



BINGO de ¡Entérate!

Instrucciones: Trabaja con otra persona para encontrar a otras parejas de estudiantes que tengan la(s) respuesta(s) en los cuadros siguientes. Una vez que la(s) encuentres, los estudiantes que den las respuestas deben anotar sus iniciales en la parte de abajo, a la derecha del cuadro.

| | | |
|---|--|---|
| <p>Las bebidas endulzadas con azúcar agregada se llaman:</p> <p>_____</p> <p>Iniciales: _____</p> | <p>Los _____ se encuentran en las bebidas y en los alimentos.</p> <p>Iniciales: _____</p> | <p>Las bebidas que aportan una cantidad alta de vitaminas y minerales y tienen menos calorías que las bebidas similares se llaman:</p> <p>_____</p> <p>Iniciales: _____</p> |
| <p>Anota tres de las seis categorías principales de nutrientes:</p> <p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>3 _____</p> <p>Iniciales: _____</p> |  | <p>El calcio es importante para desarrollar huesos y dientes fuertes. Nombra dos fuentes de calcio:</p> <p>1 _____</p> <p>2 _____</p> <p>Iniciales: _____</p> |
| <p>¿Qué nutriente principal ayuda a controlar la temperatura de tu cuerpo y transportan el oxígeno del aire al resto del cuerpo?</p> <p>_____</p> <p>Iniciales: _____</p> | <p>Este puede ser el resultado cuando la placa que se forma en los dientes y encías interactúa constantemente con los azúcares de la comida y la bebida que consumes:</p> <p>_____</p> <p>Iniciales: _____</p> | <p>El jarabe de maíz de alta fructuosa, azúcar blanca y melaza son tipos de:</p> <p>_____</p> <p>Iniciales: _____</p> |





BINGO de ¡Entérate! (Respuestas)

Instrucciones: Trabaja con otra persona para encontrar a otras parejas de estudiantes que tengan la(s) respuesta(s) en los cuadros siguientes. Una vez que la(s) encuentres, los estudiantes que den las respuestas deben anotar sus iniciales en la parte de abajo, a la derecha del cuadro.

| | | |
|---|--|---|
| <p>Las bebidas endulzadas con azúcar agregada se llaman:</p> <p>Bebidas endulzadas con azúcar</p> | <p>Los líquidos se encuentran en las bebidas y en los alimentos.</p> | <p>Las bebidas que aportan una cantidad alta de vitaminas y minerales y tienen menos calorías que las bebidas similares se llaman:</p> <p>Bebidas ricas en nutrientes</p> |
| <p>Anota tres de las seis categorías principales de nutrientes:</p> <p>Carbohidratos, Grasas, Proteína, Vitaminas, Minerales, Agua</p> |  | <p>El calcio es importante para desarrollar huesos y dientes fuertes. Nombra dos fuentes de calcio:</p> <p>Almendras, verduras de hoja verde oscura, jugo de naranja fortificado con calcio y tofu, productos lácteos bajos en grasa, frijoles secos y nopales</p> |
| <p>¿Qué nutriente principal ayuda a controlar la temperatura de tu cuerpo y transportan el oxígeno del aire al resto del cuerpo?</p> <p>Agua</p> | <p>Este puede ser el resultado cuando la placa que se forma en los dientes y encías interactúa constantemente con los azúcares de la comida y la bebida que consumes:</p> <p>Caries</p> | <p>El jarabe de maíz de alta fructuosa, azúcar blanca y melaza son tipos de:</p> <p>Azúcares agregados</p> |

