

Programa URI SNAP-Ed
Juego Factile de Nutrición (Jeopardy)
Escuela secundaria/ Escuela Preparatoria
Direcciones, preguntas y respuestas

Profesores: Puede acceder a Juegos de Nutrición Factible para secundaria y preparatoria en inglés o español en nuestro sitio web en web.uri.edu/snaped en Education & Resources / Activities / Games o en www.playfactile.com/factilenutritiongamemshsenglish
www.playfactile.com/factilenutritiongamemshsspanish

Direcciones:

1. Divida la clase en 1-5 equipos. Cinco equipos es el número máximo permitido.
2. Selecciona "Jugar ahora".
3. Seleccione el número de equipos que tiene.
4. Seleccione "No" para el modo de timbre, ya que no está disponible.
5. Seleccione un icono de fruta o verdura para representar a cada equipo. Los iconos se resaltarán en amarillo cuando se seleccionen.
6. Seleccione "Iniciar juego" y aparecerá el tablero de juego.
7. Dale a cada equipo un turno para seleccionar una categoría y una pregunta, y luego respóndala. (Consulte las páginas siguientes para obtener una lista de todas las preguntas y respuestas). Si un estudiante responde la pregunta correctamente, haga clic en la marca de verificación verde y la cantidad en dólares se agregará al total de su equipo. Si un estudiante responde incorrectamente, haga clic en la "X" roja y se deducirá la cantidad. Haga clic en "Continuar" para volver al tablero de juego para el turno del siguiente equipo. También puede revelar la respuesta a una pregunta sin agregar ni deducir dinero haciendo clic en la pestaña amarilla "Omitir / Ver respuesta" en la esquina superior derecha de la pantalla. Tenga en cuenta que el juego no continuará hasta que alguien responda la pregunta correctamente o haga clic en "Omitir / Ver respuesta".



8. Puede finalizar el juego Factible una vez que se hayan respondido todas las preguntas, y el equipo que haya ganado la mayor cantidad de dinero determine el ganador, o puede continuar el juego con Final Factile (Final Jeopardy). También puede pasar a Final Factible (y dejar algunas preguntas sin respuesta) haciendo clic en la pestaña "Final Factible" en el lado izquierdo de la pantalla. Consulte la página 4 para obtener más información.

Categoría 1: Nutrición básica

100 ¿Qué nutriente se encuentra en los granos integrales y te mantiene lleno?

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 de su cuerpo y alimenta sus músculos?

Respuesta: carbohidratos

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

Respuesta: proteína

500 ¿Qué nutriente protege tus órganos, te mantiene caliente y mueve las vitaminas por tu cuerpo?

Respuesta: Grasa

Categoría 2 : Cuerpo humano

100 Aproximadamente el 60% de su peso corporal está compuesto por _____.

Respuesta: agua

200 Consumir demasiadas calorías y no hacer suficiente ejercicio puede llevar a _____.

Respuesta: aumento de peso

300 El proceso por el cual su cuerpo descompone los alimentos después de comer se llama _____.

Respuesta: digestión

400 Cuando los tejidos de su cuerpo pierden demasiada agua, esto se llama _____.

Respuesta: deshidratación



500 ¿Cuáles son las sustancias que se encuentran en los alimentos que su cuerpo necesita para funcionar correctamente?

Respuesta: *nutrientes*

Categoría 3: Vitaminas y minerales

100 Verdadero o falso: El brócoli contiene más vitaminas y minerales que las papas fritas.

Respuesta: *Verdadero*

200 ¿Qué mineral contienen los productos lácteos que ayuda a fortalecer los huesos y los dientes?

Respuesta: *calcio*

300 ¿Cuál es un ejemplo de un alimento que contiene mucha vitamina C?

Respuesta: *naranjas, zumo de naranja, fresas, pimientos, brócoli, papas y tomates*

400 ¿Qué vitamina ayuda a tu vista?

Respuesta: *vitamina A*

500 ¿Qué vitamina produce su cuerpo a partir de la luz solar y es importante para la salud de los huesos?

Respuesta: *vitamina D*

Categoría 4: Grasas

100 Verdadero o falso: Todos los tipos de grasas que se encuentran en los alimentos son saludables.

Respuesta: *falso*

200 ¿Cuál es un ejemplo de un alimento con alto contenido de grasas?

Respuesta: *helado, papas fritas, pollo frito, aros de cebolla, pastel, queso, aguacate y nueces*

300 ¿Qué tipo de grasa es sólida a temperatura ambiente y se encuentra principalmente en productos animales?

Respuesta: *grasa saturada*

400 ¿Qué tipo de grasa es líquida a temperatura ambiente y se encuentra principalmente en alimentos de origen vegetal?

Respuesta: *grasa no saturada*

500 El FDA ha prohibido este tipo de grasa no saludable que se encuentra en los alimentos procesados.

Respuesta: *grasas trans*

Categoría 5: Diverso

100 Verdadero o falso: Los anuncios son una forma confiable de obtener información sobre los alimentos que son saludables para usted.

Respuesta: *falso*

200 ¿Cuántos minutos de actividad física debería realizar todos los días?

Respuesta: *al menos 60 minutos*

300 Según MiPlato, ¿qué cantidad de su plato debe llenarse con frutas y verduras?

Respuesta: *la mitad*

400 ¿Cuáles son las tres opciones de bebidas más saludables?

Respuesta: *agua, leche natural baja en grasa y jugo 100% natural*

500 Los ingredientes en una etiqueta de información nutricional se enumeran en orden por _____.

Respuesta: *peso o cantidad*

Categoría 6: Nutrición deportiva

100 Verdadero o falso: Saltarse las comidas afectará su rendimiento deportivo.

Respuesta: *cierto: sus músculos necesitan energía de los alimentos, especialmente los carbohidratos, para que pueda rendir al máximo.*

200 Verdadero o falso: La sed es un indicador preciso de si estás hidratado o no.

Respuesta: *falso: para cuando sienta sed, la deshidratación ya ha comenzado. Cuando el cuerpo no está bien hidratado, se utiliza energía extra para regular la temperatura corporal en lugar de alimentar los músculos.*

300 Verdadero o falso: Es mejor comer alimentos con alto contenido de grasa y azúcar y beber bebidas con cafeína para mejorar el rendimiento.

Respuesta: *falso: los alimentos con alto contenido de grasa no saldrán del estómago ni se metabolizarán lo suficientemente rápido como para darle energía. Los alimentos y bebidas que contienen azúcar y cafeína le darán una explosión inicial de energía y luego le harán sentir lento.*

400 Verdadero o falso: Se recomienda obtener proteínas adicionales de bebidas, polvos y suplementos proteicos si se desea rendir al máximo.

Respuesta: *falso: obtenga sus proteínas de alimentos como carnes magras, aves, pescado, huevos, frijoles, nueces, semillas y productos lácteos en lugar de bebidas, polvos y suplementos proteicos.*



500 Nombre tres alimentos saludables que son especialmente útiles para aumentar el rendimiento deportivo.

Respuesta: *granos integrales, nueces, semillas, frijoles y legumbres, yogur, huevos, tofu, vegetales de color verde oscuro como espinacas, col rizada y brócoli y frutas frescas, especialmente manzanas, sandías y arándanos*

Factile final (Peligro final)

¿Cómo funciona el Final Factible (Peligro final) trabaja?

Una

vez el los estudiantes han respondido todas las preguntas en el tablero de Jeopardy, o ha optado por saltar a Final Factible haciendo clic en la pestaña en el lado izquierdo de la pantalla, aparecerá la pantalla Final Factile. Tiene la opción de omitir apuestas usando la pestaña roja. Si elige que los equipos apuesten dinero, necesitará:

1. Ingrese los montos en dólares haciendo clic en los cuadros azules. Los equipos pueden apostar parte o todo su dinero. Si un equipo responde la pregunta correctamente, ganará la cantidad que apueste. Si un equipo responde incorrectamente a la pregunta, perderá la cantidad que apostaron. Los equipos deben ingresar una cantidad apostada menor o igual a la cantidad de dinero que tiene el equipo.

Finalmente, si un equipo tiene un monto negativo, debe ingresar "0" para el monto de la apuesta o de lo contrario el juego no continuará.

2. Haga clic en "Ingresar apuestas válidas"

3. Haz clic en "Jugar ahora".

4. La pregunta de Final Factible aparecerá en la pantalla y todos los equipos deberán responderla.

Tenga en cuenta: Depende del maestro determinar qué equipo (s) responde correctamente a la pregunta final de hechos. Los equipos deberán escribir la respuesta o responder la pregunta en privado antes de que se revele la respuesta. (La pregunta y la respuesta se enumeran a continuación). Cuando haga clic en la marca de verificación verde o la X roja, los iconos del



equipo desaparecerán. Una vez que todos los equipos hayan respondido la pregunta, la respuesta aparecerá en la pantalla.

5. Haga clic en "Continuar" para revelar al ganador.

6. Haga clic en "Mostrar puntuaciones" para ver las puntuaciones de todos los equipos.

Pregunta final fáctica:

¿Por qué es importante comer alimentos saludables?

Respuesta fáctica final:

Los alimentos saludables como frutas y verduras contienen vitaminas y minerales que son importantes para la salud en general. Los granos integrales contienen fibra que es importante para una digestión saludable. Las proteínas magras como el pollo, el pescado, los huevos, los frijoles y las nueces desarrollan músculos fuertes. Los productos lácteos bajos en grasa, como la leche baja en grasa, el queso y el yogur, ayudan a mantener fuertes los huesos y los dientes.

Para más información:

Si tiene alguna pregunta sobre este juego, comuníquese con Paula Paolino, RD al número (401) 277-5391 o paula_paolino@uri.edu

Mayo 2021