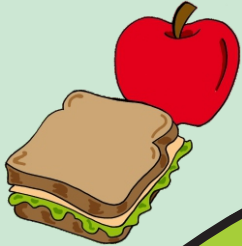


# JUEGO DE LA OCA ALIMENTACIÓN



63

**Inicio**

1 ¿Qué es la alimentación?

2 ¿Por qué es importante el desayuno?

3 ¿Cómo viajan los alimentos que comemos?

4 Menciona los grupos de alimentos

5 ¿Por qué preocuparnos por tener una alimentación saludable?

6 ¿Qué es la gastritis? ¿Por qué surge?

7 ¿Por qué nos preocupamos por tener una alimentación saludable?

8 ¿Qué nutrientes aportan el grupo de las frutas y verduras?

9 ¿Cuáles son los colores del Plato del Bien Comer y qué representan?

10 Menciona 3 enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad

11 ¿Cuáles son los nutrientes que aportan el grupo de las frutas y verduras?

12 Menciona 3 enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad

13 Menciona 5 alimentos del grupo de cereales y tubérculos

14 ¿Qué características tiene la comida chatarra?

15 Menciona 3 ejemplos de actividad física

16 ¿Cuáles son los beneficios del consumo de la vitamina C?

17 Menciona 3 ejemplos de grasas benéficas para la salud

18 Beneficios de la actividad física en la salud

19 Posada: ¿Por qué es importante el consumo de fibra?

20 ¿Cuántos vasos de agua son recomendables al día?

21 ¿Cuántos tiempos de comida son recomendables realizar al día?

22 ¿Por qué es importante el consumo de hierro?

23 Menciona 4 alimentos pertenecientes al grupo de los alimentos de origen animal

24 Menciona 4 alimentos pertenecientes al grupo de los alimentos de origen animal

25 ¿Cuál es la consecuencia en la salud del consumo alto de sodio?

26 ¿Cuántos vasos de agua son recomendables al día?

27 ¿Qué es la diabetes? ¿Por qué surge?

28 Menciona 2 alimentos ricos en vitamina A

29 Menciona 4 ejemplos de bebidas azucaradas no recomendables para la salud

30 Menciona 5 alimentos pertenecientes al grupo de las frutas

31 ¿Qué nutrientes aportan el grupo de cereales y tubérculos?

32 Menciona 3 ejemplos de actividad física

33 Menciona algunas consecuencias del sedentarismo

34 Menciona algunas fuentes de vitamina D

35 ¿Por qué es importante el consumo de agua?

36 ¿Qué nutrientes aportan los alimentos de origen animal y las leguminosas?

37 Menciona algunas consecuencias del sedentarismo

38 Menciona 3 alimentos ricos en vitamina C

39 Menciona los grupos de alimentos

40 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

41 Menciona 2 alimentos altos en colesterol

42 Menciona 4 alimentos pertenecientes al grupo de las leguminosas

43 Menciona 4 alimentos pertenecientes al grupo de las leguminosas

44 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

45 Menciona 4 alimentos pertenecientes al grupo de las leguminosas

46 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

47 Menciona 4 alimentos pertenecientes al grupo de las leguminosas

48 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

49 Menciona 4 alimentos pertenecientes al grupo de las leguminosas

50 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

51 Menciona 4 alimentos pertenecientes al grupo de las leguminosas

52 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

53 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

54 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

55 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

56 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

57 Función del ácido fólico

58 Función del ácido fólico

59 ¿Cómo es una dieta saludable?

60 ¿Cómo es una dieta saludable?

61 ¿Cómo es una dieta saludable?

62 ¿Cómo es una dieta saludable?

## Instrucciones

El juego se empieza en la casilla 1. El primero que llegue a la casilla 63 gana.

De una oca se avanza a la siguiente, y se vuelve a tirar.

Puente: casillas 6 y 12. Si se cae en estas casillas se salta a la casilla 19 (la Posada) y se pierde un turno.

Posada: casilla 19. Si se cae en esta casilla se pierde un turno.

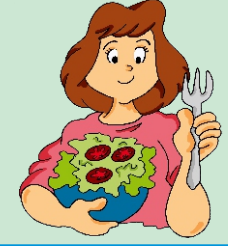
Pozo: casilla 31. Si se cae en esta casilla, NO se puede volver a jugar hasta que no pase otro jugador por esa casilla.

Laberinto: casilla 42. Si se cae en esta casilla, se está obligado a retroceder a la casilla 30.

Cárcel: casilla 56. Si se cae en esta casilla, hay que permanecer dos turnos sin jugar.

Dados: casillas 26 y 53. Si se cae en estas casillas, se suma la marcación de la casilla de los dados (26 o 53) y se avanza tanto como resulte.

Para llegar a la casilla 63, necesitas sacar un número exacto. Si no lo es, hay que retroceder, a partir de la casilla 63, tantas casillas como puntos tengas en exceso.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

