

Juego Factile de Nutrición (Jeopardy) Grados 3-5

Direcciones, preguntas y respuestas

Maestros: Pueden acceder a los juegos de Nutrición Factile para los grados 3–5 en inglés o español en nuestro sitio web web.uri.edu/snaped bajo **Education and Resources** → **Curriculums** → **Factile Fun Game Grades 3–5** o directamente en:

- [Versión en Inglés](#)
- [Versión en Español](#)

Direcciones

1. Divida la clase en 1–5 equipos (cinco es el número máximo permitido).
2. Seleccione **Factile Jeopardy Style**.
3. Seleccione el número de equipos.
4. Seleccione **No** para el modo de timbre (no está disponible).
5. Seleccione un ícono de fruta o verdura para representar a cada equipo. Los íconos se resaltarán en amarillo al seleccionarse.
6. Seleccione **Begin Game (Iniciar Juego)** y aparecerá el tablero de juego.
7. Dé a cada equipo un turno para seleccionar una categoría y una pregunta, y luego responderla.
 - Si el estudiante responde correctamente, haga clic en la marca de verificación verde y se sumará la cantidad al total de su equipo.
 - Si responde incorrectamente, haga clic en la X roja y se restará la cantidad.
 - También puede revelar la respuesta sin afectar el puntaje haciendo clic en la pestaña amarilla **Skip/See Answer (Omitir/Ver Respuesta)**.
 - El juego no continuará hasta que alguien responda o se haga clic en **Skip/See Answer**.
8. Puede finalizar el juego una vez respondidas todas las preguntas, o pasar directamente a **Final Factile** desde la pestaña lateral izquierda. El equipo con más dinero será el ganador.

Categorías y Preguntas

MiPlato / Grupos de Alimentos:

100 – Verdadero o Falso: MiPlato es una guía del gobierno de EE.UU. que muestra cuánto necesitamos de cada uno de los cinco grupos de alimentos.

Respuesta: Verdadero

200 – ¿De dónde vienen los granos?

Respuesta: Se cultivan en suelo en granjas y jardines.

300 – Nombra 3 alimentos saludables del grupo de los granos.

Respuesta: pan, pasta, arroz, fideos, galletas saladas, bagels, etc.

400 – Nombra 3 alimentos del grupo de las proteínas.

Respuesta: pollo, pavo, pescado, carne de res, cerdo, huevos, frijoles, nueces, semillas

500 – Jen comió pasta con queso y fresas para la cena. ¿Qué puede agregar para tener alimentos de los 5 grupos?

Respuesta: una verdura y un alimento del grupo de las proteínas

Cuerpo Humano:

100 – Verdadero o Falso: Mantenerse activo durante 60 minutos al día ayuda a mantenerse sano.

Respuesta: Verdadero

200 – Nombra una forma en que tu cuerpo te indica que tienes hambre.

Respuesta: gruñidos estomacales, dolor de cabeza, mareo, aturdimiento

300 – El proceso por el cual el cuerpo descompone los alimentos se llama _____.

Respuesta: digestión

400 – Cuando no bebes suficiente agua puede provocar _____.

Respuesta: deshidratación

500 – ¿Cómo se llaman las sustancias que el cuerpo necesita para funcionar correctamente?

Respuesta: nutrientes

Conozca sus Nutrientes:

100 – ¿Qué nutriente se encuentra en los cereales integrales, frutas y verduras que te hace sentir lleno y ayuda a la digestión?

Respuesta: fibra

200 – ¿Cómo se llama la cantidad de energía que se encuentra en los alimentos?

Respuesta: calorías

300 – ¿Qué nutriente es la principal fuente de energía del cuerpo y alimenta los músculos?

Respuesta: carbohidratos

400 – ¿Qué nutriente ayuda a que los músculos y células crezcan y se reparen?

Respuesta: proteína

500 – ¿Qué nutriente protege los órganos, mantiene el calor y mueve vitaminas por el cuerpo?

Respuesta: grasa

Hechos de Alimentos:

100 – Esta fruta, como su nombre en inglés, se compone principalmente de agua y es buena para el corazón.

Respuesta: sandía

200 – Nombra un alimento que debe ir en el refrigerador y uno que puede ir en el mostrador.

Respuesta: refrigerador – leche, yogur, carne, huevos; mostrador – pan, galletas, pasta, plátanos

300 – Nombra tres alimentos que un vegetariano evita.

Respuesta: carne de res, pollo, cerdo, huevos (algunos también evitan lácteos como leche, queso, yogur)

400 – ¿Qué dos alimentos harían una merienda saludable? (Dos grupos de alimentos diferentes.)

Respuesta: apio + mantequilla de maní; manzana + hummus; zanahorias + galletas integrales; yogur + fresas; leche baja en grasa + plátano; cereales integrales + leche baja en grasa

500 – ¿Qué tres alimentos harían un desayuno saludable? (Tres grupos de alimentos diferentes.)

Respuesta: huevo + tostadas integrales + naranja; cereal integral + banano + leche baja en grasa; yogur + arándanos + bagel integral

Vitaminas y Minerales:

100 – Verdadero o Falso: El brócoli tiene más vitaminas y minerales que las papas fritas.

Respuesta: Verdadero

200 – ¿Qué mineral de los lácteos ayuda a formar huesos y dientes fuertes?

Respuesta: calcio

300 – Da un ejemplo de un alimento con mucha vitamina C.

Respuesta: naranjas, jugo de naranja, fresas, pimientos, brócoli, papas, tomates

400 – ¿Qué vitamina ayuda a tu vista?

Respuesta: vitamina A

500 – ¿Qué vitamina produce el cuerpo con la luz solar y es importante para los huesos?

Respuesta: vitamina D

Esto y Aquello:

100 – Verdadero o Falso: Si pruebas un alimento nuevo una vez y no te gusta, no debes volver a probarlo.

Respuesta: Falso – debes intentarlo al menos 10 veces antes de que te guste

200 – Verdadero o Falso: En muchas culturas, preparar comida es una forma de mostrar que te importa la gente.

Respuesta: Verdadero

300 – Verdadero o Falso: Los anuncios de TV son una buena forma de aprender sobre alimentos saludables.

Respuesta: Falso – la mayoría son de alimentos poco saludables

400 – Este alimento se parece a un banano pero se usa como verdura en muchas culturas.

Respuesta: plátano

500 – Si quieres saber cuánta azúcar añadida tiene un alimento, ¿qué revisarías en la etiqueta de información nutricional?

Respuesta: azúcar añadida

Final Factile (Final Jeopardy)

Pregunta: ¿Por qué es importante comer varios alimentos de todos los cinco grupos de MiPlato cada día?

Respuesta: Cada grupo de alimentos aporta a tu cuerpo nutrientes diferentes que le ayudan a crecer y mantenerse fuerte y saludable. Comer una variedad de alimentos te da energía para jugar y aprender, ayuda a tus músculos y huesos a crecer y mantiene a tu cuerpo funcionando lo mejor posible.

Para más información:

Si tiene preguntas sobre este juego o el plan de estudios de nutrición de frutas y verduras frescas, comuníquese con **Stephanie Carlile, MS, RDN, LDN** al scarlile@uri.edu.

El plan de estudios está disponible en web.uri.edu/snaped bajo **Education and Resources** → **Curriculums**.

Septiembre 2025