



PREGUNTAS

LA GRAN CARRERA DE LA INOCUIDAD



1.- Para tener una alimentación saludable ¿Qué alimentos debemos comer?

- a. Frutas y verduras
 - b. Dulces y chocolates
 - c. helados y bebidas
-

2.- ¿Agregar limón a los pescados y carnes crudos eliminan las bacterias que pueden causar enfermedades?

- a. Sí, porque el limón es ácido y mata las bacterias
 - b. No, el limón no cuece alimentos, ni mata bacterias**
 - c. Si, porque el limón cuece los alimentos
-

3.- ¿Dónde se cultivan y crecen las frutas y las verduras?

- a. En el supermercado
 - b. En la feria
 - c. En el campo**
-

4.- ¿Qué verdura al consumirla ayuda a prevenir las caries?

- a. Zapallo Italiano
- b. Espinaca**
- c. Zanahoria

5.- Antes de comer frutas y verduras, ¿Qué debemos hacer?

- a. **Lavarlas muy bien con agua potable**
 - b. solo limpiarlas con un paño
 - c. Dejarlas en la cama del perro
-

6.- ¿Por qué deben lavarse y desinfectarse las frutas y verduras?

- a. Porque tienen cascara
 - b. **Porque pueden estar sucias o contaminadas**
 - c. No se deben lavar porque pierden sus vitaminas
-

7.- ¿Cuál es el nombre del árbol que da nueces?

- a. Higuera
 - b. **Nogal**
 - c. Álamo
-

8.- ¿Qué es inocuidad de un alimento?

- a. **Que el alimento no nos va a enfermar**
- b. Que el alimento no tenga mal olor
- c. Que el alimento tenga buen sabor

9.- ¿En qué época del año se cosechan los choclos?

- a. Verano
 - b. Primavera
 - c. Invierno
-

10.- ¿Cuántos vasos de agua al día se recomienda consumir?

- a. 8 vasos
 - b. 3 vasos
 - c. 20 vasos
-

11.- El comer frutas y verduras al tener vitaminas y minerales nos permite:

- a. Fortalecer el cuerpo contra enfermedades
 - c. Tener una buena visión
 - c. Todas las anteriores
-

12.- Para tener una alimentación sana, ¿Qué alimentos No debemos consumir en exceso?

- a. Verduras y frutas
- b. Pescados y cereales
- c. Alimentos altos en grasa, sal y/o azúcar

13.- Nombra 3 verduras de color verde

Lechuga, repollo, espinaca

14.- ¿Cómo se les llama a las personas que producen frutas y verduras?

- a. Vendedores
 - b. Agricultores**
 - c. Pescadores
-

15.- ¿Cómo se le llama a la cría de la vaca?

- a. Potrillo
 - b. Cachorro
 - c. Ternera o ternero**
-

16.- Nombra 3 frutas de color rojo

Manzana, guinda, frutilla

17.- ¿El tomate es una fruta o una verdura?

Es una fruta pues tiene semillas en su interior (pepas)

18.- ¿Cuándo debo lavarme las manos?

- a. Después de ir al baño
 - b. Antes de comer
 - c. Todas las anteriores**
-

19.- ¿Cómo se llama el ave que canta por las mañanas?

- a. El gato
 - b. El gallo**
 - c. El chancho
-

20.- ¿Por qué no debemos comer ni comprar alimentos que están vencidos o en mal estado?

- a. Porque son más baratos
- b. Porque tienen mucha azúcar
- c. Porque nos pueden enfermar**

21.- ¿Qué alimentos no deberíamos consumir en exceso?

- a. Alimentos ricos en fibra
 - b. Alimentos altos en sal, azúcar y grasa**
 - c. alimentos ricos en vitaminas y minerales
-

22.- ¿Qué nombre le damos al árbol que nos da peras?

- a. Peral**
 - b. Ciruelo
 - c. Naranja
-

23.- ¿Con qué hay que lavarse las manos?

- a. Solo con agua
 - b. Con agua y con jabón**
 - c. Toallas húmedas
-

24.- ¿Cuál es la principal vitamina presente en la acelga?

- a. Vitamina A**
- b. Vitamina D
- c. Vitamina B1

25.- Para tener una alimentación saludable, ¿Qué debemos hacer?

- a. Comer legumbres 2 o 3 veces a la semana
 - b. Comer mínimo 5 raciones de frutas y verduras al día
 - c. Todas las anteriores**
-

26.- ¿Qué debo hacer cuando me siento enfermo con vómito, fiebre, dolor estomacal y diarrea?

- a. Ir inmediatamente al centro de salud**
 - b. Esperar a que se me pasen los síntomas
 - c. Tomarse una sopita de pollo
-

27.- ¿Qué es lo más saludable tomar cuando tenemos sed?

- a. Bebidas gaseosas
 - b. Jugos en caja
 - c. Agua**
-

28.- Nombra 3 frutas de color amarillo

Membrillo, plátano, papaya

29.- ¿Cuántas porciones de frutas y verduras debemos comer al día?

- a. 1
 - b. 5**
 - c. 8
-

30.- ¿Nueva pregunta?

- a. Resuesta 1
 - b. Resuesta 2
 - c. Resuesta 3
-

31.- ¿Nueva pregunta?

- a. Resuesta 1
 - b. Resuesta 2
 - c. Resuesta 3
-

32.- ¿Nueva pregunta?

- a. Resuesta 1
- b. Resuesta 2
- c. Resuesta 3



DESAFÍOS

LA GRAN CARRERA DE LA INOCUIDAD



1.- Con tomate y con lechuga a veces puedo estar, suelo ser algo picante y a muchos hago llorar ¿Qué es'?

- La cebolla -

2.- Blanco por dentro, verde por fuera, si quieres que te lo diga espera ¿qué es?

- La pera -

3.- Vengo de padres cantores, pero no soy cantor. Llevo la ropa blanca y amarillo el corazón

- El huevo -

4.- Aunque no es hombre ni mujer, lleva sombrero y cuando viene la lluvia, sale primero ¿Qué es?

- El champiñon -

5.- ¿Quieres té? Pues toma té ¿Sabes que fruto es?

- Tomate -

6.- Oro no es, plátano es, ¿Sabes que fruto es?

- Plátano -

7.- Imitar a un animal

8.- Cantar una canción

9.- Hacer 5 abdominales

10.- Tomar un vaso de agua

11.- Hacer 5 sentadillas

12.- Saltar 5 veces en un pie