



## Yo Espío Juego de Nutrición Hoja de Pistas (Clave de Respuesta Para Maestros) Grados 2-5

**Direcciones:** Lee las siguientes pistas y encierra en un círculo las imágenes de la hoja de imágenes del juego de nutrición Yo espío que coincidan con las pistas. Puede haber más de una respuesta.

### Yo espío....

1. un alimento del grupo de los lácteos que es bueno para mis huesos y dientes (yogur, leche)
2. una fruta que es roja y buena para mi corazón (sandía, fresa)
3. una comida que a algunos niños les gusta desayunar (banano, cereal)
4. una verdura que es verde y ayuda a mover los alimentos por mi cuerpo (brócoli, espinacas o verduras de hoja verde)
5. un alimento del grupo de las proteínas que ayuda a mis músculos (pescado)
6. una bebida que es importante para mi cuerpo, especialmente en un caluroso día de verano (agua)
7. una fruta que es azul y es buena para mi cerebro (arándanos)
8. una verdura que es naranja y es buena para mis ojos (zanahoria)
9. un alimento del grupo de las proteínas del que está hecha la mantequilla de maní (maní)
10. un alimento del grupo de los lácteos que sabe bien en la pizza (queso)
11. una parte de mi cuerpo que es importante lavar antes de tocar la comida (manos)
12. una guía que me enseña a comer sano (Icono de MiPlato)
13. la parte de mi cuerpo que le ayudará comer frutas y verduras verdes (estómago)
14. la cantidad de grupos de alimentos en MyPlate (5)
15. la cantidad de frutas y verduras que debo comer todos los días (2 tazas + 2 tazas)
16. la cantidad de minutos de actividad física que los niños deben tener todos los días (60)
17. una actividad que podré hacer si como alimentos saludables (niña saltando)
18. la parte de mi cuerpo que latirá fuerte si como frutas y verduras rojas (corazón)
19. un lugar donde crecen frutas y verduras (foto del jardín)
20. la parte de mi cuerpo a la que me ayudará comer frutas y verduras de color naranja y amarillo (ojos)
21. una palabra que usamos para describir los alimentos saludables que debemos comer todos los días (Go)
22. una palabra que usamos para describir los alimentos que no son los mejores para nuestro cuerpo que debemos comer solo de vez en cuando (whoa)
23. una palabra que usamos para describir los alimentos que no son tan saludables como los alimentos go, pero no tan poco saludables como los alimentos whoa (Slow)
24. la parte de mi cuerpo a la que me ayudará comer frutas y verduras azules (cerebro)
25. la parte de mi cuerpo que se fortalecerá si como frutas y verduras marrones, tostadas y blancas (músculos)
26. la cantidad de MiPlato que debe llenarse con frutas y verduras (una mitad)
27. la palabra que describe el nutriente que se encuentra en los granos integrales que ayuda a mover los alimentos a través de mi cuerpo (fibra)
28. una bebida "whoa" contiene mucha azúcar y no contiene vitaminas ni minerales (soda)
29. una comida "whoa" contiene grasas no saludables y mucha sal (Papas fritas)