

TARJETA DE PREGUNTAS JUEGO NUTRIDADO

EL DADO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE SOSTENIBLE Y/O NUTRIDADO

Grupo de preguntas: 1 (verde)

1. ¿Qué es una alimentación saludable?
2. ¿Menciona una fruta y una verdura que te gusten y en qué preparaciones las consumes?
3. ¿Por qué es importante tomar agua todos los días?
4. ¿Qué es un alimento ultraprocesado?
5. ¿Qué haces para cuidar tu salud con lo que comes?
6. ¿Qué haces para cuidar el planeta con lo que comes?
7. ¿Qué alimentos te dan energía para moverte y jugar?
8. ¿Cuántas veces a la semana consumes frijoles o lentejas o garbanzos? ¿Te gustan?
9. ¿Qué colores ves en un plato saludable?
10. ¿Sabes qué alimentos se producen en Bogotá? Respuesta: estos son algunos ejemplos de alimentos que se producen en Bogotá papa criolla y papa sabanera, cebolla larga, lechuga, espinaca, acelga, repollo, habichuela, zanahoria, brócoli, coliflor, plantas aromáticas como la ruda, hierbabuena, caléndula, toronjil, manzanilla y menta.
11. ¿Por qué no es bueno comer frecuentemente alimentos de paquetes, dulces y bebidas como las gaseosas o jugos de botella o caja?
12. ¿Cómo ayudas en casa a no botar comida?
13. ¿Qué frutas o verduras comes con frecuencia?

14. ¿Sabes qué alimentos vienen de la tierra?
15. ¿Cuál es la bebida más saludable que puedes consumir diariamente?
16. ¿Sabes por qué debemos comer alimentos diferentes cada día?
17. Menciona dos alimentos que sean naturales, sin empaque.
18. ¿Qué alimentos comes tú que ayudan a cuidar el cuerpo y estar fuerte?

- Grupo de preguntas: 2 (amarillo)

1. ¿Sabías que lo que comes también puede afectar al medio ambiente? ¿Cómo crees que sucede?
2. ¿Cuál es la bebida más saludable que puedes tomar a diario?
3. ¿Qué significa que un alimento sea “sostenible”?
4. ¿Por qué es mejor consumir productos locales y de temporada?
5. ¿Qué alimentos ayudan a tener energía para hacer actividad física?
6. Nombra tres alimentos que sean naturales o mínimamente procesados.
7. ¿Qué significa tener una alimentación variada y equilibrada?
8. ¿Por qué es importante incluir frutas y verduras en las comidas diarias?
9. ¿Qué diferencia hay entre un alimento natural y uno ultraprocesado?
10. ¿Sabes qué localidades de Bogotá tienen zona rural? Respuesta: Sumapaz, Santa Fé, Chapinero, Usme, Ciudad Bolívar y Suba.
11. ¿Por qué es mejor consumir alimentos locales y de temporada?
12. ¿Cómo ayuda la buena alimentación a tener más energía para estudiar o trabajar?
13. ¿Qué es el desperdicio de alimentos y cómo podemos evitarlo?
14. ¿Qué pasa con el planeta cuando botamos mucha comida?



SECRETARÍA DE
INTEGRACIÓN SOCIAL



15. ¿Qué beneficios tiene consumir leguminosas como frijoles, garbanzos o lentejas?
16. ¿Por qué es mejor tomar agua que bebidas azucaradas?
17. ¿Qué tipo de alimentos nos ayudan a prevenir enfermedades?
18. ¿Cómo puedes ayudar desde tu casa a tener una alimentación más sostenible?
19. ¿Qué sabes sobre el impacto del uso de plásticos en los alimentos?
20. ¿Qué relación hay entre lo que comemos y el cuidado del medio ambiente?

