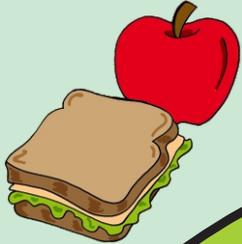


JUEGO DE LA OCA ALIMENTACIÓN



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

6

7 ¿Por qué preocuparnos por tener una alimentación saludable?

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

9

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

11 Menciona 3 enfermedades derivadas del sobrepeso y la obesidad

12

13 Menciona 5 alimentos del grupo de cereales y tubérculos

14

15 ¿Qué características tiene la comida chatarra?

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

17 Beneficios de la actividad física en la salud

18

19

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

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

27

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

29 Menciona 2 alimentos ricos en vitamina A

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

31

32

33 Menciona 5 alimentos pertenecientes al grupo de las frutas

34 Menciona 3 ejemplos de actividad física

35 ¿Qué nutrimentos aportan el grupo de los cereales y tubérculos?

36

37 Menciona algunas fuentes de vitamina D

38 ¿Por qué es importante el consumo de agua?

39 ¿Qué nutrimentos aportan los alimentos de origen animal y las leguminosas?

40 Menciona 3 alimentos ricos en vitamina C

41

42

43 Menciona 5 alimentos pertenecientes al grupo de las verduras

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

45

46 ¿Cuáles son los riesgos a la salud de tener triglicéridos y colesterol alto?

47 ¿Cuáles son los beneficios del consumo de la vitamina A?

48 Menciona 3 ejemplos de grasas benéficas para la salud

49 ¿Por qué es importante el consumo de fibra?

50

51 Menciona 4 alimentos pertenecientes al grupo de las leguminosas

52 Menciona 2 alimentos altos en colesterol

53

54

55 ¿Por qué es importante el consumo de calcio?

56

57 Función del ácido fólico

58

59

60 ¿Cómo es una dieta saludable?

61 Función de la vitamina K

62 Menciona algunas consecuencias del sedentarismo

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.

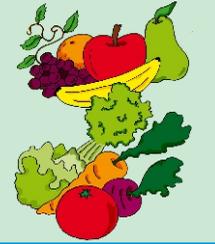
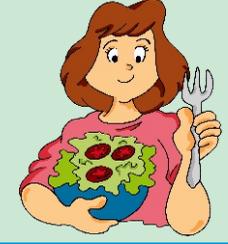
Pozo: casilla 31. Si se cae en esta casilla, NO se puede volver a jugar hasta que no pase otro jugador por esa casilla.

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

