

FICHA DE PUNTUACIÓN DEL QUIZ: ¿QUÉ SABES DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

NOMBRE DEL EQUIPO: _____

COMPONENTES: _____

Instrucciones de juego:

5 BLOQUES DE PREGUNTAS

1 PREGUNTA POR TURNO: 15' para responder. Una única opción válida por pregunta. Salta turno si se agota el tiempo sin responder.

PUNTUACIÓN: 1 por cada pregunta acertada / 0 si no la acertáis.

BLOQUE DE PREGUNTAS	PUNTUACIÓN										SUBTOTAL
Proteínas											
Hidratos y Lípidos											
Hidratación											
Pirámide de Alimentación											
Vitaminas y Minerales											
											TOTAL PUNTOS

Consumo Ocasional

- Snacks saldados, refrescos, bollería industrial y golosinas para días especiales

Consumo Semanal

- Pescado, marisco y carne blanca 2 veces, acompañado de verduras o cereales.
- Pescado azul, al menos 1 vez
- Carne roja y dulces caseros, máximo 2 veces
- Huevo de 2 a 4 veces
- Carnes procesadas y salsas industriales, como mucho 1 vez

Consumo Diario

- Frutas, verduras y cereales integrales en las comidas principales
- Hierbas, especias, aceite de oliva y semillas para aderezar las comidas
- Un puñado de frutos secos y legumbres, para recuperar buenas costumbres
- Dos raciones de leche o derivados lácteos bajos en grasa.

Actividad física todos los días y agua como principal fuente de hidratación. Prioriza los alimentos locales y de temporada, respetuosos con el medio ambiente. Descansa adecuadamente y comparte tu felicidad con amigos y familia.