

INSTRUCTIVO JUEGO
LA RULETA DE NUTRICION

1. Este juego está constituido por:

- . UN TABLERO REGULAR
- . CUATRO SETS DE TARJETAS CON MENSAJES
- . UN LISTADO O GUIA DE RESPUESTAS

2. PROCEDIMIENTO :

- . Colocar las tarjetas en el casillero correspondiente
- . El primer jugador hace girar la ruleta y saca una tarjeta del casillero que indica la flecha
- . El jugador lee en voz alta lo que indica la tarjeta y dice según su opinión, si el mensaje le parece verdadero, relativo o falso, luego
- . Ubica la tarjeta, según su respuesta, en los casilleros superiores
- . El jugador debe fundamentar su decisión al resto del grupo
- . El grupo luego de discutir y analizar el mensaje decide la posición final de la tarjeta, ubicándola en la columna inferior
- . Si no hay acuerdo en el grupo, la tarjeta pasa al casillero : "RESUELTO"
- . Juega el segundo jugador de manera similar al anterior
- . Una vez efectuadas todas las jugadas posibles (dependiendo de los participantes y del tiempo disponible), el monitor debe revisar con el grupo las tarjetas , comparándolas con la guía de respuestas.

3. NUMERO DE PARTICIPANTES :

- . Se recomienda hasta 15 participantes como máximo.

Adaptado por Equipo EPESS

GUIA DE RESPUESTAS "JUEGO
"LA RULETA DE NUTRICION"

1. LOS ALIMENTOS :

- 1a . "EL JUGO DE CARNE ES MUY ALIMENTICIO"
FALSO : El jugo de carne no tiene valor nutritivo, porque las proteínas están en la fibra de la carne y no se disuelven en el agua..
- 1b . "LAS ZANAHORIAS TIENEN VITAMINAS QUE CUIDAN NUESTROS OJOS Y PIEL"
VERDADERO : Las zanahorias tienen grandes cantidades de vitamina A, que protege nuestros ojos, piel y ayuda al crecimiento.
- 1c . "LOS HUEVOS DE COLOR SON MAS NUTRITIVOS QUE LOS BLANCOS"
FALSO : El color de la cáscara del huevo no tiene relación con su valor nutritivo.
- 1d . "LA LECHE ES INDISPENSABLE PARA FORMAR Y REPARAR LOS DIENTES Y HUESOS"
VERDADERO : La leche nos aporta el calcio necesario para formar y reparar los dientes y huesos.
- 1e . "LOS CALDOS DE HUESOS O DE CUBOS SON ALIMENTICIOS"
FALSO : Los caldos de huesos o cubos no contienen sustancias nutritivas, sólo sirven para dar sabor.
- 1f . "LAS VERDURAS DEBEN ESTAR BIEN COCIDAS"
FALSO : Muchas vitaminas de las verduras se destruyen con el calor, hay que cocer las verduras en muy poca agua y por muy corto tiempo para aprovechar al máximo sus cualidades.
- 1g . "EL PAN, LOS FIDEOS Y EL ARROZ DAN FUERZA Y ENERGIA"
VERDADERO : El pan, los fideos y el arroz son alimentos en hidratos de carbono que nos proporcionan energía para el crecimiento, trabajo y movimiento.
- 1h . "LAS CARNES, LA PANA Y LA YEMA DE HUEVO NOS DAN FIERRO"
VERDADERO : Las carnes rojas, la pana y la yema de huevo nos proporcionan el fierro necesario para la formación y mantención de la sangre.
- 1j . "LOS BROTES DE SOYAS CON RIENDA Y LAS LENTEJAS CON ARROZ, SON UNA BUENA FUENTE DE PROTEINAS"
VERDADERO : Al mezclar legumbres con cereales se obtienen elementos que ayudan a formar músculos, también dan energía.
- 1k . "EN EL CORAZON DE LA LECHUGA ESTAN LAS VITAMINAS"
FALSO : Hay mayor concentración de vitaminas en las hojas externas de la lechuga. En general las hojas más coloreadas tienen más vitaminas.

2.b LA SALUD

(Materno Infantil)

2ba. "UN NIÑO ENFERMO NO IMPORTA SI COME"

FALSO : Porque el niño está hecho de proteínas, las que constantemente destruye para su desarrollo. Cuando está enfermo con fiebre las destruye más rápidamente; por ello necesita alimentarse bien para no desnutrirse.

2bb. "LA MADRE EMBARAZADA NO DEBE DAR PECHO"

FALSO : Aunque la mamá esté embarazada debería seguir dando pecho por varios meses. Su leche todavía está buena para él y él la necesita. Pero ella debe recibir una alimentación adecuada.

2bc. "EL TAMAÑO DE LOS PECHOS NO INFLUYE EN LA CANTIDAD DE LECHE QUE PRODUCE LA MADRE".

VERDADERO : Porque la producción está ligada o relacionada a otros factores como son el reflejo que se produce al succionar el pezón se envía un impulso nervioso al cerebro de la madre donde se estimula la producción y la descarga. Además de otros factores.

2bd. "UN NIÑO PUEDE ESTAR GORDO Y MAL NUTRIDO.

VERDADERO : Un niño puede estar gordo y mal nutrido como consecuencia de una alimentación rica en energía pero insuficiente en proteínas o alimentos que forman el cuerpo.

2be. "LA PRIMERA LECHE DE LA MADRE SE BOTA PARA QUE DESPUES PRODUZCA BUENA LECHE.

FALSO : La primera leche de la madre, el Calostro que es secretado los primeros días después del nacimiento, contiene más proteínas y menos azúcar y grasa que la leche; muchos de los anticuerpos protectores pasan al niño a través de éste.

2bf. "LA LECHE DELGADA NO ALIMENTA"

FALSO : Hay muchas creencias que hay diferentes "calidades" de leche. Lo único que se sabe hasta el momento es que todas las leches son buenas, lo único diferente es la cantidad de leche que tiene la madre.

2bg. "LA MADRE SIEMPRE DEBE QUEDAR CON UN POCO DE LECHE EN LOS PECHOS, DESPUES DE CADA MAMADA"

FALSO : Si el niño no toma toda la leche, es importante que la mamá se saque lo que queda para asegurar una buena producción.

2. LA SALUD :

- 9 . "LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO DE LOS PRIMEROS MESES DE VIDA"
VERDADERO : La leche materna proporciona al niño todo el alimento que necesita en los primeros meses, también le proporciona defensas contra muchas enfermedades y le dá cariño y seguridad.
- . "COMER MUCHO LIMON ADELGAZA LA SANGRE"
FALSO : El limón no altera la composición de la sangre, al contrario, aporta vitamina C que ayuda a la cicatrización de las heridas y estimula los mecanismos necesarios de defensa del organismo contra las enfermedades.
- . "COMER CARNE DE CORDERO O CHANCHO Y TOMAR AGUA HACE MAL PARA EL ESTOMAGO"
FALSO : Comer carne de cualquier animal y tomar agua no hace daño al estómago.
- 20 . "COMER MUCHO PUEDE SER PERJUDICIAL PARA LA SALUD"
VERDADERO : El comer en exceso nos produce gordura u obesidad, que afecta a nuestro organismo.
- 22 . "LA CARNE DE CHANCHO, DEBE COCERSE BIEN, SINO HACE MAL"
VERDADERO : Porque con la cocción se destruyen parásitos o huevos que pueden estar en la carne y que provocan enfermedades graves.
- . "LA ALIMENTACION DE LA MADRE EMBARAZADA NO INFLUYE EN EL PESO DE NACIMIENTO DEL NIÑO"
FALSO : La alimentación de la embarazada influye en el peso de nacimiento de su hijo y también en la lactancia posterior.
- . "EL COCHAYUYO Y LOS MARISCOS TIENEN YODO, SU CONSUMO AYUDA A EVITAR EL BOCIO"
VERDADERO : El yodo es un elemento indispensable para el equilibrio. Cuando falta se produce bocio.
- . "SI LOS NIÑOS NO TOMAN DESAYUNO PUEDEN TENER FATIGA A MEDIA MAÑANA"
VERDADERO : Cuando la cantidad de azúcar en la sangre es baja dá fatiga; el desayuno es una comida que no se puede saltar.
- 21 . "PARA TENER LECHE HAY QUE TOMAR MALTA CON HUEVO O CON HARINA"
RELATIVO : El huevo y la harina aportan sustancias nutritivas de alto valor que ayudan a la producción de leche. Sin embargo, la Malta se puede reemplazar por leche u otro alimento que no contenga alcohol.
- 23 . "LAS COMIDAS FRIAS EN INVIERNO HACEN MAL"
FALSO : Las ensaladas u otras comidas frías, son buenas tanto en verano como en invierno.

3. COMIDAS (DIETA EQUILIBRADA)

2. "MIENTRAS MAS VARIADAS HAGAMOS LAS COMIDAS, MEJOR NOS ALIMENTAMOS"
VERDADERO : Los alimentos aportan diferentes sustancias nutritivas que se complementan entre sí, por lo tanto, al combinar alimentos logramos una alimentación más completa.
3. "LAS VERDURAS DEBEN COMERSE CRUDAS Y COCIDAS"
VERDADERO : Las verduras crudas tienen mayor cantidad de algunas vitaminas y las cocidas de otras; las dos son necesarias en la comida diaria.
- 3c. "EL PAN NO ALIMENTA SOLO LLENA"
FALSO : El pan proporciona sustancias para el desarrollo, además de dar energía es nutritivo.
- 3d. "EL ACEITE O GRASA ES NECESARIO EN LAS COMIDAS DEL DIA, DEBE USARSE EN GUISOS Y ENSALADAS"
VERDADERO : El aceite o grasa nos proporciona energía, también son necesarios para aprovechar algunas vitaminas.
- 3e. "DEBEN CONSUMIRSE VERDURAS DE HOJA VERDE Y VERDURAS AMARILLAS O ROJAS"
VERDADERO : Los diferentes tipos de verduras nos proporcionan distintas cantidades de vitaminas.
- 3f. "LOS ADULTOS NO NECESITAN TOMAR LECHE"
FALSO : Una persona debe tomar leche durante toda la vida, porque es necesario para mantener los huesos, dientes y otros tejidos.
- 3g. "LAS FRUTAS CRUDAS EN INVIERNO DAN FRIJO DE ESTOMAGO"
FALSO : Las frutas crudas son sanas en toda época y deben comerse siempre, especialmente en invierno, pues proporcionan vitaminas.
- 3h. "LAS MUJERES QUE ESTAN AMAMANTANDO DEBEN COMER HARTO"
VERDADERO : Si se desea lograr una lactancia abundante, la madre debe comer de todo y en una cantidad superior a la habitual.
- 3i. "LA FALTA DE COMIDA NO INFLUYE EN EL CRECIMIENTO DEL NIÑO, SOLO LO ADELGAZA"
FALSO : La alimentación insuficiente altera el peso y puede detener el crecimiento.
- 3j. "EL HUEVO ENRIQUECE LAS COMIDAS"
VERDADERO : El huevo tiene sustancias para el desarrollo y además mejora el sabor de las comidas. Es muy nutritivo y barato.

3.b COMIDAS (Dieta Equilibrada)

Desnutrición :

36a. "NO ES BUENO DARLE ALIMENTO ENTRE LAS COMIDAS A UN NIÑO"

FALSO : Los niños necesitan mucha comida y tienen el estómago chico, entonces, deben comer frecuentemente. No comer suficientes veces es una causa común de desnutrición.

36b. "LA CIRCUNFERENCIA DEL BRAZO NO PUEDE USARSE PARA VER SI UN NIÑO ESTA CRECIENDO"

VERDADERO : Porque el diámetro se mantiene más o menos igual entre el primer y quinto año de vida de un niño.

36c. "USANDO EL CAMINO DE SALUD, AL PESAR LOS NIÑOS, NO IMPORTA SI SE LES SACA LA ROPA"

FALSO : Las cantidades de ropa que usa un niño van a producir variaciones que son importantes y que hacen imprecisa la medición. Recordemos además, que hay variaciones en la cantidad de ropa que usa un niño en las diferentes estaciones del año.

36d. "UN NIÑO QUE COME TIERRA TIENE EXCESO DE APETITO".

FALSO : El comer tierra casi siempre es señal de anemia.

36e. "LA MALA ALIMENTACION AFECTA AL CUERPO, NO A LA MENTE".

FALSO : En un niño puede retardar el habla, el pensamiento e incluso producir retardo mental. En el adulto produce sueño, cansancio, reacciones retardadas, lentitud para pensar, dolores de cabeza, etc..

36f. "LA MALA ALIMENTACION NO INFLUYE EN EL ADULTO"

FALSO : Produce enfermedades tales como : anemia, pelagra, bocio, úlceras, etc..

36g. "SI NO HAY RECURSOS ECONOMICOS, NO SE PUEDE RECOMENDAR UNA DIETA BALANCEADA".

RELATIVO : En una dieta balanceada debemos buscar el reemplazo de alimentos por los de menos costo y mayor valor nutricional.

"UN NIÑO QUE ESTA BAJO EL CAMINO DE SALUD, PERO CUYO PESO SUBE MENSUALMENTE, PUEDE ESTAR BIEN".

VERDADERO : Si su peso no está muy alejado del camino de salud y aumenta progresivamente, se recomienda consultar en estos casos la talla e historia del niño

"UN NIÑO QUE CRECE BIEN, ESTA SANO".

VERDADERO : Un niño que crece bien, desde un punto de vista nutricional, está sano.

"LA TALLA DE UN NIÑO ES INDICADOR DE SU SITUACION NUTRICIONAL"

VERDADERO : Con la relación peso edad, podemos conocer la situación nutricional de un niño, pero muchas veces no basta, y debemos recurrir a la talla como también a la historia del niño.

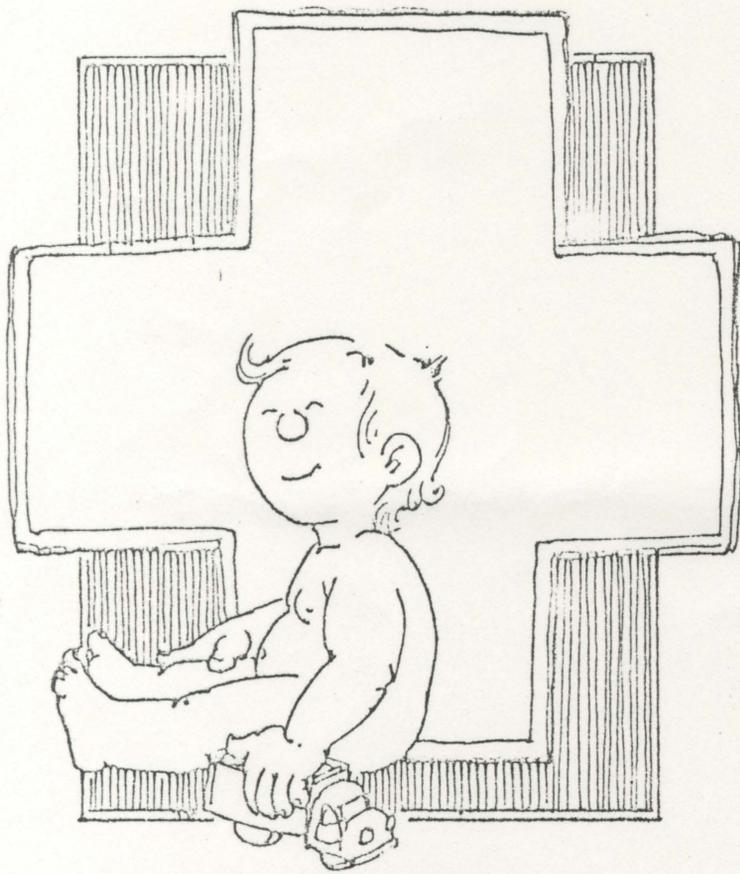
4. REEMPLAZO DE ALIMENTOS :

- . " LA CARNE DE CONEJO NO ES TAN NUTRITIVA COMO LA DE VACUNO"
 FALSO : Todas las carnes tienen similar valor nutritivo. La carne de conejo es tan nutritiva como la de vacuno y puede ser mucho más económica.
- ! "LOS HUEVOS REEMPLAZAN A LA CARNE"
 VERDADERO : Los huevos tienen todas las sustancias nutritivas de la carne y podemos lograrlos de nuestra propia producción.
- . "LA FRUTA SE PUEDE REEMPLAZAR POR ZANAHORIAS, RABANOS, TALLOS DE APIO"
 VERDADERO : Las verduras tienen sustancias nutritivas similares a las frutas y a veces están más a nuestro alcance.
- . "LA CARNE VEGETAL NO REEMPLAZA A LA CARNE ANIMAL"
 RELATIVO : La carne vegetal puede reemplazar a la carne animal si se le agrega huevo o una pequeña cantidad de carne.
- . "LA LECHE ES TAN ALIMENTICIA COMO EL YOGURT"
 VERDADERO : El yogurt es leche cruda, no tiene más sustancias que la leche.
- . "EL PESCADO ES MAS LIVIANO QUE LA CARNE"
 FALSO : El pescado es tan nutritivo como la carne, es de más fácil digestión y más barato.
- . "EL BUMI O SUPERCHILD (MEXCLA PROTEICA) ES TAN NUTRITIVA COMO LA LECHE"
 VERDADERO : Las mezclas proteicas tienen todas las sustancias nutritivas de la leche y otras que no posee la leche y que son necesarias para el pre-escolar.
- . "CUANDO NO HAY CARNE SE PUEDEN PREPARAR LEGUMBRES"
 VERDADERO : Las legumbres preparadas con cereales nos proporcionan sustancias que reemplazan a la carne y que dan energía.
- . "EL SALMON ENLATADO ES TAN NUTRITIVO COMO EL PESCADO FRESCO"
 VERDADERO : El pescado enlatado tiene los mismos nutrientes que el fresco, se aprovecha en su totalidad y además está siempre fresco.
- . "EL COCHAYUYO REEMPLAZA A LA CARNE"
 FALSO : El cochayuyo es un vegetal que no reemplaza a la carne. Reemplaza a las verduras.

24 x 14
 36
 24
 336 x 4
 1344

Ruleta de Nutrición.

Pega las tarjetas sobre cartón, (pinta y plastifica si quieres) y recorta por la línea -----. En el reverso de cada tarjeta escribe un mensaje del tema respectivo según la lista del instructivo.

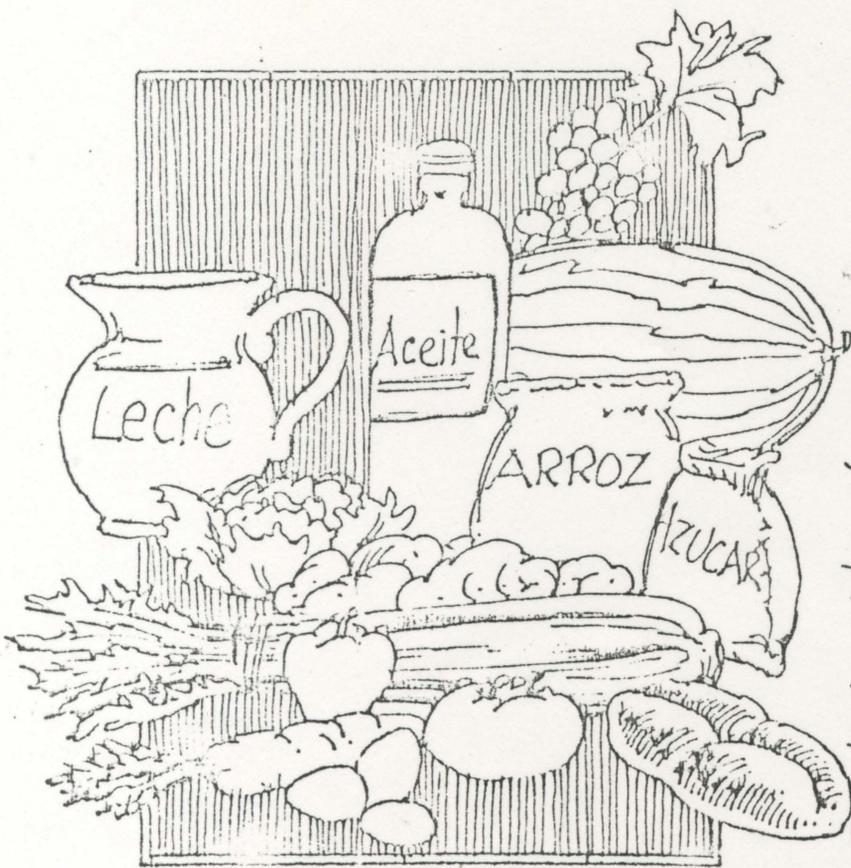


SALUD

Ruleta de Nutrición.



COMIDAS



LOS ALIMENTOS

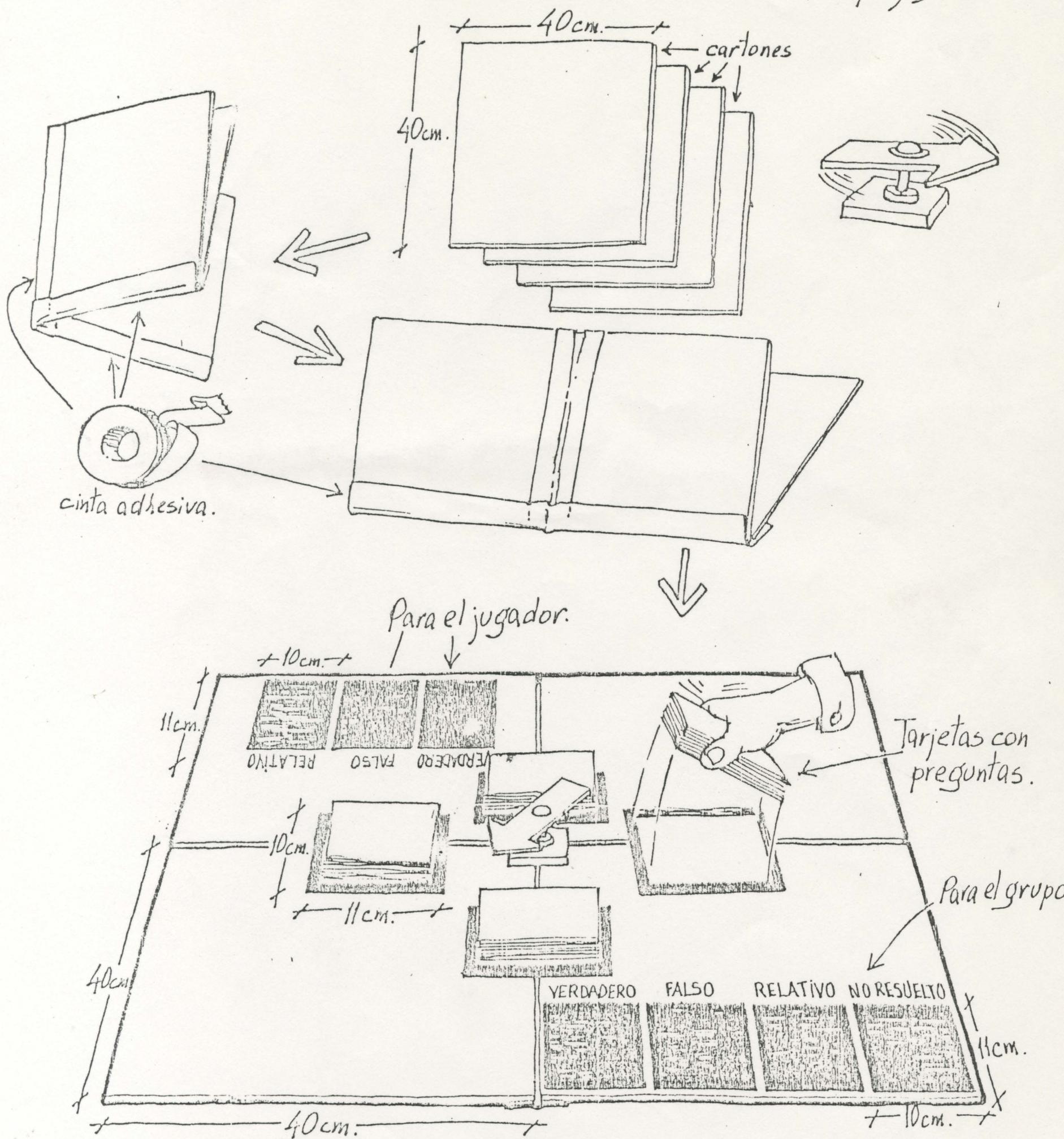
Ruleta de Nutrición.



REEMPLAZOS DE ALIMENTOS

Tablero para la Ruleta de Nutrición.

Unir cuatro cartones de 40x40cm. (es más transportable) y en el centro poner una flecha giratoria, en torno a ella dibujar cuatro espacios para ubicar las tarjetas con las preguntas - en un extremo del tablero dibuja tres espacios con los títulos: VERDADERO-FALSO-RELATIVO, en el otro extremo dibuja otros cuatro espacios con los títulos: VERDADERO-FALSO-RELATIVO-NO RESUELTO. Eso es todo, a jugar!



Usando el mismo tablero puedes hacer otro juego según la necesidad de tu grupo. Elige el tema, haz una lista de preguntas y respuestas y las tarjetas respectivas.