause it has nothing to do with oranges on the ingredient list.	<b>COCO:</b> En la lista de ingredientes no hay nada que tenga que ver con naranjas.
<b>DR. KATZ:</b> What? There are no oranges in the ingredients? OK, good. You knew where to go to get the right information, and in fact there is a statement on the package "Contains zero percent juice". There is no juice in this juice. It's something completely different from juice. Now this is why you need to be a Nutrition Detective, because you can't judge a food by its cover....  .And by the way, when we are talking about drinks, here's the best drink choice most of the time. If you drink water, your body gets the hydration that it needs, and you are not getting calories, and you are not getting sugar that you don't need....  OK, so on the cover of food, there's a lot of information from the people who want you to buy the food, but hidden there - sometimes we put stuff in there that isn't so great for us, and Nutrition Detectives know what that stuff is so repeat after me. Partially....	<b>DR. KATZ:</b> ¿No hay naranjas en los ingredientes? Bien. Sabías dónde buscar la información correcta. El paquete dice: "Cero por ciento jugo." No contiene jugo. Es diferente del jugo. Ahora, hay que ser Detective de la Nutrición. No se juzga un alimento por su envoltura. Hablando de bebidas, hay una que casi siempre es lo mejor.  Si bebes agua, tu cuerpo se hidrata, sin calorías extra sin azúcar innecesario.  La envoltura de la comida tiene mucha información. La ponen los que quieren que la compres. A veces le meten cosas no tan buenas. Saben cuáles son los Detectives de la Nutrición.  Repitan. Aceite...
<b>CLASS:</b> Partially....	<b>CLASE:</b> Aceite...
<b>DR. KATZ:</b> Hydrogenated...	<b>DR. KATZ:</b> Parcialmente...
<b>CLASS:</b> Hydrogenated...	<b>CLASE:</b> Parcialmente...
<b>DR. KATZ:</b> Oil...	<b>DR. KATZ:</b> Hidrogenado...
<b>CLASS:</b> Oil...	<b>CLASE:</b> Hidrogenado..
<b>DR. KATZ:</b> OK. Partially hydrogenated oil. Brianna, do you know what that is?	<b>DR. KATZ:</b> OK. Aceite parcialmente hidrogenado. Brianna, ¿sabes qué es eso?
<b>BRIANNA:</b> No.	<b>BRIANNA:</b> No.
<b>DR. KATZ:</b> Angela?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Ángela?
<b>ANGELA:</b> No.	<b>ANGELA:</b> No.
<b>DR. KATZ:</b> Dominic, do you know?	<b>DR. KATZ:</b> Dominic, ¿tú sabes?
<b>DOMINIC:</b> Junk.	<b>DOMINIC:</b> Chatarra.
<b>DR. KATZ:</b> It's junk. It is junk. It's called "trans fat." It's a kind of fat that's put into food that's not good for us. Now, when you eat fats that aren't good for your body, what do they do? How can they harm you? Coco, what do you think?	<b>DR. KATZ:</b> Es chatarra. Sí, chatarra. Se llama "grasa trans." Es un tipo de grasa que le ponen a la comida y no es buena. ¿Qué pasa al comer grasas no buenas para el organismo? ¿Qué daño te pueden causar? Coco, ¿qué crees?
<b>COCO:</b> They can make you sick, slow.	<b>COCO:</b> Te pueden enfermar, quitar energía.
<b>DR. KATZ:</b> OK, they can slow you down. But trans fat and fats that are harmful specifically – they gum up your blood vessels. Ryan, what do you need blood vessels for?	<b>DR. KATZ:</b> Sí, te roban energía. Las grasas trans, y otras, son dañinas, te bloquean los vasos. Ryan, ¿para qué sirven los vasos sanguíneos?
<b>RYAN:</b> To live?	<b>RYAN:</b> ¿Para vivir?

<p><b>DR. KATZ:</b> Yeah, you do need them to live. Right, they carry your blood, and your blood carries oxygen, and that oxygen goes to all the cells in your body, and absolutely you need that to live. So, if you gum up the blood vessels and the blood can't get through very well – Angela, how does that sound to you? Not so great, right?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Sí, para vivir. Transportan la sangre que transporta el oxígeno; éste va a todas las células del cuerpo y es indispensable para vivir. Si los vasos sanguíneos se bloquean y la sangre no pasa bien, Ángela, ¿cómo suena eso? No muy bien, ¿verdad?</p>
<p><b>ANGELA:</b> Not very good.</p>	<p><b>ANGELA:</b> No muy bien.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> Yes, not very good. So, as Coco says, that can slow you down, but even more importantly, later on in life, that can cause heart disease. So trans fat is really bad, but it's not going to say "trans fat" on the package, it's going to say "partially hydrogenated oil." Trans fat, high fructose corn syrup (a long complicated name for added sugar), artificial flavorings, artificial colorings. But how can we tell looking at a package where these things are in the food, or whether they are there at all? We need to know something about the anatomy of a food package. We're going to learn about the anatomy of a box.</p> <p>There you go – take these boxes. Have a look. Austin and Brianna. All right. So, everybody, if you would take a look at the front of the boxes here. Does that tell you much about what's in the food? Is there a list of ingredients there? It kind of looks fun, right? Ryan, you look at the front of your package, you've got a big white bear on the front. I think that's a bear.</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> No suena bien. Como dice Coco, eso te puede quitar energía, pero más tarde en la vida te puede causar enfermedades del corazón. Las grasas trans son muy malas, pero el paquete no dice "grasa trans," sino "aceite parcialmente hidrogenado." Grasas trans, jarabe de maíz, alto contenido en fructosa, azúcar, saborizantes y colorantes artificiales. ¿Cómo podemos saber con tan sólo mirar un paquete si la comida tiene eso? Hay que saber algo sobre la anatomía de una envoltura de comida. Vamos a aprender sobre la anatomía de una caja. Aquí hay unas cajas. Austin y Brianna, miren. Bien. Miren el frente de las cajas. ¿Indica lo que hay en la comida? ¿Hay una lista de ingredientes? Se ve como divertida, ¿no? Ryan, mira el frente del paquete con un gran oso blanco. Creo que es un oso.</p>
<p><b>RYAN:</b> Polar bear.</p>	<p><b>RYAN:</b> Un oso polar.</p>
<p><b>AUSTIN:</b> I have talking berries.</p>	<p><b>AUSTIN:</b> Hay unas moritas que hablan...</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> Talking berries? So the front of the package is like a TV commercial, right? It's basically there to make you want to eat the food.. It doesn't tell you an awful lot about whether or not eating the food is a good idea or not. Now, if you flip the package around, for the most part what you see there also doesn't tell you what's in the food, right? It's some kind of a story, maybe pictures, right? And if you look at one of the sides of the package, there's more information from the people who want you to buy this..... There is one particular place you have to look to get just the facts, and it's called the Nutrition Facts panel. Everybody see if you can find that. It's usually on the side of the package, and usually somewhere near that is the ingredient list. Everybody find it?</p> <p>So we have the front of the package, that's the fantasy – if you eat this food you are going to be a sports star. You're going to make the Olympics, do all sorts of wonderful things. Right? And then there is a lot information on a package about how terrific it is for you and that can be, sometimes it's food for kids, sometimes it can be food for your parents, too. .But you</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> ¿Hablan? El frente es como comercial de TV, ¿no? Su función es hacerte querer comer la comida. No te dice si es buena o no. Si le das vuelta, tampoco dice qué contiene. Es como historieta, con dibujos, ¿no? Si miras un costado de la caja, hay más información de la gente que quiere que lo compres. Hay un lugar en particular que hay que consultar para conocer sólo la verdad. El panel de Información sobre Nutrición. Búsquenlo. Se encuentra sobre el costado del paquete y cerca se encuentra la lista de ingredientes. ¿Lo encontraron?</p> <p>En el frente está la fantasía: si te comes esto, te convertirás en estrella del deporte. Calificarás para las Olimpiadas, toda clase de cosas fabulosas, ¿verdad? Comunica sus "virtudes." A veces es comida para niños, a veces para padres. Realmente el frente no dice la verdad, es como un comercial. Tampoco dice la verdad en el dorso; es un comercial. A veces, otro comercial al costado; dice por qué deberías comprar esa comida. La verdad es que un Detective de la Nutrición sabe en qué lugar del paquete está. El panel de Información sobre</p>

<p>don't really get the truth on the front. It's a commercial. You don't really get the truth on the back. You get a commercial. And sometimes on the side you get another commercial, something telling you why you should buy this food. If you want the facts though – a Nutrition Detective knows you have to go to where the truth is on the package, and that is in the Nutrition Facts panel and the ingredient list.</p> <p>So here we have the ingredient list for a kind of food that on the front looked like it was really terrific, but we've learned that there can be junk hidden in food. So we've got here sugar and more added sugar, and we've got added salt and artificial ingredients and all of a sudden this doesn't look like it's such a great choice after all.</p> <p>Now Coco, you have a package that on the front says something about apples. So, if you had to guess what this product, this breakfast cereal, was mostly made out of, if you just had to pick one thing, what would you pick?</p>	<p>Nutrición y la lista de ingredientes.</p> <p>Tenemos la lista de ingredientes de comida que en el frente luce bien, pero descubrimos que podría contener chatarra. Tiene azúcar y más azúcar, y sal e ingredientes artificiales. Ya no parece tan buena comida.</p> <p>Coco, en el frente tu paquete dice algo sobre manzanas. Si tuvieras que adivinar de qué está hecho este cereal, si tuvieras que escoger una sola cosa, ¿cuál sería?</p>
<p><b>COCO:</b> Apples.</p>	<p><b>COCO:</b> Manzanas.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> Apples, right. OK, now if you look at the ingredient list what's the first ingredient?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Manzanas, ¿verdad? Dime ¿cuál es el primer ingrediente en la lista?</p>
<p><b>COCO:</b> Sugar.</p>	<p><b>COCO:</b> Azúcar.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> Sugar. If your breakfast cereal is made mostly out of sugar, isn't that kind of like eating candy for breakfast?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Azúcar. Si tu cereal está hecho más que nada de azúcar, es como desayunar dulces, ¿cierto?</p>
<p><b>COCO:</b> Yeah.</p>	<p><b>COCO:</b> Sí.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> Did you find apples in this apple breakfast cereal somewhere in the ingredient list?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> ¿Encontraste manzanas en la lista de ingredientes?</p>
<p><b>COCO:</b> Well, I found dried apples and apple juice.</p>	<p><b>COCO:</b> Manzanas deshidratadas y jugo de manzana.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> OK, so at least there is some apple. Remember we had an orange drink that had no orange juice in it at all, so we are doing a little better here. Right? But it's not mostly made out of apples; it's mostly made out of sugar. A Nutrition Detective knows that a lot of the information on the package is just a sales pitch. But you can find the truth it's always there in the ingredient list, that's what the food is made out of, and the Nutrition Facts panel. From now on, you know that's where you are going to look, right?</p> <p>All right, now some of the tricky things about food are not just on the food packaging. They might be on a TV commercial. They might be in an advertisement that you would see in a magazine. So you might see in a magazine, for example, something about peanut butter. Maybe it's the kind of peanut butter that only choosy Moms would want to choose. And that might make you think that that peanut butter is the best choice. Maybe</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Por lo menos hay algo de manzana. ¿Se acuerdan de la bebida de naranja sin jugo de naranja? Tu cereal no está tan mal. Pero no hay más manzanas que azúcar. Al contrario. El Detective de la Nutrición sabe que mucha información del envase es sólo publicidad. La verdad siempre está en la lista de ingredientes y panel de Información sobre Nutrición. Ahí tienen que mirar, ¿no?</p> <p>Algunas cosas truculentas no están sólo en la envoltura sino en un comercial de TV o anuncio de revista. Quizás sea un tipo de crema de cacahuete que sólo compran las madres quisquillosas. Quizás luzca como la mejor. Al verla saliendo de la cáscara de cacahuete, nos hace pensar que es puro cacahuete, ¿no? ¿No significaría eso? Ángela, ¿qué sale normalmente de las cáscaras de cacahuete?</p>

you would see peanut butter coming out of a peanut shell, and that would tell you this peanut butter is just about peanuts, right? Isn't that what it would mean? What comes out of peanut shells? Angela what usually comes out of a peanut shell?	
<b>ANGELA:</b> Peanuts?	<b>ANGELA:</b> ¿Cacahuates?
<b>DR. KATZ:</b> Anything else come out of peanut shells? Usually not, OK. So that's what that would mean. Let's now take a closer look. Ready? On three – One, Two, three. How about that?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Algo más? Normalmente, no. Eso es lo que significaría. Veamos esto más de cerca. ¿Listos? A la una, a las dos, a las tres. Qué les parece?
<b>CLASS:</b> Wow ( <i>together</i> ) that's so cool!	<b>CLASE:</b> ¡Wow! ¡Qué fantástico!
<b>DR. KATZ:</b> All right, everybody come on up. So we've seen that we may get an advertisement or commercial that suggests that we've got peanut butter coming out of a peanut shell, and we would agree that if that's the case, what should come out of peanut shells is peanuts, right? I mean, here we've got peanuts in peanut shells. All right, so let's see what's really going on with the peanut butter here. Austin, if you would, could you read the ingredients of this particular peanut butter? This is a natural peanut butter.	<b>DR. KATZ:</b> Bueno, vengan todos. Vimos cómo un anuncio o comercial podría sugerir que la crema de cacahuete sale de la cáscara Si fuera así, saldría puro cacahuete, ¿no? Sólo hay cacahuates en su cáscara. Realmente, ¿qué hay en esta crema de cacahuete? Austin, ¿me puedes leer la lista de ingredientes de esta crema de cacahuete? Es crema natural.
<b>AUSTIN:</b> Organic dry roasted peanuts.	<b>AUSTIN:</b> Cacahuates orgánicos disecados y tostados.
<b>DR. KATZ:</b> That's it? End of the line? All right, Coco, if you would, into this bowl, pour the ingredients of this peanut butter – pour some peanuts. OK, good. That's it. Here we have peanut butter, and here we have peanuts. So, so far, so good. Peanut butter made out of peanuts. Everybody's happy with that, right? All right, Angela, here we have another peanut butter, and would you mind reading the ingredients – can you hold this? It's kind of heavy. Got it?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Es todo? ¿No hay más? Coco, ¿vierte los ingredientes de esta crema de cacahuete en este bol? Dale. Aquí crema de cacahuete y aquí cacahuates. Hasta ahora, bien. Crema hecha de puro cacahuete. Muy bien. Ángela, ésta es otra crema, ¿puedes leerme los ingredientes? Agarra esto. ¿Lo tienes?
<b>ANGELA:</b> Sure. Got it.	<b>ANGELA:</b> Lo tengo.
<b>DR. KATZ:</b> All right, and read them slowly we're going to pause after each one.	<b>DR. KATZ:</b> Lee la lista lentamente. Pausemos después de cada uno.
<b>ANGELA:</b> OK. Peanuts.	<b>ANGELA:</b> OK.Cacahuates.
<b>DR. KATZ:</b> There are peanuts in it. OK good. Ah, let's let Ryan pour some peanuts in this bowl. Ryan if you would, reach over. OK. Good! All right, peanuts. What's next? Does it end there? Is it just peanuts?	<b>DR. KATZ:</b> Cacahuates. Bien. Ryan, echa cacahuates al bol. ¡Bien, Ryan! Bueno, cacahuates. ¿Es todo? ¿Sólo cacahuates?
<b>ANGELA:</b> No.	<b>ANGELA:</b> No.
<b>DR. KATZ:</b> It's not just peanuts. What's next?	<b>DR. KATZ:</b> No es sólo cacahuates. ¿Qué sigue?
<b>ANGELA:</b> Sugar.	<b>ANGELA:</b> Azúcar.
<b>DR. KATZ:</b> Sugar. All right, Brianna, if you would, pour in some sugar. All right, just get some sugar out of there and try not to make too big a mess. I'll help you out. All right, some sugar. Put a little more in there. I	<b>DR. KATZ:</b> Azúcar. Brianna, echa azúcar. Bien. Saca algo de azúcar sin tirarla. Te ayudo. Bueno, algo de azúcar. Ponle un poquito más. Te apuesto que hay más que eso. Así está bien. Tenemos azúcar. Ángela, ¿qué más?

bet there is more than that. Yeah, OK, now we've got some sugar. All right, Angela, what's next?	
<b>ANGELA:</b> Hydrogenated vegetable oil.	<b>ANGELA:</b> Aceite vegetal hidrogenado.
<b>DR. KATZ:</b> Ah. Hydrogenated vegetable oil. OK. Ryan, take that spoon, and let's scoop some of that in there.	<b>DR. KATZ:</b> Aceite vegetal hidrogenado. Toma esa cuchara. Ryan, saca algo y ponlo aquí.
<b>KIDS:</b> Wow. Looks like glue. Looks like ice cream. <i>(laughter)</i>	<b>KIDS:</b> ¡Wow! Se ve bien, pero... parece pegamento, como glaseado. <i>(RISA)</i>
<b>DR. KATZ:</b> Well, when you see how this sticks to a spoon, what's the idea of having that stick to your blood vessels? Not so great, huh? Put a little more in there.	<b>DR. KATZ:</b> ¡Cómo se le pega a la cuchara! ¿Sirve que se te pegue en las venas? No, no es bueno. Ponle un poquito más.\
<b>KIDS:</b> It looks so artificial. It is. Put more in.	<b>KIDS:</b> Se ve tan artificial. Échale más.
<b>DR. KATZ:</b> OK, that's good. That's enough. Angela, are we done yet?==	<b>DR. KATZ:</b> Así está bien. Bueno, Ángela, ¿ya terminamos?
<b>ANGELA:</b> Ah, no.	<b>ANGELA:</b> Ah, no.
<b>DR. KATZ:</b> We're still not done.	<b>DR. KATZ:</b> Todavía no terminamos.
<b>ANGELA:</b> Dextrose.	<b>ANGELA:</b> Dextrosa.
<b>DR. KATZ:</b> That's more sugar. All right, Brianna, you are in charge of the sugar, pour in a little more. Just pour it from the bag. A little more sugar in there. Just reach over, just a little more sugar, not too much. Ok, Good, good. We got that.	<b>DR. KATZ:</b> Eso, más azúcar. Brianna, ponle más. Sí. Échale otro poco. Pásate por encima, un poquito más, así.
<b>ANGELA:</b> Salt.	<b>ANGELA:</b> Sal.
<b>DR. KATZ:</b> Salt. Dominic, if you would, we'll let Dominic –whoops, we've got peanuts going everywhere – <i>(laughter)</i> All right, good. Good. Are we done yet?	<b>DR. KATZ:</b> Sal. Dominic, hay cacahuates por todos lados. <i>(RISA)</i> Bien. ¿Ya terminamos?
<b>ANGELA:</b> No.	<b>ANGELA:</b> No.
<b>DR. KATZ:</b> No? There's more?	<b>DR. KATZ:</b> ¿No? ¿Hay más?
<b>ANGELA:</b> Yeah, molasses.	<b>ANGELA:</b> Sí, melaza.
<b>DR. KATZ:</b> Molasses. Ryan, would you do the honors?	<b>DR. KATZ:</b> Melaza. Ryan, por favor.
<b>RYAN:</b> Yes.	<b>RYAN:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> Pour a little molasses in there. Not too much. Good. Good. Stop. <i>(laughter)</i> That's some sticky stuff. I'm not touching that. You put that down. OK, Angela, are we done yet?	<b>DR. KATZ:</b> Échale melaza. Así, no más. <i>(RISA)</i> Es muy pegajoso. Ángela, ¿ya terminamos?
<b>ANGELA:</b> No! Mono gli siere dudes. I don't know what this is...	<b>ANGELA:</b> ¡No! Mono glise cuchos. No sé qué es...
<b>DR. KATZ:</b> Monogli siere dudes? – OK those are monoglycerides. We'll skip those. Close enough. All right, who would like some peanut butter? Are you hungry? Do you want to dig right in there?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Mono glise cuchos? Ah, esos son monoglicéridos. De eso no tenemos. No importa. ¿Quién quiere crema de cacahuete? ¿Tienen hambre?
<b>KIDS:</b> Ooh, disgusting!	<b>KIDS:</b> Ohh, ¡qué asco!
<b>DR. KATZ:</b> You get the idea now. You can't trust every food commercial. And not all peanut butter is created	<b>DR. KATZ:</b> No te fíes de los comerciales. No toda crema de cacahuete es igual. Para saber la diferencia entre las

equal. But to know the difference between foods that you should choose and foods that you should stay away from, you need to get “clued in” to health. When we return: the clues you need.	comidas que debes elegir y de las que debes alejarte, necesitas saber sobre salud. Cuando volvamos: las pistas que necesitas.
--	---

<b>Chapter 3: The 5 Nutrition Clues</b> <b>Capítulo 3: Las 5 pistas de la nutrición</b>	
<i>Chapter time: 16 minutes, 30 seconds</i>	
English	Spanish
<b>DR. KATZ:</b> Welcome back. Now if there is one thing detectives care about more than anything else, it’s clues. Time now to get clued-in to health. You guys ready?	<b>DR. KATZ:</b> Hola. Las pistas les importan a los detectives más que nada. Ahora nos toca aprender las pistas sobre la salud. ¿Están listos?
<b>CLASS:</b> Yes.	<b>CLASE:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> Now, there are a lot of food choices out there, and we talked about some of the challenges of interpreting whether a food is good for us or not, based on what’s on the package. But with the clues a Nutrition Detective uses, we can see right past all that, and you’ll be to tell which ones you want to take and which ones you want to leave. Which ones get a “thumbs up” and which ones get a “thumbs down,” using just 5 clues. Now, the first clue we’ve talked about already. Angela, can you tell whether a food is good for you or not by looking at the front of the package?	<b>DR. KATZ:</b> Hay alimentos buenos pero es difícil saber si son buenos o no según la envoltura. Con las pistas de un Detective de la Nutrición, eso no nos engaña. Elegimos lo bueno, no lo malo. ¿Cuáles "sí" y cuáles "no"? Sólo con cinco pistas. Ya hablamos de la primera pista. Ángela, ¿sabes si un alimento es bueno o no, sólo por el paquete?
<b>ANGELA:</b> No.	<b>ANGELA:</b> No.
<b>DR. KATZ:</b> We went to the ingredient list and the Nutrition Facts, right? That’s really the first clue. Don’t trust what is on the front of the package. That’s like an advertisement. Right, Brianna? We go right to the Nutrition Facts, right to the ingredient list and then we need to know how to interpret what we find there.  The second clue is this: the first ingredient on that list of ingredients is the one that there is the most of in the food. Coco, you remember you had a breakfast cereal that we looked at before, and the first ingredient was...?	<b>DR. KATZ:</b> Vimos la lista de ingredientes e Información sobre Nutrición, ¿no? Hé aquí la pista 1. No fiarse del frente del paquete. Es como un anuncio. ¿Cierto, Brianna? Miramos la Información sobre Nutrición, la lista de ingredientes y luego, tenemos que saber cómo interpretar lo que diga.  Pista 2: Hay mayor cantidad del primer ingrediente de la lista en la comida. Coco, en el cereal del desayuno que vimos antes, ¿cuál era el primer ingrediente?
<b>COCO:</b> Sugar.	<b>COCO:</b> Azúcar.
<b>DR. KATZ:</b> It was sugar, right? Now what that means is there was more sugar than anything else in that breakfast cereal. And we all agreed that if you are going to have something made mostly out of sugar, it ought to be dessert, not breakfast cereal, right? Your moms don’t want you putting jelly beans in a bowl and pouring milk over it and calling it breakfast. Right? OK  But the first ingredient is the biggest, and so here we	<b>DR. KATZ:</b> Sí, azúcar, ¿verdad? Ese cereal tiene más azúcar que cualquier otro ingrediente. Todos acordamos que si vas a comer algo todo de azúcar, debería ser el postre, no el cereal para desayuno, ¿verdad? A tu mamá no le gustaría que de desayunaras caramelos con leche. ¿Verdad?  El primer ingrediente es el mayor, y aquí usamos estos

<p>use these ducks. The big Mama duck followed by the little baby ducks. Big Mama duck - first ingredient, that's the one there's the most of. That's your second clue. OK? So here we have a product. Long list of ingredients - first one is sugar. That means it is made mostly of sugar, and that would be fine if it were a candy, but it's a breakfast cereal like the one that Coco was holding before. Right?</p> <p>Now, we talked about some things that can be hidden in food. Ryan, do you remember what partially hydrogenated oil is? Trans fat, exactly. And Austin, what did we hear about trans fat?</p>	<p>patos. La patota, y luego los patitos. La patota es como el primer ingrediente del que hay más. Ésa es la segunda pista. En la larga lista de ingredientes el primero es azúcar. Casi todo azúcar. Si fuera un dulce, está bien, pero es un cereal de desayuno, como el que tenía Coco.</p> <p>Ya hablamos sobre posibles cosas ocultas en algo de comer. Ryan, ¿recuerdas qué es aceite parcialmente hidrogenado? Grasa trans, exactamente. Austin, ¿qué aprendimos sobre la grasa trans?</p>
<p><b>AUSTIN:</b> It's not very healthy.</p>	<p><b>AUSTIN:</b> No es muy saludable.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> Right. It gums up your blood vessels and all that – so we have trans fat that can gum up your blood vessels, and high fructose corn syrup, which is, Ryan?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Así es. Te tapa los vasos sanguíneos. Entonces tenemos grasa trans que te puede tapar las venas y jarabe de maíz con alto contenido en fructosa, y eso ¿qué es, Ryan?</p>
<p><b>RYAN:</b> Sugar.</p>	<p><b>RYAN:</b> Azúcar.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> We get too much of that and artificial flavorings, Angela we talked about you growing before, right? And the idea that you are going to grow out of the food you eat, and we don't want to grow more Angela out of artificial flavorings, right?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Hay demasiado de eso y de saborizantes artificiales. Ángela, ya habíamos hablado sobre crecer, ¿no? Vas a crecer con la comida que comes y no sería bueno crecer a partir de saborizantes artificiales, ¿verdad, Ángela?</p>
<p><b>ANGELA:</b> No.</p>	<p><b>ANGELA:</b> No.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> That's right, but you have to be able to find these things on the food label, right? Now the trouble with that is what if you've got a long list of ingredients - really, really long. And somewhere in there, hidden, you've got partially hydrogenated oil, and you have to find it. It could be hard to find. How do you find something hidden in a crowd? Well, if you've ever played "Where's Waldo," or "I Spy," or any kind of a game where you have to know what something looks like, and then find it in a crowd, you can then pick it out, even if there is a big clutter.</p> <p>We are going to go into a crowd. And we are going to figure out how to find things. Before we go into the crowd, I just want to introduce you to somebody. This character here is Fingers the Fox. Fingers is a shady character. He looks a little suspicious because he has a big bag of stuff over his shoulder. Now if Fingers were hidden in a crowd, he'd still look just like Fingers, right? So, once you know what he looks like, I think you can find him. Don't you? Let's go see if we can put it to test. Everybody ready? On three: One, Two, Three. <i>(The group is transported to a scene with multiple cartoon characters.)</i></p> <p>Wow – all right, guys. So we were talking about looking for suspicious ingredients in a crowded ingredient list,</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Hay que saber cómo encontrar estas cosas en la etiqueta de la comida. Pero, ¿qué pasa si hay una lista de ingredientes muy, muy larga? Entre todo eso está el aceite parcialmente hidrogenado, pero hay que buscarlo. Puede ser difícil de encontrar. ¿Cómo encuentras algo entre una muchedumbre? En "Dónde está Waldo," "I Spy" y otros juegos, hay que saber cómo es algo y luego hallarlo, aun entre muchas cosas.</p> <p>Lo puedes hallar, aun entre muchos. Metámonos a una muchedumbre a descubrir cómo hallar cosas. Ahora, les presento a alguien. Dedos, el Zorro, es un personaje muy taimado. Se ve un poco sospechoso con un gran saco en el hombro. Si se escondiera entre muchos, seguiría siendo Dedos, ¿verdad? Si sabes cómo es, lo puedes encontrar. ¿No creen? A ver si podemos comprobarlo. ¿Todos listos? A la una: A las dos y a las tres.</p> <p>¡Wow! Hablábamos de ingredientes sospechosos en una larga lista de ingredientes. Vamos a comprobar que podemos encontrar a un personaje taimado entre una muchedumbre.</p>



and here we are to prove that we can find the suspicious character in a big crowd	
<b>GABRIEL:</b> Hi, Dad.	<b>GABRIEL:</b> Hola, Papá.
<b>DR. KATZ:</b> Gabriel, nice to see you! Everybody - my son Gabriel, a Nutrition Detective from way back. You never know who you are going to meet in a crowd. So here we are, surrounded by this crowd. But we met Fingers the Fox, the suspicious character that we are looking for, just like those sneaky ingredients that get into a long ingredient list. We want those to jump out of us so we can step away from those boxes. All we have to do is spot them, just like spotting Fingers. Now he's lost in the crowd, but we know what he looks like. Can you find him?	<b>DR. KATZ:</b> Gabriel, ¡qué gusto! Mi hijo Gabriel, Detective veterano de la Nutrición. Nunca sabes con quién te vas a topar entre muchos. Aquí estamos, rodeados de una muchedumbre, ¿verdad? Conocimos a Dedos el Zorro, el sospechoso personaje como ingredientes escondidos en una larga lista, ¿no? Queremos que salten a la vista para alejarnos. Hay que verlos de lejos como a Dedos. Ahora está entre la gente, pero sabemos cómo es. ¿Pueden encontrarlo?
<b>AUSTIN:</b> Hey, there he is!	<b>AUSTIN:</b> Mira, ¡allí está!
<b>DR. KATZ:</b> Good job, yeah Fingers! So we can spot Fingers in the crowd because we know what he looks like. We can spot those sneaky ingredients just the same and make better choices. Good job. <i>(The group is transported back to the classroom)</i>	<b>DR. KATZ:</b> Sí, Dedos, muy bien. Podemos hallar a Dedos al saber cómo es. Podemos ver esos escurridizos ingredientes para tomar mejores decisiones. Buen trabajo.
<b>DR. KATZ:</b> Well that was great, huh?	<b>DR. KATZ:</b> Muy bien, ¿no?
<b>CLASS:</b> Wow! That was awesome! Cool!	<b>CLASE:</b> ¡Wow! ¡Qué fabuloso! ¡Me encantó!
<b>DR. KATZ:</b> Now that we've gotten up close and personal with Fingers the Fox, here's the point. You don't have to be able to draw Fingers to know what he looks like. You could find him in a crowd now. And you don't have to remember exactly "partially hydrogenated oil" (Ryan, have you got that yet?) and "high fructose corn syrup" - long complicated names - to know that they do not belong in your food. So when you look at that ingredient list, what you are looking for is just that familiar look, that long complicated name that doesn't look like it belongs in your food. That's Fingers the Fox. Suspicious character. Step away from the box and nobody will get hurt.	<b>DR. KATZ:</b> Bueno, ya conocemos muy bien a Dedos pero fíjense: No es necesario dibujar a Dedos para saber cómo es. Ahora lo podríamos encontrar entre una muchedumbre. No hace falta recordar exactamente "aceite parcialmente hidrogenado" Ryan, ¿ya te lo aprendiste? Ni "jarabe de maíz con alto contenido en fructosa" ¡que nombres tan largos y complicados! para saber que no deben ir en la comida. Cuando miren los ingredientes, verán el chorizo de palabras largas, complicadas; no parecen pertenecer a la comida. Es Dedos, personaje sospechoso. Aléjense de la caja y nadie saldrá herido.
<b>DR. KATZ:</b> Here is clue number 4. The longer the ingredient list, the more mischief. A Nutrition Detective usually likes foods with a shorter ingredient list, because, for instance, Brianna, the ingredients in broccoli are....?	<b>DR. KATZ:</b> Ésta es la pista 4. Mientras más larga la lista de ingredientes, peor el daño. Al Detective de la Nutrición le gustaría comida con una lista de ingredientes cortita. Brianna, ¿qué ingredientes tiene el brócoli?
<b>BRIANNA:</b> Broccoli.	<b>BRIANNA:</b> Brócoli.
<b>DR. KATZ:</b> And the ingredients in your average banana would be... Angela?	<b>DR. KATZ:</b> Brócoli. Ingredientes de un plátano corriente serían, ¿Ángela?
<b>ANGELA:</b> Banana.	<b>ANGELA:</b> Plátano.
<b>DR. KATZ:</b> Banana – and there we go. So, foods direct from nature, like fruits and vegetables, they just have an ingredient list one word long, right? They just are what they are. So the longer the ingredient list, the less that food looks like nature. So we've got this giraffe	<b>DR. KATZ:</b> Plátano, sí. Alimentos naturales, como frutas y verduras, hay un solo ingrediente en su lista. Son lo que son. Mientras más larga la lista, menos se asemeja a lo natural. Una jirafa con su largo cuello nos hace recordar esta pista. Una larga lista de ingredientes, en

with such a really long neck to remind us – when you see a really long ingredient list, generally that’s not a good food choice. We’re going to look for something else. Now, what do you think is wrong with this picture? We’ve got ketchup over ice cream. Does that make sense to you, Coco? Do you like that combination?	general no es buen alimento. Busquen otra cosa. ¿Qué tiene de malo esto? Helado con cátsup. Coco, ¿Es lógico? ¿Rico?
<b>COCO:</b> I wouldn’t eat that.	<b>COCO:</b> Yo no lo comería.
<b>DR. KATZ:</b> You wouldn’t eat that. OK, it doesn’t sound appealing.	<b>DR. KATZ:</b> No lo comerías. OK, no suena muy bueno.
<b>COCO:</b> No.	<b>COCO:</b> No.
<b>DR. KATZ:</b> The reason for this picture, though, is that ketchup, which you think is made out of tomatoes, also contains added sugar. And sometimes so much added sugar - believe it or not, there’s more added sugar in ketchup than ice cream toppings. So this looks a bit strange, but in fact it is kind of strange to have so much sugar. But if you’ve got a long ingredient list, that’s the kind of mischief that can go on. What do you think about this picture, Austin? Do you routinely pour salt over your breakfast cereal?	<b>DR. KATZ:</b> Aquí el cátsup no sólo está hecho de tomates sino también de azúcar. A veces aún más que el caramelo o chocolate para helados. Es raro, pero lo más raro es que tenga tanto azúcar. En una larga lista de ingredientes, eso es el tipo de travesuras que pueden pasar. ¿Qué te parece este dibujo, Austin? ¿Sueles ponerle sal a tu cereal del desayuno?
<b>AUSTIN:</b> Uh, not really.	<b>AUSTIN:</b> Uy, no.
<b>DR. KATZ:</b> Not most days, huh? Angela, what do you think? Do you salt your breakfast cereal?	<b>DR. KATZ:</b> No, ¿verdad? Ángela, ¿le pones sal a tu cereal?
<b>ANGELA:</b> No.	<b>ANGELA:</b> No.
<b>DR. KATZ:</b> Do you like salty breakfast cereal?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Te gusta el cereal salado?
<b>ANGELA:</b> No.	<b>ANGELA:</b> No.
<b>DR. KATZ:</b> Some of the breakfast cereals you guys eat are actually very salty. But because there’s a lot of sugar in there, you don’t even notice the salt. But if there’s that long ingredient list, you’ve got sugar covering over salt, and artificial flavorings. This is the kind of thing that can go on. OK? So a short ingredient list is our friend. That’s a choice we want to take. A long ingredient list – generally something we want to leave behind.  Now, we’ve gotten 4 of the 5 clues a Nutrition Detective needs. Time to get the fifth clue. And for that, we have to go undercover. This is the special clue for the undercover unit that’s going in search of whole grain. Now, before I teach you how to find whole grain, let’s talk a little bit about it. Is whole grain important? Is there a reason why we should care whether grains are whole grains or not? Dominic?	<b>DR. KATZ:</b> Algunos tienen mucha sal, pero tanto azúcar, nadie se da cuenta. En una larga lista de ingredientes, el azúcar encubre la sal y sabores artificiales. Así pasa. ¿OK? Entonces, una lista corta es nuestro amigo. Conviene eso. En general, la lista larga, no conviene.  De cinco pistas del Detective de la Nutrición, tenemos cuatro. Ahora la quinta. Seamos espías. Ésta es la pista especial para la unidad espía que buscará los granos integrales. Antes de enseñarles cómo hallar el grano integral, les quiero contar una cosa. ¿Es importante el cereal integral? ¿Importa si los granos son integrales o no? ¿Dominic?
<b>DOMINIC:</b> It has fiber.	<b>DOMINIC:</b> Tiene fibra.
<b>DR. KATZ:</b> Fiber! Excellent. Yeah, if we’re going to single out the one thing about the nutrition in whole grains - it can be rice, it can be wheat, it can be corn, it can be a variety of different grains – but if they’re whole grains, they’re usually a good source of fiber.	<b>DR. KATZ:</b> ¡Fibra! ¡Excelente! Granos integrales —arroz, trigo, maíz o una variedad— todos son nutritivos y buena fuente de fibra. Eso nos va a ayudar a saber cuáles son granos integrales y cuáles no.

<p>Now we're going to actually use that to help us get clued-in to which are whole grains, and which are not. Now, we need to care about the difference between whole grains and refined grains, because a refined grain – that's a term used when some of the good nutrients are stripped away from a grain – and unfortunately, a lot of the foods available to us – breads and cereals and chips and crackers – which are made from grains – aren't made from the whole grain. They're made from refined grains.</p> <p>Now, it makes a pretty big difference. Here you see a whole grain dressed up nicely, and here you see a refined grain looking naked and ashamed because a lot of the good nutritional stuff has been stripped away. And it's embarrassing to be a refined grain like that. OK, so we want to be able to tell the difference. The trouble is, when you look at a nutrition label, sometimes it can be a little confusing. So here, first ingredient – whole wheat flour. Does that sound like a whole grain? It says it's whole wheat. It says it's a whole grain. But here we have another product and the first ingredient is enriched flour – wheat flour. Angela, is this a whole grain?</p>	<p>Nos debe importar la diferencia entre los granos integrales y los refinados. A éstos les han quitado todo nutriente. Por desgracia, muchos alimentos elaborados de granos, como pan, cereales, galletas, no están hechos con granos integrales sino refinados.</p> <p>Allí está la diferencia. Aquí se ve un grano integral bien vestido y ahí otro refinado, desnudo y avergonzado, porque le han quitado gran parte de su valor nutricional. Es vergonzoso ser un grano refinado como ése.</p> <p>Hay que saber diferenciar. Pero, a veces la etiqueta puede confundirte. Aquí el primer ingrediente es harina de trigo integral. ¿Suena eso a grano integral? Dice trigo integral. Dice que es grano integral o entero. Aquí en otro producto, el primer ingrediente es harina enriquecida — harina de trigo. Ángela, ¿es un grano integral?</p>
<b>ANGELA:</b> No.	<b>ANGELA:</b> No.
<b>DR. KATZ:</b> How do you know?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Cómo sabes?
<b>ANGELA:</b> He's not dressed, and he's all naked.	<b>ANGELA:</b> No está vestido, está todo desnudo.
<b>DR. KATZ:</b> OK, I gave you a clue there. Right, so it doesn't say whole wheat, but it's kind of confusing. It says wheat, and there really is an important difference between a whole grain, which has fiber and all the good nutrients of the grain, and a refined grain, which has a lot of that stripped away. All right, I think to show you what I mean about how important it is to have the whole thing, as opposed to just part of the thing, we need to go take a ride in a special plane I've prepared for you. Everybody ready?	<b>DR. KATZ:</b> Les di una pista. Exacto, no dice trigo integral, pero es algo confuso. Dice trigo y hay gran diferencia entre un grano integral con fibra y todo nutriente bueno del grano, y un grano refinado, al que le han quitado casi todo. Para demostrarles la importancia de que sea integral, completo, Tomemos un avión especial. ¿Listos?
<b>CLASS:</b> Yeah!	<b>CLASE:</b> ¡Sí!
<b>DR. KATZ:</b> <i>(The group is now in the plane)</i> So we were talking about how important it is to tell apart a whole grain from just a part of a grain, and I thought it might help demonstrate how important it is to have the whole thing to be in this airplane. You know what a whole plane has?	<b>DR. KATZ:</b> Hablábamos sobre diferenciar entre un grano integral y parte de uno. Pensé que este avión podría ser útil para demostrar lo importante que es tenerlo todo, estando en este avión. ¿Saben qué tiene un avión entero?
<b>CLASS:</b> What?	<b>CLASE:</b> ¿Qué?
<b>DR. KATZ:</b> It has wings, and that makes flying pretty comfortable! Now if you only had part of a plane, you'd have no wings. <i>(Plane starts to fall)</i>	<b>DR. KATZ:</b> Alas. Con ellas se vuela bastante bien. Si sólo tuviéramos parte de un avión, no tendría alas.
<b>CLASS:</b> Aaaahhhh!...	<b>CLASE:</b> ¡Aaaahhhh! . . .
<b>DR. KATZ:</b> That's no good! OK? That was close! We	<b>DR. KATZ:</b> Eso no es bueno. ¿OK? Lo mejor es un avión

<p>really want a whole plane, and we really want whole grains! All right, let's land this thing. (<i>Back in class</i>) What did you think of that?</p>	<p>completo y lo mejor son los granos integrales. Aterricemos. ¿Qué les pareció?</p>
<p><b>CLASS:</b> Oooohhhh .... Fun! That was great!</p>	<p><b>CLASE:</b> Oooohhh....¡Divertido! ¡Fabuloso!</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> I don't want to do that again anytime soon, but I hope I've made my point. A whole plane is a heck of a lot better than part of a plane, and the same is true with the grains that we eat. We really want the whole grain, so the thing is, how can we tell, looking at the nutrition label?</p> <p>And we heard from Dominic that one of the things that makes whole grains good for us is fiber. Fiber is our friend. It's good for our bodies, and so we want 2 or more grams of fiber in every serving of a grain product. Now a grain product is pasta, bread, cereal, crackers, chips, granola bars, cereal bars – all those different kinds of things that are made out of wheat, or corn, or rice. OK?</p> <p>So anything made out of those grains, 2 or more grams of fiber per hundred calories. If you see a product that has one gram or less of fiber, and it's supposed to be a grain product – so let's say it's a bread, and it says multi-grain bread. It doesn't say multi-<u>whole</u> grain bread, does it? It just says multi-grain bread. Most people are going to be fooled by that. Are you going to trust the front of the package? Of course not! You're Nutrition Detectives, right? You're going to go right to the ingredient list, right to the Nutrition Facts. On the ingredient list, you're going to look and see – is it whole grain? And on the Nutrition Facts panel, if it has 1 gram or less of fiber, it's a whole grain imposter. And a lot of foods really are imposters.</p> <p>You know, you can have white bread that doesn't pretend to be a whole grain, but then there are some breads out there that say multi-grain or seven-grain, and I bet you they're fooling your mom or dad if they're doing the shopping. But you now are going to know the difference. And a whole grain imposter is a wolf dressed up as Grandma here. OK? So that's our clue.</p> <p>So let's take a look. Here we have a product. It's made from grain, but it has only 1 gram of fiber. Coco? What do you think of that?</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Ojalá hayan entendido. Un avión entero es mejor que parte de él; Lo mismo con el grano. Debe ser entero, integral. ¿Cómo saberlo por la etiqueta?</p> <p>Dominic dijo que lo integral es bueno por la fibra y ésta es buena para el cuerpo. Toda porción de producto de grano debe tener 2 o más gramos de fibra. Productos de granos como pasta, pan, cereal, galletas, barras de granola o cereal, todas esas cosas que están hechas de trigo, maíz o arroz.</p> <p>En productos de esos granos, hay dos o más gramos de fibra por cada cien calorías. Si un producto tiene un gramo o menos de fibra, o sea, un supuesto producto de grano, como pan "multigrano," no dice pan "multigrado entero" porque sólo es un pan multigrano. Eso confunde a mucha gente. ¿Podemos confiar en la portada del paquete? ¡Claro que no! Ustedes son Detectives de la Nutrición; irán directamente a la lista de ingredientes e Información sobre nutrición. A ver si dice grano integral. Si en el panel de Información sobre nutrición tiene un gramo o menos de fibra, es un grano impostor. Realmente muchos alimentos lo son.</p> <p>Puede haber un pan blanco que no pretende ser de grano entero. Otros dicen multigrano, siete granos, lo que puede engañar a su mamá o papá al comprarlos. Ustedes sabrán diferenciar. Un impostor de grano entero es un lobo vestido de Abuelita.</p> <p>Allí está el detalle. Este producto se hizo de grano pero sólo tiene un gramo de fibra. Coco, ¿qué opinas?</p>
<p><b>COCO:</b> That is a whole grain imposter.</p>	<p><b>COCO:</b> Es un impostor de grano integral.</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> OK, I think you're probably right. It really ought to have more whole grain in it than that, and we're going to say "no, thanks." So any time we see 1 gram or fiber, or zero grams of fiber, that's our clue that this is probably a whole grain imposter. And here's the good news. If you keep looking around at a different bread or a different cereal, you can find one that has</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Correcto. Debería tener más grano integral que eso y lo vamos a rechazar. Cuando ves 1 ó 0 gramos de fibra, allí está la pista de que es un impostor de grano. Fíjense, si siguen leyendo la etiqueta de diferentes panes o cereales, encontrarán uno con dos gramos de fibra.</p>

<p>those 2 grams of fiber.</p> <p>There is one whole class of foods that you don't even need Nutrition Detectives skills for. We've been talking about them throughout, because I've asked you what the ingredients are in an orange, Angela, and you told me...</p>	<p>Hay toda una clase de comidas para la que ni siquiera se requiere la sabiduría de un Detective de la Nutrición. Hemos estado hablando de eso todo el tiempo. Ya les pregunté cuáles son los ingredientes de una naranja, Ángela, y me dijiste...</p>
<b>ANGELA:</b> It's an orange!	<b>ÁNGELA:</b> ¡Una naranja!
<b>DR. KATZ:</b> It's an orange. And Brianna, I asked you about banana, and you told me the ingredient is....	<b>DR. KATZ:</b> Es una naranja. Brianna, te pregunté sobre un plátano y me dijiste que el ingrediente es...
<b>BRIANNA:</b> Banana.	<b>BRIANNA:</b> Plátano.
<b>DR. KATZ:</b> And Austin, the ingredients in lettuce are....	<b>DR. KATZ:</b> Plátano. Austin, los ingredientes de la lechuga son...
<b>AUSTIN:</b> Lettuce.	<b>AUSTIN:</b> Lechuga.
<b>DR. KATZ:</b> OK, exactly. Fruits and vegetables – and to some extent, whole grains – these are natural foods. The package is just the skin or the peel. That's all there is to it. So you should try to make fruits and vegetables a part of your diet every day. Now you could just eat bananas, and apples, and oranges, and grapes, and broccoli, but there are ways to add a rainbow of fruits and vegetables to your diet every day, so you can be sure that you fit them into your healthy diets. Do you want to see how to do that?	<b>DR. KATZ:</b> Claro que sí. Las frutas y verduras, y hasta los cereales integrales, son alimentos naturales. La envoltura es la cáscara. ¡Eso es todo! Procuren de que las frutas y verduras sean parte de su dieta todos los días. Podrían tan sólo comer plátanos, manzanas, naranjas, uvas y brócoli, pero si incorporan un arco iris de frutas y verduras a diario, tendrán una dieta sana. ¿Quieren ver?
<b>CLASS:</b> Yeah.	<b>CLASE:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> Because I have a special rainbow beam, too. I'm going to show you how to add a rainbow of fruits and vegetables to your diet. Come on up here.... All right. So, for example, let's say we have a bowl of cereal, right? Just your basic bowl of cereal. But that's good, especially if it's a whole grain cereal, but we can do even better. We could add a rainbow of fruits to that cereal. How's that look? Pretty good, huh? Tastes even better, and we can do the same thing with vegetables.	<b>DR. KATZ:</b> Tengo una varita mágica para arco iris. Les voy a mostrar cómo añadir un arco iris de frutas y verduras a su dieta. Vengan acá... Muy bien. Entonces, digamos que tenemos un plato de cereal, ¿cierto? Un plato básico de cereal. Eso es bueno, sobre todo si es un cereal de grano integral, pero podemos hacerlo aún mejor. Se puede añadir un arco iris de frutas al cereal. ¿Qué les parece? Bastante bien, ¿no? Sí, y sabe aún mejor y podemos hacer esto con las verduras.
So let's, for example, take a look at the pizza. Just your basic plain pizza, right? But we can do much better than that. We can add a rainbow here too, so let's do it, and add all those veggies. Look at that! So fruits and vegetables are great for us to eat, and you can eat them plain. You can just have fruit, or have a salad. But it's great when you can add them to food you like. I like pizza. How about you guys?	Veamos, por ejemplo, una pizza común y corriente. Pero hay algo mucho mejor. Podemos añadir un arco iris. Miren, le añadimos todas esas verduras. ¡Qué les parece! Las frutas y verduras son muy buenas, y se pueden comer solas o en una ensalada. ¡Qué bueno es agregarlas a la comida que ya les gusta! A mí me gusta la pizza. ¿Y a ustedes?
<b>CLASS:</b> Oh, yeah!	<b>CLASE:</b> ¡Oh, sí!
<b>DR. KATZ:</b> But if we can add a rainbow of veggies to our pizza, we can love the pizza and it will love us back, and that's the Nutrition Detectives way to do it, right?	<b>DR. KATZ:</b> Si agregamos un arco iris de verduras a la pizza, la amaremos y nos amará a su vez. Así es con los Detectives de la Nutrición, ¿verdad?
<b>CLASS:</b> Yeah.	<b>CLASE:</b> Sí.

<b>DR. KATZ:</b> Let's go sit down. So lots of ways to add fruits and veggies to our diet, and that's all great. But we know that a lot of the foods that we're going to eat every day come in bags, boxes, bottles, jars, and cans. And we need to use our 5 clues to figure out which of those we should take, and which of those we should leave behind. Now we're going to put them to use. I want you guys to come with me on a nutrition safari. Sound good?	<b>DR. KATZ:</b> Vamos a sentarnos. Hay muchas maneras de agregarle frutas y verduras a nuestra dieta y eso es increíble. Mucho de lo que comemos todos los días viene en bolsas, cajas, botellas, frascos y latas. Usamos nuestras cinco pistas para saber lo que debemos comer y lo que debemos dejar. Ahora las vamos a poner en práctica. Vengan conmigo a un safari de la nutrición. ¿Les parece bien?
<b>CLASS:</b> Yeah.	<b>CLASE:</b> Sí.
<b>DR. KATZ:</b> All right, very good. <i>(Looking at the camera)</i> And you'll come along with us, too, and watch how we can put the 5 clues to work for us.	<b>DR. KATZ:</b> Muy bien. .... Tú también nos puedes acompañar para ver cómo aprovechamos las cinco pistas.

<b>Chapter 4: Our Nutrition Safari</b> <b>Capítulo 4: Nuestro safari de la nutrición</b>	
<i>Chapter time: 5 minutes, 25 seconds</i>	
English	Spanish
<i>(The group has been magically transported into in a "jungle" of giant food packages.)</i> <b>CLASS:</b> Wow! Wow!	<b>CLASE:</b> ¡Wow! ¡Wow!
<b>DR. KATZ:</b> All right, guys, so here we are! We materialized right in the middle of a nutrition safari. I brought Gabe with us again – nice to see you, Gabe. And you know safaris can be a little bit dangerous. You never know what you're going to run into, so I brought reinforcements – my wife Catherine, who helped develop the Nutrition Detectives program – in case we run into any especially tricky clues, she can help us out.  Now, as we work our way through this nutrition landscape, we're going to encounter all 5 clues. Let's start with clue number 1. <i>(They begin to look at different food products – one for each of the 5 clues.)</i> All right, everybody, we're going to start our safari with clue number 1. Now the symbol for Nutrition Detectives clue number 1 is a magnifying glass. Gabriel, what is clue number 1?	<b>DR. KATZ:</b> Muy bien, chicos, ¡hemos llegado! Nos materializamos justo en medio de un safari de nutrición. Traje a Gabe otra vez-- qué bueno verte, Gabe. Los safaris pueden ser un poco peligrosos. Uno no sabe nunca a qué se va a enfrentar. Por eso traje refuerzos. Mi esposa Catherine me ayudó a crear el programa Detectives de la Nutrición. Por si nos topamos con una pista truculenta, nos puede ayudar.  Mientras recorremos este paisaje de nutrición, vamos a encontrar las cinco pistas. Comencemos con la pista #1. Muy bien, vamos a comenzar nuestro safari con la pista #1. El símbolo de la pista #1 de los Detectives de la Nutrición es una lupa. Gabriel, ¿cuál es la pista #1?
<b>GABRIEL:</b> Don't be fooled by the advertisements on the front, but go to the Nutrition Facts on the back.	<b>GABRIEL:</b> No se dejen llevar por anuncios en la tapa, vayan a ver la información de nutrición al dorso.
<b>DR. KATZ:</b> Excellent answer. A Nutrition Detective isn't fooled by what's on the front of the package. We know we've got to go where the facts are – the Nutrition Facts panel and the ingredient list. And sometimes those tell a very different story from what's on the front. So we look at this ingredient list, and we see there's no orange juice in this orange juice.	<b>DR. KATZ:</b> Excelente. Un Detective de la Nutrición no se deja llevar por la tapa del paquete. Hay que buscar el panel de información sobre nutrición y la lista de ingredientes. A veces eso nos dice cosas muy diferentes de lo que se ve en la portada. En esta lista de ingredientes, vemos que este jugo de naranja no contiene jugo de naranja.

<b>CLASS:</b> Zero percent juice.	<b>CLASE:</b> Cero por ciento de jugo.
<b>DR. KATZ:</b> That’s right....Here we are ready to deal with clue number 2... And the symbol for Nutrition Detectives clue number 2 is that mama duck at the head of the line of ducklings. Angela, what is clue number 2?	<b>DR. KATZ:</b> Así es. Ahora pasemos a la pista #2. Su símbolo para los Detectives de la Nutrición es la patota a la cabeza de sus patitos. Ángela, ¿cuál es la pista #2?
<b>ANGELA:</b> The first ingredient is the biggest!	<b>ÁNGELA:</b> ¡El primer ingrediente es el más grande!
<b>DR. KATZ:</b> Exactly. The food is mostly made out of that first ingredient. Let’s take a look and see what that means here....Now if we look for the mama duck on this ingredient list, we see that the first ingredient is sugar. That would be OK if this were a candy, but this is a breakfast cereal. You’re not really supposed to have candy for breakfast, are you?	<b>DR. KATZ:</b> Exactamente. La comida está elaborada en su mayoría de ese primer ingrediente. Veamos qué significa eso aquí. Si buscamos a la patota en esta lista de ingredientes, el primero es azúcar. Eso estaría bien si fuesen dulces, pero esto es cereal para el desayuno. Uno no debe comer dulces para el desayuno, ¿verdad?
<b>CLASS:</b> That’s a lot of sugar. Wow!	<b>CLASE:</b> Eso es mucho azúcar. ¡Wow!
<b>DR. KATZ:</b> All right, everybody. Here we are at clue number 3. Now the symbol for Nutrition Detectives clue number 3 is that sneaky Fingers the Fox. Brianna, what is clue number 3?	<b>DR. KATZ:</b> Aquí tenemos la pista #3. Su símbolo para los Detectives de la Nutrición es esa taimado Dedos, el Zorro. Brianna, ¿cuál es la pista #3?
<b>BRIANNA:</b> It’s the one that helps you spot out the ingredients that aren’t supposed to be in your food.	<b>BRIANNA:</b> Es la que te ayuda a ver los ingredientes que no deben estar en tu comida.
<b>DR. KATZ:</b> That’s right. Those suspicious ingredients that can hide in the ingredient list, just like Fingers can try to hide in a crowd. But we know what he looks like. We can find him. We can find those sneaky ingredients, too, can’t we? So let’s see if we can find Fingers the Fox in this ingredient list... There, jumping out at me – partially hydrogenated oil. You know what to do when you see that – step away from the box and nobody will get hurt.  All right, everybody, here we are now at clue number 4. Now the symbol for Nutrition Detectives clue number 4 is the long neck of the giraffe. Austin, what is clue number 4?	<b>DR. KATZ:</b> Esos ingredientes sospechosos que a veces se esconden entre los otros, como Dedos se esconde entre la gente. Pero sabemos cómo es. Lo podemos encontrar. También podemos encontrar esos truculentos ingredientes, ¿verdad? Veamos si podemos encontrar a Dedos, el Zorro, en esta lista de ingredientes. Allí hay aceite medio hidrogenado casi saltando a la vista. Ya saben qué hacer cuando vean eso. Aléjense de la caja para que nadie salga lesionado.  Muy bien, aquí estamos en la pista #4. Para los Detectives de la Nutrición el cuello largo de la jirafa es su símbolo. Austin, ¿cuál es la pista #4?
<b>AUSTIN:</b> Clue number 4 is the longer the list, the less healthy it is for you.	<b>AUSTIN:</b> Mientras más larga la lista, menos saludable la comida.
<b>DR. KATZ:</b> Absolutely. Generally true – the longer that ingredient list, the more stuff hides in there that we don’t really want to eat. A Nutrition Detective is usually looking for a shorter ingredient list. Let’s take a look and see what we’ve got here... This ingredient list almost runs right off the page, doesn’t it? A Nutrition Detective knows what to do with this – look for something better.  Home stretch now. Here we are at clue number 5. Now, the symbol for Nutrition Detectives clue number 5 is that wolf disguised in Grandma’s clothing. Dominic, what is clue number 5?	<b>DR. KATZ:</b> Sí. Mientras más larga la lista, más cosas contiene que no deberíamos comer. El Detective de la Nutrición suele buscar una lista de ingredientes más corta. Veamos qué hay aquí... ¡Uy! Esta lista de ingredientes casi se sale de la página, ¿no? El Detective de la Nutrición sabe qué hacer con eso-- buscar algo mejor.  Ya casi llegamos. Aquí tenemos la pista #5. El símbolo para los Detectives de la Nutrición es el lobo disfrazado de Abuelita. Dominic, ¿cuál es la pista #5?
<b>DOMINIC:</b> Clue number 5 is that you should <u>look</u> for a	<b>DOMINIC:</b> Buscar cereales integrales y tener cuidado

whole grain, and <u>look out</u> for a whole grain imposter.	con los impostores.
<b>DR. KATZ:</b> Excellent! And one of the best ways to do that is to remember that fiber is our friend, and that may help us tell the difference. And Catherine, you help us out. As we look over here, where do we look for the fiber on this product?	<b>DR. KATZ:</b> ¡Bravo! Recuerden que la fibra es nuestro amigo y puede ayudarnos a diferenciar. Catherine, cuando miramos aquí, ¿en qué lugar buscamos la fibra en este producto?
<b>CATHERINE KATZ:</b> Now, I have a little trick for you guys! You see those 2 big black lines right there? And you see a percent sign? You guys know what a percent sign looks like, right?	<b>CATHERINE KATZ:</b> ¡Hay un truco! ¿Ven aquí las dos grandes líneas negras? ¿El signo de porcentaje? ¿Sabían ustedes cuál es el símbolo de porcentaje?
<b>CLASS:</b> Yeah! Right!	<b>CLASE:</b> ¡Sí!
<b>CATHERINE KATZ:</b> OK, look at the first one, and go “zhoop!” <i>(She says this word as she scans with her hand down the food label to the last percent sign)</i>	<b>CATHERINE KATZ:</b> Bien. Miren el primero y hagan “izhoop!”
<b>CLASS:</b> <i>(All scanning with their hands down the food label)</i> “Zhoop!”	<b>CLASE:</b> “¡Zhoop!”
<b>CATHERINE KATZ:</b> You see that? You’ve got to do “zhoop” all the way to the last percent sign, and right there, there is dietary fiber. Look at what it is! What should it be if it’s a whole grain?	<b>CATHERINE KATZ:</b> ¿Lo vieron? Sí, hay que hacer “zhoop” hasta llegar al último símbolo de porcentaje, y allí se encuentra la fibra vegetal. ¡Miren lo que es! ¿Qué debe ser si es un cereal integral?
<b>CLASS:</b> 2 – whole grain!	<b>CLASE:</b> ¡2 gramos enteros!
<b>CATHERINE KATZ:</b> Exactly!	<b>CATHERINE KATZ:</b> ¡Exactamente!
<b>DR. KATZ:</b> 2 grams or more, right, for that one?	<b>DR. KATZ:</b> 2 gramos o más, verdad, ¿y ése?
<b>CLASS:</b> No! That’s an imposter!	<b>CLASE:</b> ¡No! ¡Ése es un impostor!
<b>DR. KATZ:</b> Hey, great job. We’ve been through all 5 clues! Come on! <i>(He gestures for them to leave the “jungle” of food packages. The group is transported to a table of unpackaged foods such as fruits, vegetables, and whole grain bread products. As they stand on this table, they begin to look at the giant foods surrounding them.)</i>	<b>DR. KATZ:</b> Muy bien hecho. ¡Ya recorrimos las cinco pistas! ¡Vengan!
<b>CLASS:</b> Wow!	<b>CLASE:</b> ¡Wow!
<b>DR. KATZ:</b> We’re in a very different part of the nutrition landscape now. Ryan, do you see any confusing nutrition labels around here?	<b>DR. KATZ:</b> Ahora estamos en una parte muy diferente del panorama de la nutrición. Ryan, ¿ves alguna etiqueta de nutrición confusa por aquí?
<b>RYAN:</b> Nope, not at all.	<b>RYAN:</b> No, por ningún lado.
<b>DR. KATZ:</b> Neither do I. Here, it looks like you can make some pretty good choices. Coco, what do you think of these foods?	<b>DR. KATZ:</b> Ni yo. Aquí pueden elegir bastante bien. Coco, ¿qué te parecen estos alimentos?
<b>COCO:</b> Well, I think these are <u>very</u> healthy foods.	<b>COCO:</b> Creo que son alimentos muy sanos.
<b>DR. KATZ:</b> Absolutely! You know how we look for a short ingredient list? Well, the shortest ingredient list of all is just one word - those kinds of foods that come direct from nature. You look around here, you see a lot of these – fruits, vegetables, we’ve got some whole grains. These are wonderful foods. And when you’re here, it’s pretty hard to get lost. But for all those <u>other</u>	<b>DR. KATZ:</b> ¡Absolutamente! ¿Recuerdan que buscábamos una lista de ingredientes corta? Aquí están los alimentos que provienen directamente de la naturaleza. Por aquí verán muchos de éstos-- frutas, verduras, algunos cereales integrales. Éstos son alimentos fabulosos. Cuando están aquí es difícil perderte. Para todas esas otras decisiones en las que se



<p>food choices where you <u>can</u> go wrong, you use the 5 clues of a Nutrition detective, and you'll never get lost. Well, I'm pleased to say we've made it safely through our nutrition safari. And now it's time to head back to the classroom. Join us there, won't you? If you do, we'll have some fun in the classroom, playing with our food.</p>	<p>pueden equivocarse, sigan las cinco pistas de un Detective de la Nutrición y nunca se perderán.</p> <p>Recorrimos sin percances nuestro safari. Ahora, al aula. ¿Nos acompañas allá? Nos divertiremos mucho jugando con la comida.</p>
--	---

<b>Chapter 5: Playing with Our Food</b> <b>Capítulo 5: Jugar con la comida</b>	
<i>Chapter time: 5 minutes, 5 seconds</i>	
English	Spanish
<p><b>DR. KATZ:</b> Welcome back! We've mastered the 5 clues now, and it's time to see just how powerful they are in helping us really make good food choices. And I'm going to let you guys do something your parents would never let you do. I'm going to let you play with your food! And Gabe would never forgive me if I didn't let him join in the fun, so he's going to join you while we do this. We're now going to use the 5 clues of a Nutrition Detective, and look at real foods, and see that we can make the choice between "clued-in" choices that we want to take home with us ("take it!") and "clue-less" choices. Catherine is going to explain how the game's going to work.</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> ¡Bienvenidos! Ya identificamos las cinco pistas y ahora nos ayudarán a elegir alimentos buenos. Les permito algo que sus padres nunca permiten. Jugar con la comida. Gabe nunca me perdonaría si no lo dejara participar; va a unirse a ustedes. Con las cinco pistas de los Detectives de la Nutrición examinaremos los alimentos para elegir los que no queremos llevar a casa y los que sí. Catherine explicará este juego.</p>
<p><b>CATHERINE KATZ:</b> All right, guys. We have a bunch of grocery bags here filled with different things – cookies, breads, cereal, juice – and in each of them, there are some "clued-in" ("take it!") and there are some "clue-less" ("leave it!") choices. Now you guys know, because of your 5 clues, which ones are which. The "clued-in" ("take it!") choices, when you find them, put them on <u>this</u> table, and the "clue-less" ("leave it!") choices, put on <u>that</u> table. I'm going to time you, so remember your 5 clues! Ready, Dr. Katz?</p>	<p><b>CATHERINE KATZ:</b> A ver. Tenemos bolsas llenas de diferentes cosas -galletas, pan, cereales, jugo. En cada una algunas pasan las pruebas de las pistas y otras que no.</p> <p>Como tienen las cinco pistas ya saben cuáles son. Las comidas con buenas pistas van en esta mesa y las que no, en ésa. Les voy a contar el tiempo. Recuerden sus cinco pistas. ¿Listo, Dr. Katz?</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> I'm ready. <i>(They pass out the food packages to the students.)</i></p>	<p><b>DR. KATZ:</b> Listo.</p>
<p><b>CATHERINE KATZ:</b> OK. On your mark, get set, go! <i>(Speeded-up scenes of the children looking at the food products in each bag, deciding whether they are "clued-in" or "clue-less" choices, and putting the appropriate food products on each table.)</i></p>	<p><b>CATHERINE KATZ:</b> OK. OK. ¡En sus marcas, listos, fuera!</p>
<p><b>DR. KATZ:</b> Great job! OK, very good. That looked like hard work, but also a lot of fun. But here's the important thing. Behind me are 2 tables, right? Over here, a table of foods that before you had the 5 clues, you might have chosen. Now we know they're pretty clueless choices. But here's the more interesting thing –</p>	<p><b>DR. KATZ:</b> ¡Muy bien hecho! Parecía mucho trabajo, pero es divertido. Hay algo importante. Acá hay dos mesas, ¿cierto? Aquí la mesa de alimentos que sin saber las cinco pistas quizás habrían escogido. Ahora sabemos que no son buenos. Hay algo más interesante. Por cada producto de esta mesa igualito. Pan con pan, galletas</p>

<p>For every product on <u>this</u> table (<i>pointing to the “clueless” table</i>), there’s another food over <u>here</u> (<i>pointing to the “clued-in” table</i>) - just like it – a bread like a bread, crackers like crackers, chips like chips – except <u>these</u> all satisfy the demanding requirements of a Nutrition Detective. Right? You looked at these foods carefully, thinking of the 5 clues, and you decided that you could take all of these. Well, I think that’s a very important lesson. Right?</p> <p>You can make better choices using the 5 clues. You don’t have to give anything up. If you like chips, you can have chips. If you like cookies, you can have cookies, but if you use the 5 clues, you can choose better chips, and better cookies, and better cereals and breads that are going to like you back, and be good for your body, and help you be healthy, which is important, because healthy people have more....</p>	<p>con galletas, con la diferencia de que éstos cumplen los exigentes requisitos del Detective de la Nutrición. ¿Cierto? Examinaron esos alimentos pensando en las cinco pistas, y se decidieron por éstos. Es una importante lección, ¿no?</p> <p>Pueden tomar mejores decisiones con las cinco pistas. No es necesario renunciar a nada. Si les gustan los totopos, pueden comerlos. Si les gustan las galletas, pueden comerlas, pero con las cinco pistas, pueden escoger galletas más saludables y mejores cereales y panes que son buenos para el cuerpo. Ayudan a conservar la salud, porque la gente sana...</p>
<b>CLASS:</b> Fun!	<b>CLASE:</b> ¡Se divierte más!
<b>DR. KATZ:</b> Exactly! Everybody, stand up, please ( <i>They all stand up</i> ).	<b>DR. KATZ:</b> ¡Exactamente! Todos de pie, por favor.
<b>CATHERINE KATZ:</b> And now, you’re certified Nutrition Detectives! ( <i>She holds up a Nutrition Detectives button to pin on each student.</i> ) OK?	<b>CATHERINE KATZ:</b> Ya son Detectives de la Nutrición certificados.
<b>DR. KATZ:</b> Austin? ( <i>Austin walks up to get his button.</i> )	<b>DR. KATZ:</b> ¿Austin?
<b>CATHERINE KATZ:</b> ( <i>Talking to Austin</i> ) Congratulations!	<b>CATHERINE KATZ:</b> ¡Felicitaciones!
<b>DR. KATZ:</b> Congratulations! Well-done!	<b>DR. KATZ:</b> ¡Felicitaciones! ¡Bien hecho!
<b>CATHERINE KATZ:</b> ( <i>Talking to Ryan</i> ) Congratulations!	<b>CATHERINE KATZ:</b> Sí. ¡Felicitaciones!
<b>DR. KATZ:</b> Nice job, nice job. Angela?	<b>DR. KATZ:</b> Bravo. Bravo. ¿Ángela?
<b>CATHERINE KATZ:</b> ( <i>Talking to Angela</i> ) Congratulations!	<b>CATHERINE KATZ:</b> Sí. ¡Felicitaciones!
<b>DR. KATZ:</b> ( <i>as Catherine Katz congratulates their son Gabriel</i> ) Gabe, I think you’ve been around this block before. Nice job, buddy.	<b>DR. KATZ:</b> Gabe, creo que ya has hecho esto muchas veces. Bien hecho.
<b>CATHERINE KATZ:</b> ( <i>Talking to Coco</i> ) Congratulations!	<b>CATHERINE KATZ:</b> ¡Felicitaciones!
<b>DR. KATZ:</b> Brianna?	<b>DR. KATZ:</b> ¿Brianna?
<b>CATHERINE KATZ:</b> ( <i>Talking to Brianna</i> ) Well done, congratulations!	<b>CATHERINE KATZ:</b> Bien hecho, ¡felicitaciones!
<b>DR. KATZ:</b> And Dominic, excellent job!	<b>DR. KATZ:</b> Y Dominic, excelente trabajo.
<b>CATHERINE KATZ:</b> ( <i>Talking to Dominic</i> ) Congratulations!	<b>CATHERINE KATZ:</b> ¡Felicitaciones!
<b>DR. KATZ:</b> Well-done! Congratulations to you all! ( <i>Looking at the camera and talking to the video audience</i> ) And <u>you’ve</u> done a great job, too. You’ve joined us here in this magical classroom. You’ve taken this journey with us. You also have learned the 5 clues.	<b>DR. KATZ:</b> ¡Bien hecho! ¡Felicitaciones a todos! Ustedes también han hecho un excelente trabajo. Nos acompañaron en esta mágica aula. Hicieron el viaje con nosotros. También aprendieron las cinco pistas. Ahora están certificados como Detectives de la Nutrición.

<p>You also are certified Nutrition Detectives. So congratulations to <u>you</u>.</p> <p>Now I want to send you home with some doggie bags for your brains – some important information you can chew on, now that you’ve been through the Nutrition Detectives program. Remember, first and foremost, that what we eat really matters. Remember that you can have food that tastes good that’s good for you. You can like it, and it will like you back. You can choose food that’s good for you in <u>all</u> the categories you love just by making better choices based on the 5 clues. Use those 5 clues every time you’re choosing foods, and you will be a Nutrition Detective, a supermarket spy.</p> <p>And one more important thing to remember – the reason why all of this matters so much. You want to be healthy. You want to have energy. Having lots of energy lets you do the things you love to do. Healthy people have more fun! Make good choices. Help your family make good choices. As a Nutrition Detective, you have the power to do that. Thank you very much for joining us.</p>	<p>Felicidades a ustedes. Quiero que se lleven a casa unos recuerdos para la mente. Es información importante. No se olviden del programa; son Detectives de la Nutrición. En primer lugar, recuerden. Lo que se come importa, realmente. Recuerden que pueden comer cosas de sabor rico que son buenas.</p> <p>Coman lo que les encanta, y además hacer bien en todas las categorías que les gustan. Simplemente elijan pensando en las cinco pistas. Elijan alimentos con las cinco pistas y serán Detectives-espías de Nutrición y de supermercado. Es bueno recordar por qué todo esto es tan importante. Quieren estar sanos. Tener energía, mucha energía. Les permitirá hacer lo que les gusta. ¡La gente sana se divierte más! Tomen buenas decisiones. Ayuden a sus familias a tomar buenas decisiones. Como Detectives de la Nutrición, tienen el poder para hacerlo. ¡Muchas gracias por acompañarnos!</p> <p>El anterior video es un pasaje de Detectives de la Nutrición, un programa de aula, en parte patrocinado por una subvención educativa sin restricciones de Juice Plus+®.</p>
<p><b><i>END of Video (Total time: 50 minutes)</i></b></p>	