

URI SNAP-Ed Program
Trivia de Nutrición
Secundaria y Preparatoria
Direcciones, preguntas y respuestas

Maestros: Pueden acceder a los juegos de Trivia de Nutrición (Jeopardy) para secundaria y preparatoria inglés o español en nuestro sitio web en web.uri.edu/snaped en Education and Resources/Curriculums/ Factile Fun Game Grades 3-5 English (o Spanish) o en:

www.playfactile.com/nutritiontriviagameMS/HSEnglish

www.playfactile.com/nutritiontriviagameMS/HSpanish

Direcciones:

1. Divida la clase en 1-5 equipos. Cinco equipos es el número máximo permitido.
2. Seleccione "Factile Jeopardy Style".
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 "Begin Game" (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 "Continue" 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 "Skip/See Answer" (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 "Skip/See Answer" (Omitir / Ver respuesta).
8. Puede finalizar el juego 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 Factile (y dejar algunas preguntas sin respuesta) haciendo clic en la pestaña "Final Factile" en el lado izquierdo de la pantalla. Consulte la página 4 para obtener más información.

Categoría: Cuerpo Humano

100 ¿Cómo se llama una condición médica que se obtiene al comer un alimento que está contaminado con bacterias?

Respuesta: *intoxicación alimentaria*

200 ¿Cómo se llama una condición médica en la que tu sistema inmunológico reacciona de manera anormal a un alimento?

Respuesta: *alergia alimentaria*

300 ¿Cómo se llama la condición médica cuando las arterias se obstruyen con grasa?

Respuesta: *arterioesclerosis o enfermedad de las arterias coronarias*

400 ¿Cuál es el primer lugar del cuerpo donde ocurre la digestión?

Respuesta: *boca*

500 ¿Cómo se llama el azúcar que el cuerpo utiliza como principal fuente de energía?

Respuesta: *glucosa*

Categoría: Vitaminas y Minerales

100 ¿Cuál es el nombre de la condición médica que ocurre cuando no obtiene suficiente cantidad de una vitamina específica?

Respuesta: *deficiencia vitamínica*

200 ¿Es mejor obtener vitaminas y minerales de alimentos o pastillas y por qué?

Respuesta: *alimentos; En muchos casos, las vitaminas y los minerales de los alimentos son más fáciles de absorber y obtiene los beneficios adicionales de otros nutrientes y sustancias en alimentos como la fibra y antioxidantes. A veces, un médico u otro profesional médico recomendará una píldora de vitaminas para ciertas personas.*

300 ¿Cuál es el nombre de las sustancias químicas naturales que se encuentran en los alimentos y que ralentizan el proceso de daño celular y tisular?

Respuesta: *antioxidantes*

400 El calcio y la vitamina D son esenciales para tener huesos sanos. La falta de ellos puede conducir a una condición médica llamada _____.

Respuesta: *osteoporosis*

500 ¿Cuáles es una razón por la que no debe tomar megadosis de vitaminas?

Respuesta: *Las vitaminas liposolubles (A,E,D y K) pueden ser tóxicas si se toman en grandes cantidades*

Categoría: Conoce tus Nutrientes

100 ¿Cómo se llama el carbohidrato complejo que no se puede digerir?

Respuesta: *fibra*

200 ¿Cuáles son los tres macronutrientes?

Respuesta: *carbohidratos, proteínas y grasas*

300 ¿Qué macronutriente es la fuente de energía preferida del cuerpo?

Respuesta: *carbohidratos*

400 ¿Cuáles son las dos categorías de carbohidratos?

Respuesta: *simple y complejo; son las principales fuentes de energía de tu cuerpo*

500 ¿Qué tipo de grasa es saludable para tu corazón y se encuentra en el aceite de oliva, nueces y aguacates?

Respuesta: *grasa monosaturada*

Category: Hechos de alimentos

100 Verdadero o falso: Está bien comer pollo que es rosado por dentro.

Respuesta: *falso; está poco cocido y puede estar contaminado con bacterias, por lo que se enfermará*

200 Es importante lavar las frutas y verduras antes de comerlas porque pueden haber sido rociadas con _____.

Respuesta: *pesticidas*

300 ¿Qué tres alimentos harían un desayuno saludable? Recuerda: Un desayuno saludable contiene tres alimentos de tres grupos de alimentos diferentes.

Respuesta: *huevo, pan tostado integral y una naranja; cereal integral, banano y leche baja en grasa; yogur, arándanos y un bagel integral, etc.*

400 ¿Cómo se llama el azúcar natural que contienen los lácteos?

Respuesta: *lactosa*

500 Nombre tres alimentos que un vegano evita.

Respuesta: *carne de res, pollo, cerdo, pescado, huevos y productos lácteos: leche, queso y yogur*

Category: Etiquetas de los Alimentos

100 Si te interesa la cantidad de carbohidratos, proteínas y grasas que tiene un alimento, ¿qué es lo primero que debe mirar en la etiqueta de información nutricional?

Respuesta: *tamaño de la porción*

200 Si un paquete de carne molida tiene la etiqueta 86% magra y otro tiene la etiqueta 93% magra, ¿cuál es más saludable y por qué?

Respuesta: *93% magro porque hay un 7% de grasa y el 86% magro tiene un 14% de grasa (el doble)*



300 Si desea saber cuánta azúcar se ha agregado a un producto, ¿dónde buscaría en la etiqueta de información nutricional?

Respuesta: *azúcar agregada*

400 Explique la diferencia entre leche descremada, 1% baja en grasa, 2% baja en grasa y entera. ¿Cuál dos son los más saludables?

Respuesta: *la leche descremada tiene 0% de grasa, la leche entera tiene alrededor de 4% de grasa, así que la descremada y el 1% tienen menos grasa y son las más saludables. Todos ellos contienen proteínas, vitamina D y calcio.*

500 ¿Qué significa no GMO en un paquete de alimentos?

Respuesta: *GMO significa organismo genéticamente modificado. No-GMO significa que el alimento es hecho sin ingredientes que fueron modificados genéticamente en un laboratorio.*

Categoría: Esto y Aquello

100 Verdadero o Falso: En muchas culturas, preparar comida es una forma de mostrarle a la gente que te importan ellos.

Respuesta: *verdadero*

200 Este alimento se parece a un banano, pero se usa como verdura en muchas culturas.

Respuesta: *plátano*

300 Nombra dos razones por las que es importante desayunar, especialmente si tienes un examen en la escuela.

Respuesta: *Los nutrientes de un desayuno saludable te darán energía para que no te sientas cansado ni te duela la cabeza. Te ayudará a concentrarte y mantenerte enfocado.*

400 La forma en que ves tu cuerpo se llama _____ .

Respuesta: *imagen corporal*

500 ¿Dónde hay dos lugares donde puede obtener información nutricional confiable y dos lugares donde es probable que obtenga información nutricional poco confiable?

Respuesta: *Confiable: dietistas registrados, maestro de salud, enfermera escolar, médico y publicaciones de la Academia de Nutrición y Dietética*
No confiable: anuncios en televisión, computadora, teléfono y redes sociales; programas de televisión de la vida real

Final Factile (Final Jeopardy)

¿Cómo funciona el Final Factile (Final Jeopardy)?

Una vez que los estudiantes han respondido todas las preguntas en el tablero de Jeopardy, o ha optado por saltar a Final Factile 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 "Enter Valid Wagers" (Ingresar apuestas válidas).
3. Puede mostrar las apuestas haciendo clic en la pestaña amarilla en el lado derecho de la pantalla.
4. La pregunta de Final Factile aparecerá en la pantalla y todos los equipos deberán responderla.
5. Haga clic en "Continue" para revelar al ganador.
6. Haga clic en "Show Scores" (Mostrar puntuaciones) para ver las puntuaciones de todos los equipos.

Tenga en cuenta: Depende del maestro determinar qué equipo(s) responde correctamente a la pregunta Final Factile. 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.

Pregunta Final Factile:

¿Cuáles son algunos factores sociales y ambientales que influyen lo que come?

Respuesta Final Factile:

Factores sociales: familia, cultura, tradiciones, amigos y factores socioeconómicos como cuánto dinero tiene para gastar en comida, comida para llevar y/o salir a restaurantes, ya sea que tenga o no un automóvil para ir al supermercado.

Factores ambientales: dónde vive y los tipos de alimentos disponibles en su área, la escuela a la que asiste y los tipos de alimentos disponibles allí, cosas que ve y lee en los medios: en la televisión, Internet, revistas y plataformas de redes sociales como Facebook, Instagram, Tik Tok, YouTube, etc.

Para obtener más información: Si tiene alguna pregunta sobre este juego o el plan de estudios de nutrición de frutas y verduras frescas, comuníquese con Heidi Hetzler, RD al (401) 277-5043 o heidihetzler@uri.edu. El plan de estudios está disponible electrónicamente en nuestro sitio web en web.uri.edu/snaped bajo Education and Resources/Curriculum.

Abril 2022

