

## Preguntas del BINGO

### ¡A moverse!

1. Los adultos deben realizar \_\_\_\_\_ minutos de actividad física al menos 5 días a la semana.  
**30**
2. Los niños necesitan \_\_\_\_\_ minutos de juegos activos al día.  
**60**
3. Los niños mayores de 2 años no deberían pasar más de \_\_\_\_\_ horas diarias mirando TV.  
**2**

### Planifique, compre y ahorre

4. Es útil llevar una \_\_\_\_\_ para hacer las compras en la tienda de comestibles.  
**Lista de compras**
5. En la etiqueta de información nutricional, el \_\_\_\_\_ le indica la cantidad de nutriente en una porción de alimento en comparación con la cantidad recomendada para una dieta de 2000 calorías.  
**Valor porcentual diario**
6. El \_\_\_\_\_ es el costo por onza de un alimento.  
**Precio unitario**

### Frutas y vegetales: Reemplace la mitad de los alimentos por frutas y vegetales

7. Reemplace la \_\_\_\_\_ de los alimentos por frutas y vegetales.  
**Mitad**
8. Puede ahorrar dinero en frutas y vegetales si compra productos de \_\_\_\_\_.  
**Estación**
9. Escoja diferentes \_\_\_\_\_ de frutas y vegetales para tener una gran variedad.  
**Colores**

### Reemplace la mitad de los granos que consume diariamente por granos integrales

10. Una buena manera de reconocer si el pan es integral es buscar que en el paquete diga \_\_\_\_\_ integral.  
**100%**
11. Se considera que los alimentos que contienen al menos \_\_\_\_\_ o más del valor porcentual diario tienen un alto contenido en fibra.  
**20%**
12. El \_\_\_\_\_ es una comida importante para toda la familia, en especial para los niños.  
**Desayuno**

### Fortaleza sus huesos

13. Los adultos necesitan el equivalente a \_\_\_\_\_ tazas de alimento con alto contenido de calcio todos los días.

**3**

14. Si las personas no obtienen suficiente calcio durante todo el ciclo de vida pueden sufrir una enfermedad llamada \_\_\_\_\_.

**Osteoporosis**

15. Los productos \_\_\_\_\_ como la leche, el yogur, el queso y la ricota son buenas fuentes de calcio.

**Lácteos**

### Consuma proteínas magras

16. Use el \_\_\_\_\_ como unidad de medida para contar los alimentos en el grupo de las proteínas.

**Equivalente en onzas**

17. La carne se debe descongelar en el \_\_\_\_\_.

**Refrigerador o microondas**

18. La única manera de determinar si los alimentos están cocidos a una temperatura interna adecuada es usar un \_\_\_\_\_.

**Termómetro para alimentos**

### Haga un cambio

19. Se debe limitar el consumo de mantequilla, grasa, aceite de coco, aceite de palma y manteca de cacao porque tienen alto contenido de grasas \_\_\_\_\_.

**Saturadas**

20. El \_\_\_\_\_ es la mejor bebida porque no tiene azúcar ni calorías.

**Agua**

21. Los adultos deben limitar la ingesta de sodio a un máximo de 2.300mg por día o una \_\_\_\_\_.

**Cucharadita**

### ¡A celebrar! Coma bien y Manténgase activo

22. ¿Quién debe decidir qué alimentos se sirven y dónde se sirven?

**Los padres**

23. ¿Quién decide qué cantidad de alimentos debe comer un niño?

**El niño**

24. ¿Quién decide si un niño debe o no comer?

**El niño**

**Respuestas en las tarjetas de BINGO:**

Cucharadita  
Saturadas  
Estación  
100%  
20%  
Mitad  
El niño  
30

2  
Termómetro para alimentos  
Los padres  
Refrigerador o microondas  
Lista de compras  
3  
Valor porcentual diario  
Colores

Desayuno  
Lácteos  
Osteoporosis  
El niño  
Equivalente en onzas  
Precio unitario  
60  
Agua