

REGLAS DEL JUEGO

*"De temporada en temporada
me alimento de forma sana"*

TIRA LOS DADOS Y RESPONDE A LAS PREGUNTAS QUE SE TE PLANTEAN PARA AVANZAR LO MÁS RÁPIDO POSIBLE. GANA QUIEN LLEGA PRIMERO A LA CASILLA 57 CON UNA TIRADA EXACTA. (BUENO, EN REALIDAD GANA EL QUE MÁS APRENDA SOBRE ALIMENTACIÓN, ¡JE!)

SE ORGANIZAN DE 2 A 6 EQUIPOS DE ENTRE 2 Y 6 PERSONAS CADA EQUIPO. UNA PERSONA SE ENCARGARÁ DE DIRIGIR EL JUEGO Y DETERMINAR SI EL EQUIPO RESPONDE CORRECTA O INCORRECTAMENTE A LAS PREGUNTAS QUE SE LES PLANTEEN.

CADA EQUIPO SE SITÚA EN LA CASILLA DE SALIDA -EL HUERTO- Y, POR TURNOS, COMENZARÁN A TIRAR LOS DADOS. AVANZARÁN EN EL TABLERO EL NÚMERO DE CASILLAS QUE SUMEN LOS DADOS Y SEGÚN DÓNDE CAIGAN SE ENFRENTARÁN A DISTINTAS SITUACIONES:

CASILLAS CON FONDO VERDE:

ALIMENTOS DE CONSUMO HABITUAL: SALUDABLES Y SOSTENIBLES

EL EQUIPO DEBERÁ CONTESTAR UNA PREGUNTA.

- SI LA ACIERTAN, PODRÁN VOLVER A TIRAR LOS DADOS Y CONTINUAR JUGANDO.
- SI NO LA ACIERTAN, SE QUEDARÁN EN LA MISMA CASILLA.

CASILLAS CON FONDO ANARANJADO: ALIMENTOS DE CONSUMO OCASIONAL

EL EQUIPO DEBERÁ CONTESTAR UNA PREGUNTA.

- SI LA ACIERTAN, PERMANECERÁN EN ESA CASILLA HASTA SU SIGUIENTE TURNO.
- SI RESPONDEN INCORRECTAMENTE DEBERÁN RETROCEDER A LA CASILLA QUE SE INDIQUE EN CADA CASO.

CASILLAS CON FONDO ROJO: ALIMENTOS A EVITAR O DE CONSUMO EXCEPCIONAL ¡PENALIZACIÓN!

REPRESENTAN ALIMENTOS QUE DEBEN EVITARSE, TANTO POR SU IMPACTO AMBIENTAL COMO POR SU IMPACTO SOBRE LA SALUD HUMANA.

EL EQUIPO SE QUEDARÁ DOS TURNOS SIN JUGAR, EXCEPTO SI CAEN EN LA CASILLA Nº 52, MUERTE POR PLÁSTICO, MÁXIMA PENALIZACIÓN EN LA QUE DEBERÁN VOLVER A EMPEZAR EL JUEGO.

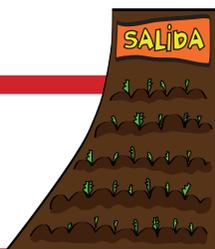
CASILLAS MULTICOLOR: DE TEMPORADA EN TEMPORADA ME ALIMENTO DE FORMA SANA

EN ESTAS CASILLAS ESTÁN REPRESENTADOS LOS MESES DEL AÑO Y LAS FRUTAS DE CONSUMO ÓPTIMO EN CADA UNO DE ELLOS.

SE AVANZARÁ DIRECTAMENTE A LA SIGUIENTE CASILLA MULTICOLOR Y SE VOLVERÁN A TIRAR LOS DADOS Y CONTINUAR JUGANDO. EXCEPTO EN LA CASILLA 50, QUE NO SE AVANZARÁ Y SÓLO SE VOLVERÁN A TIRAR LOS DADOS Y CONTINUAR JUGANDO.



TABLERO



¡AQUÍ EMPIEZA LA PARTIDA! LOS EQUIPOS SITUARÁN AQUÍ SUS FICHAS Y POR TURNOS TIRARÁN LOS DADOS.
PREPARADOS, LISTOS... ¡YA!

2



FRUTOS SECOS

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Para qué órgano son especialmente buenos los frutos secos?

RESPUESTA

Para el corazón.

¿Qué cantidad de frutos secos es recomendable consumir a la semana?

3 o más raciones a la semana (20-30 grs), un puñado que permita cerrar la mano.

¿Por qué se llaman frutos secos?

Porque en su composición natural (sin manipulación humana) tienen menos de un 50% de agua.

Cita 5 frutos secos diferentes.

Almendra, pistacho, nuez, avellana, piñón, cacahuete, uva pasa, dátil, etc.

Escoge entre estos frutos secos el que consideres más sostenible y explica por qué:

- Pistacho de Ciudad Real.
- Pistacho de Turquía.
- Almendra de Andalucía.
- Nuez de California.

Elige siempre el que se produzca más cerca, porque se habrá emitido menos CO2 en el transporte.

3



PIZZA COMERCIAL

CORRECTO
PERMANECE EN LA CASILLA 3

INCORRECTO
VUELVES AL HUERTO

PREGUNTA

¿Por qué no deberíamos consumir frecuentemente pizza comercial?

RESPUESTA

Porque es un alimento hipercalórico pero poco nutritivo, así que engorda pero alimenta poco.

Contiene ingredientes que podrían ser dañinos para la salud si se superan los niveles recomendados: saborizantes, conservantes, nutrientes artificiales, azúcar, grasas nocivas, etc.

4



LEGUMBRES

PREGUNTA

¿Por qué son buenas las legumbres?

RESPUESTA

Son una fuente rica de proteínas, fibra y aminoácidos esenciales. Son antiinflamatorias de todos los órganos, incluido el cerebro. Recordemos que el cáncer y la inflamación de los tejidos están correlacionados y la demencia también está asociada a la inflamación del cerebro.

4

LEGUMBRES

 **CORRECTO**
VUELVES A TIRAR

 **INCORRECTO**
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Cuántas raciones de legumbres son recomendables a la semana?

Cita 4 legumbres.

¿Son las legumbres una fuente de proteínas?

RESPUESTA

Al menos 4, pero también pueden consumirse a diario. Las legumbres son un elemento fundamental de la dieta, ya que son una fuente importante de proteínas.

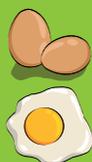
Alubias, garbanzos, lentejas, habas, etc.

Sí.

De temporada en temporada me alimento de forma sana

AVANZA HASTA LA SIGUIENTE CASILLA MULTICOLOR Y VUELVE A TIRAR

6



HUEVOS

 **CORRECTO**
VUELVES A TIRAR

 **INCORRECTO**
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Qué parte del huevo contiene más proteína?

¿Qué parte del huevo contiene más grasa?

¿Cuántos huevos se recomienda tomar a la semana?

Cita 3 tipos de huevos comestibles que conozcas.

RESPUESTA

La clara.

La yema.

Se recomienda consumir un máximo de 4 huevos de gallina a la semana.

Gallina, pato, codorniz, avestruz, oca, ganso, pavo, faisán...

7



BOLSAS DE SNACKS

 **CORRECTO**
PERMANECE EN LA CASILLA 7

 **INCORRECTO**
RETROCEDE A LA CASILLA 4

PREGUNTA

¿Por qué debemos comer patatas fritas o gusanitos solo ocasionalmente?

¿Te has fijado en las etiquetas de los snacks comerciales? ¿Qué sustancias son frecuentes y no muy saludables?

Cita algún alimento alternativo a los snacks o aperitivos que sea saludable.

RESPUESTA

Porque no son nutritivos. Son grasas saturadas y aumentan el colesterol, factor decisivo en los ictus cerebrales y los infartos de corazón. Si las comes a diario engordarás mucho y tendrás más posibilidades de padecer diabetes e incluso cáncer.

Edulcorantes, conservantes, saborizantes, condimentos, sal, azúcar, etc.

Frutas frescas, frutos secos, verduritas crudas, etc.

8



PLÁTANO

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué debemos consumir plátanos?

RESPUESTA

Son muy buenos para la salud porque contienen, además de potasio, vitaminas del grupo B, básicas en el proceso de producción de energía, ayudando a proteger también el sistema inmunitario y el nervioso.

¿Por qué debemos elegir los plátanos de Canarias?

Ayudan a la economía del país, ya que se producen en España. Además no emiten tanto CO2 en el transporte como otros de origen tropical.

Cita dos diferencias entre el plátano canario y la banana.

- Tamaño: Es más grande la banana.
- Sabor: el plátano es más dulce que la banana, ésta tiene más almidón y menos azúcares.

9



CARNE DE VACA

CORRECTO
PERMANECE EN LA CASILLA 9

INCORRECTO
RETROCEDE A LA CASILLA 6

PREGUNTA

¿Por qué no debemos consumir carne de vaca a diario?

RESPUESTA

Desde 2015, la OMS cataloga la carne roja y la carne procesada como alimentos carcinogénicos. Además, el impacto ambiental de la carne de ganadería intensiva es muy elevado. Su excesivo consumo genera deforestación, contaminación de las aguas subterráneas, emisión de gases de efecto invernadero como CO2, metano, etc.

¿Cuántas raciones de carne se recomienda consumir a la semana?

Se recomienda consumir un máximo de 3 raciones de carne a la semana, priorizando el consumo de carne blanca de aves y conejo y minimizando el consumo de carne procesada. Cada ración equivale a 100-125 gramos. Ejemplos: 1 filete mediano, ¼ pollo, ¼ conejo.

Explica por qué se considera la ingestión de carne roja menos sostenible que las carnes blancas (conejo, pollo).

Porque provoca una mayor huella de CO2, mayor consumo de recursos como el agua y la tierra, etc.

¿La dieta mediterránea se considera saludable?

Sí, porque conlleva el consumo de pequeñas cantidades diarias de proteína animal y la ingesta de muchas verduras, frutas, aceite de oliva, etc.

10



ESPINACAS, ACELGAS

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué debemos consumir verduras?

RESPUESTA

Son un importante antioxidante rico en yodo, calcio, magnesio y hierro.

¿Por qué son buenas para el intestino las verduras?

Porque contienen fibra que favorece el tránsito intestinal y previene el estreñimiento.

¿En qué vitamina son ricas las espinacas?

Tienen mucha vitamina C, imprescindible para absorber el hierro.

Nombra en 30 segundos al menos 5 verduras/hortalizas de color verde.

Espinaca, acelga, berro, canónigo, brócoli, col, rúcula, endivia, lechuga, etc

Si quieres comer la espinaca de temporada debes consumirla en verano. Verdadero o falso.

Falso. La temporada de espinaca en España va de otoño a primavera.

11



FRESAS

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Es sostenible la producción de fresas en España?

RESPUESTA

Las fresas en el sur de España tienen frecuentemente problemas de insostenibilidad ligados a la explotación de los recursos hídricos y a la contratación precaria de personal para la recogida, por eso es importante que consumamos fresas con etiquetados que nos informen de su sostenibilidad.

¿Dónde tienen las fresas sus semillas, en la parte interior o exterior?

En su exterior.

Si quieres ser respetuoso con el planeta ¿Cuál es la temporada en la que debes consumir fresas?

En primavera.

Elige la fresa más sostenible:

- Fresa de Holanda.
- Fresa de Huelva.

La de Huelva. Se cultivan también en invernadero pero sin calefacción. Son un producto nacional y cercano.

"De temporada en temporada me alimento de forma sana"

AVANZA HASTA LA SIGUIENTE CASILLA MULTICOLOR Y VUELVE A TIRAR

13



SARDINAS

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué las sardinas tienen poco mercurio?

RESPUESTA

Porque son pequeñas. El mercurio se acumula en las especies más altas en la cadena trófica, o sea en los grandes peces.

¿Por qué conviene consumir sardinas?

Porque son peces de nuestros mares, recorren pocos kms hasta nuestra mesa y son pescados azules, muy buenos para la salud, ya que contienen omega 3 que es muy bueno para el corazón.

¿La sardina es un pescado de mar o de río?

De mar.

¿En qué estación se deben comer?

En verano.

¿Con qué frecuencia se debe consumir pescado azul a la semana.

Consume al menos 3 raciones a la semana de pescado, priorizando el pescado azul: sardinas, boquerones, caballa, chicharro, palometa, salmonete, etc.

Nombra algún pescado blanco.

Bacalao, besugo, gallo, merluza, pescadilla, lubina, corvina, dorada, lenguado, rodaballo, etc.

¿De qué se alimentan las sardinas, son herbívoras, carnívoras u omnívoras?

Son omnívoras, se alimentan principalmente de fitoplacton y zooplacton y, también, de pequeños animales como larvas o huevos de crustáceos.

¿El consumo de qué tipo de peces tiene mayor impacto ambiental?

El de los peces planos que no forman bancos y que se capturan con técnicas de arrastre, como el lenguado.

14



PIMIENTOS, BERENJENAS

PREGUNTA

¿Comíamos pimientos antes de llegar a América?

RESPUESTA

No, el pimiento, así como la patata, el chocolate, el tomate, etc. empezamos a consumirlos en el siglo XVI.

¿Comíamos berenjenas antes de llegar a América?

Las berenjenas eran consumidas en España desde tiempo inmemorial.

Nombra una receta tradicional que se elabora con el pimiento.

El pisto.

14

PIMIENTOS, BERENJENAS

- CORRECTO
VUELVES A TIRAR
- INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿De qué temporada es el pimien-
to?

RESPUESTA

Desde junio a octubre.

¿Cuál es la temporada de la be-
renjena?

Desde octubre a abril.

15



CEREZAS

- CORRECTO
PERMANECE EN
LA CASILLA 15
- INCORRECTO
RETROCEDE A
LA CASILLA 11

PREGUNTA

¿Por qué debemos comer cere-
zas solo a finales de primavera y
principios de verano?

RESPUESTA

Porque las cerezas de invierno vienen
del otro hemisferio, recorriendo miles de
kms antes de llegar a nuestra mesa, lo
que las convierte en grandes emisoras
de CO2.

¿Las cerezas provienen de un ár-
bol o un arbusto?

Un árbol, conocido como cerezo.

Elige la opción más sostenible:
- Cereza del Jerte.
- Cereza fresca de Chile.
- Helado de cereza de Aragón.

Cereza del Jerte. Elige siempre lo que se
produzca más cerca, porque se habrá
emitido menos CO2 en el transporte.

16



ACEITE DE OLIVA

- CORRECTO
VUELVES A TIRAR
- INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué deberíamos consumir
aceite de oliva a diario?

RESPUESTA

Tiene muchos beneficios para la salud:
es antioxidante, antiinflamatorio, nutri-
tivo, reduce la aparición de trombosis,
diabetes, etc. Además España es un
gran productor de aceite de oliva.

¿Qué otro tipo de aceite cono-
ces?

Aceite de palma, colza, girasol, soja,
coco, etc.

¿De dónde se obtiene el aceite
de oliva?

Del árbol olivo.

¿Cuál es el país donde más se
cocina con este aceite?

España.

¿Son todos los aceites igual de
sanos para las personas?

No, no todos tienen las propiedades sa-
ludables del aceite de oliva. En concreto,
los de coco y palma son poco saluda-
bles.

16

ACEITE DE OLIVA

- CORRECTO
VUELVES A TIRAR
- INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Qué diferencia existe entre el aceite de oliva y el aceite de oliva virgen extra?

RESPUESTA

Su nivel de acidez. El del aceite de oliva virgen extra no debe superar los 0,8°. Cuanta menor acidez tenga un aceite de oliva, mayor será su calidad.

Cita tres ejemplos de productos que se pueden elaborar a partir de aceite usado reciclado.

Biocombustible, cosmética, abonos, barnices, detergentes, velas...

17



POLLO

- CORRECTO
VUELVES A TIRAR
- INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Qué es más sostenible consumir pollo o cerdo?

RESPUESTA

Es más sostenible consumir pollo que cerdo porque su producción tiene menor huella ecológica: consume menos recursos naturales y contamina menos.

¿Qué es más sostenible consumir pollo o conejo?

Es más sostenible consumir conejo que pollo porque su producción tiene menor huella ecológica: consume menos recursos naturales y contamina menos.

¿Qué es más sostenible consumir cerdo o vaca?

Es más sostenible consumir cerdo que vaca porque su producción tiene menor huella ecológica: consume menos recursos naturales y contamina menos.

¿Sabrías diferenciar una explotación ganadera intensiva de una extensiva?

La intensiva consiste en grandes explotaciones en las que los animales viven enjaulados en poco espacio, solo comen pienso y las crías son separadas de las madres inmediatamente. En la extensiva los animales salen al aire libre, no están enjaulados y comen pasto en mayor o menor medida. Además, en el caso de los mamíferos, las crías maman.

18



CHUCHES, CARAMELOS

Las golosinas contienen mucho azúcar, pudiendo producir diabetes y obesidad.



¡DOS TURNOS SIN JUGAR!

De temporada en temporada me alimento de forma sana

AVANZA HASTA LA SIGUIENTE CASILLA MULTICOLOR Y VUELVE A TIRAR

20



QUESO, YOGURT

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Es bueno consumir queso/yogurt a diario?

RESPUESTA

Sí en la etapa de crecimiento pero no en la edad adulta, ya que incrementa los índices de colesterol, aunque contienen calcio, que es bueno para el esqueleto.

¿Qué es mejor para tu salud: un yogur bebible de fresa o un yogur natural sin azúcar? Explica por qué.

Es mejor el yogur natural sin azúcar precisamente porque no contiene azúcares añadidos.

El yogur es leche fermentada por bacterias. Verdadero o falso.

Verdadero.

Nombra al menos 3 alimentos derivados de la leche.

Yogur, cuajada, queso, mantequilla, nata, leche condensada, requesón, etc..

¿Qué dosis de productos lácteos es la recomendada?

Se recomienda consumir un máximo de 3 raciones al día sin azúcares añadidos y con bajo contenido en sal.

¿Tienen mucho impacto ambiental los productos lácteos?

Sí, por lo que se sugiere reducir el número de raciones diarias.

Desde el punto de vista de la sostenibilidad ¿Es mejor consumir los lácteos enteros o desnatados?

Es preferible el consumo de lácteos enteros para evitar el desperdicio de la grasa extraída o su transformación en mantequilla, nata o grasa saturada que se incorpora en otros productos.

21



AGUACATE

CORRECTO
PERMANECE EN LA CASILLA 21

INCORRECTO
RETROCEDE A LA CASILLA 17

PREGUNTA

¿El aguacate es saludable y sostenible?

RESPUESTA

Es saludable pero no muy sostenible, porque se requieren 700 litros de agua para producir 1 kg de aguacates.

La mayoría de los aguacates que se consumen en España ¿de dónde proceden?

De Ecuador, Méjico y Perú.

¿Cuál es la temporada del aguacate español?

De octubre a julio (según variedades). Los de agosto y septiembre seguro vienen de fuera de España.

¿De dónde es originario el aguacate?

El aguacate es originario de Méjico, Colombia y Venezuela.

21

AGUACATE

CORRECTO
PERMANECE EN
LA CASILLA 21

INCORRECTO
RETROCEDE A
LA CASILLA 17

PREGUNTA

¿En qué lugares de España se produce el aguacate?

RESPUESTA

En Canarias y en la costa tropical (Málaga y Granada).

¿Por qué es saludable el aguacate?

Porque contiene omega 3, que es antioxidante.

¿Cómo se puede consumir el aguacate?

En ensalada, como guarnición, acompañado de ahumados, de tomate, en desayunos, comidas, meriendas, etc.

22



HONGOS

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué se consideran las setas y los champiñones una de las comidas del futuro?

RESPUESTA

Porque su producción es muy sostenible y aportan alto contenido proteínico.

¿Cuál es la temporada de los hongos?

Cada hongo tiene su temporada pero siempre en estaciones húmedas (primavera y otoño).

Nombra algún tipo de hongo comestible.

Champiñón, setas de cardo, setas sitaki, setas de roble, senderuela, niscalos, etc.

¿Todos los hongos son comestibles?

No, algunos son muy venenosos.

¿Los hongos son silvestres o se cultivan?

Ambas.

23



HELADOS

CORRECTO
PERMANECE EN
LA CASILLA 23

INCORRECTO
RETROCEDE A
LA CASILLA 17

PREGUNTA

¿Por qué no se pueden consumir a menudo los helados?

RESPUESTA

Porque contienen mucho azúcar, pudiendo producir diabetes y obesidad.

Qué opción crees más saludable y sostenible ambientalmente:

Helado casero, porque es más natural (contiene menos aditivos y conservantes) y no ha gastado tanta energía para su conservación.

- Tarta helada de yogur y fresas del supermercado.

- Helado casero de yogur.
Explica por qué.

24

CALABAZA

PREGUNTA

¿Por qué es tan saludable la calabaza?

RESPUESTA

Porque contiene calcio, magnesio, vitaminas A, C, E y betacaroteno que es un antioxidante, previniendo el envejecimiento.

24



CALABAZA

- CORRECTO
VUELVES A TIRAR
- INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Desde cuándo se cultiva la calabaza?

RESPUESTA

Se cultivaba ya en el Egipto de los Faraones.

¿Cuál es la temporada consumo de la calabaza?

De abril a noviembre.

La temporada del calabacín es la misma que la de la calabaza. Verdadero o falso.

No, el calabacín necesita alta temperatura para crecer, solo se cosecha de junio a septiembre.

¿Se comen las flores del calabacín?

Sí

25



BOLLERÍA INDUSTRIAL

El consumo de magdalenas, galletas y dulces es muy habitual en los almuerzos y meriendas, pero es la opción menos saludable, porque contienen aceites de palma y soja y grasas trans-saturadas, que son las peores: incrementan el colesterol y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas. Además, engordan sin aportar nutrientes.

> ¡DOS TURNOS SIN JUGAR!

26



CONEJO

- CORRECTO
VUELVES A TIRAR
- INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué el conejo es la carne de mamífero más sana y sostenible?

RESPUESTA

Se produce en España y tiene baja huella hídrica. Es una fuente importante de minerales y vitaminas, de bajo contenido en sodio y grasa, su carne es cardiosaludable y fácil de digerir.

¿La carne del conejo es rica en proteínas?

Sí.

¿La carne del conejo es baja en grasas?

Sí.

27



MEJILLONES

PREGUNTA

¿Cuál es la temporada de consumo de los mejillones?

RESPUESTA

De septiembre a abril es la mejor época.

¿Los mejillones son cultivados o salvajes?

Ambos.

27



MEJILLONES

- **CORRECTO**
VUELVES A TIRAR
- **INCORRECTO**
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Dónde se producen en España los mejillones más sostenibles?

RESPUESTA

La mayoría del mejillón ecológico de España se produce en la ría de Arousa (Galicia).

¿Por qué son saludables los mejillones?

Porque son rico en vitaminas A, B C, D, E y K. Además, tienen propiedades anti-inflamatorias debido a su alto contenido en ácidos grasos omega-3.

Elige la opción más sostenible:
- Mejillones envasados al vapor.
- Mejillones en escabeche en lata.
- Mejillones a granel.

Mejillones a granel.

De temporada en temporada me alimento de forma sana

AVANZA HASTA LA SIGUIENTE CASILLA MULTICOLOR Y VUELVE A TIRAR

29



EMBUTIDOS

- **CORRECTO**
PERMANECE EN LA CASILLA 29
- **INCORRECTO**
RETROCEDE A LA CASILLA 26

PREGUNTA

Chorizo, salchichón, jamón, cecina... ¿Por qué deben consumirse con mucha moderación?

RESPUESTA

Porque su consumo aumenta el riesgo de padecer cáncer y enfermedades cardiovasculares.

Elige la opción correcta. El consumo de embutidos caseros debe ser: ocasional, semanal, diario, en todas las comidas.

Ocasional.

Elige la opción más saludable y sostenible:
- Chorizo elaborado en industria cárnica de Salamanca.
- Morcilla artesana de cebolla y calabaza de Extremadura.

Morcilla artesana.
Lo mejor es comer embutidos de fabricación artesana, de materias primas buenas, de cerdos ibéricos y alimentados con buenos productos.

30



CÍTRICOS

PREGUNTA

¿Los cítricos son frutos ricos en vitamina C?

RESPUESTA

Sí.

Cita algún alimento, no cítrico, que sea rico en vitamina C.

Kiwi, pimiento rojo, tomate, fresa.

¿Cuál es la temporada de consumo de naranjas valencianas?

De noviembre a mayo.

30



CÍTRICOS

- CORRECTO
VUELVES A TIRAR
- INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

Elige las dos opciones más sostenibles:

- Mandarina de Castellón.
- Pomelo de Sudáfrica.
- Naranja de Argentina.
- Naranja valenciana.

RESPUESTA

Los productos de la Comunidad Valenciana.

¿Cuál es la temporada de la mandarina valenciana?

De septiembre a mayo.

¿Cuál es la temporada de los limones murcianos?

Desde otoño hasta entrado el verano.

31



KETCHUP

El ketchup tiene tanto un elevado contenido de azúcar, cuyo consumo está relacionado con la aparición de problemas de salud (diabetes tipo II, obesidad y caries), como de sal, lo que aumenta el riesgo de padecer hipertensión y accidentes cerebrovasculares.

> **¡DOS TURNOS SIN JUGAR!**

32



COLIFLOR HORTALIZAS

- CORRECTO
VUELVES A TIRAR
- INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Qué beneficios tienen para la salud las coles?

RESPUESTA

Son ricas en fibra y en vitaminas A, B, C, y E. Además tienen pocas calorías y muchos minerales.

¿Cuál es la temporada de consumo de la coliflor?

De noviembre a abril.

¿Cuál es la temporada de consumo del repollo?

Invierno es la mejor época.

¿Qué parte de la planta es comestible en la coliflor?

Las flores.

¿Qué parte de la planta es comestible en el repollo?

Las hojas.

Elige la opción correcta. El consumo de verduras debe ser: ocasional, semanal, diario, en todas las comidas.

En todas las comidas.

33



POSTRES CASEROS

CORRECTO
PERMANECE EN LA CASILLA 33

INCORRECTO
RETROCEDE A LA CASILLA 30

PREGUNTA

Tarta, natillas, flan, arroz con leche... ¿por qué no se pueden consumir a menudo?

RESPUESTA

Porque contienen mucho azúcar, pudiendo producir diabetes y obesidad.

Cuál es la dosis máxima diaria de azúcar recomendada por la OMS?

25 gramos.

Elige la opción correcta. El consumo de postres caseros debe ser: ocasional, semanal, diario, en todas las comidas.

Ocasional.

34



INSECTOS

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué los insectos se consideran una de las comidas del futuro?

RESPUESTA

Porque su producción es muy sostenible y aportan alto contenido proteínico.

¿Qué países consumen este tipo de alimento?

Principalmente los países asiáticos del sur.

¿Qué tipo de insectos se comen?

Hormigas, saltamontes, grillos, escorpiones...

¿Qué han decidido hacer los productores de insectos para aumentar el consumo de insectos?

Hacen harina que sirve en muchos preparados culinarios, ya que el insecto entero produce rechazo en gran parte de la población.

La producción de insectos como alimento ¿genera menos gases de efecto invernadero que la de otros alimentos de origen animal?

Sí, muchos menos.

"De temporada en temporada me alimento de forma sana"

AVANZA HASTA LA SIGUIENTE CASILLA MULTICOLOR Y VUELVE A TIRAR

36



LEGUMBRES FRESCAS

PREGUNTA

¿A qué grupo de alimentos pertenecen los guisantes, las judías verdes o las habas?

RESPUESTA

Son legumbres.

36



LEGUMBRES FRESCAS

-  CORRECTO
VUELVES A TIRAR
-  INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué son buenas las legumbres para la salud?

RESPUESTA

Porque contienen una elevada cantidad de fibra, buena para el intestino, para eliminar toxinas y evitar el estreñimiento. Además tienen Vitamina C.

¿Cuál es la temporada de consumo de los guisantes?

Mayo y junio.

¿Cuál es la temporada de consumo de las judías verdes?

Preferiblemente en verano.

Un plato saludable debe estar integrado por un 50% de frutas y verduras, un 25% de cereales integrales y un 25% de proteínas saludables. Verdadero o falso.

Verdadero.

¿Qué opción es más sostenible y saludable y por qué?

- Guisantes en lata.
- Guisantes congelados.
- Guisantes frescos.

Guisantes frescos porque han gastado menos energía y recursos en su conservación. Además, son más saludables porque no tienen conservantes ni sal ni azúcar.

¿El guisante es una fruta o una semilla?

Una semilla.

37



BONITO/ATÚN

El consumo de determinados animales marinos está llevando a una sobre-explotación de sus poblaciones. Es el caso del atún, varias de las especies de consumo se han incluido en la Lista Roja de la IUCN (Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza) como "amenazadas".

Además, la contaminación por mercurio hace que esta especie se deba consumir de forma excepcional, en favor de otros pescados de menor riesgo.

> ¡DOS TURNOS SIN JUGAR!

38



LECHE

PREGUNTA

Elige la opción correcta. El consumo de leche en época de crecimiento debe ser: ocasional, semanal, diario, en todas las comidas.

RESPUESTA

Diario.

38



LECHE

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

Cita al menos dos nutrientes de la leche.

Imagina que eres un representante de una marca de leche vegetal. Comenta algún motivo para convencernos de que es una alternativa más sostenible que la leche de vaca.

¿En qué se caracteriza la leche sostenible?

Cita 2 tipos de leche de origen animal.

Cita dos tipos de leche vegetal.

RESPUESTA

Caseína, proteínas del suero, lactosa, grasas, vitaminas A, B, B2, ácido fólico, calcio, fósforo, potasio.

- La leche de origen vegetal utiliza menos tierra para producir un litro y por tanto conserva más la biodiversidad.
- No provoca sufrimiento animal.

En provenir de granjas de carácter extensivo.

De vaca, de cabra, de oveja...

De soja, almendras, avena, avellanas, coco, arroz...

39



HAMBURGUESAS

CORRECTO
PERMANECE EN LA CASILLA 39

INCORRECTO
RETROCEDE A LA CASILLA 34

PREGUNTA

¿Por qué deberíamos limitar el consumo de las hamburguesas?

¿De qué tipo de ganadería provienen la mayoría de las hamburguesas industriales?

¿Con qué ingredientes harías una hamburguesa saludable y sostenible?

Elige la opción más sostenible:
- Hamburguesa de ternera de Ávila.
- Hamburguesa de ternera de Argentina.

RESPUESTA

Como todos los alimentos ultra procesados, contienen sustancias adictivas, exceso de sal, saborizantes, azúcar, grasas transaturadas, etc. Los ingredientes de las hamburguesas industriales tienen baja calidad nutricional y un elevado aporte calórico que puede llegar a derivar en problemas de salud.

Casi todas las hamburguesas comerciales provienen de la ganadería industrial intensiva, que es insostenible. Otra cosa son las hamburguesas preparadas de forma casera comprando carne picada de buena calidad. En cualquier caso, no se aconseja un consumo frecuente.

Además de cebolla y ajo, con berenjena. Y si es de carne, siempre de ganadería sostenible.

Hamburguesa de ternera de Ávila. En Ávila abundan las granjas de ternera sostenible y además tienen que recorrer pocos kms para llegar a tu mesa.

40



BRÓCOLI

- **CORRECTO**
VUELVES A TIRAR
- **INCORRECTO**
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué el brócoli es tan bueno para la salud?

RESPUESTA

Actúa como un protector ante el cáncer, regula los niveles de tensión arterial, es bueno para los huesos, para la vista y para la piel. Es rico en proteínas.

¿Cuál es la temporada de consumo del brócoli?

De diciembre a abril.

¿Qué parte de la planta del brócoli es la que solemos comer: el tallo, el fruto, las hojas, las flores?

Las flores.

41



BEBIDAS ALCOHÓLICAS

Las bebidas alcohólicas son muy dañinas, especialmente para los menores de edad, ya que su consumo provoca un freno en el desarrollo de las habilidades motoras, sociales e intelectuales.

¡IDOS TURNOS SIN JUGAR!

42



CEFALÓPODOS

- **CORRECTO**
PERMANECE EN LA CASILLA 42
- **INCORRECTO**
RETROCEDE A LA CASILLA 38

PREGUNTA

¿Qué cefalópodos se comen habitualmente?

RESPUESTA

Calamares, sepia, chopitos, chipirones, etc.

¿Qué tipo de alimentación tiene el calamar?

Los calamares son carnívoros, lo que significa que comen animales como almejas, camarones, langostas, pescado, tiburones, etc.

Con qué frecuencia se debe consumir este producto: ocasionalmente, semanalmente, diariamente, en todas las comidas.

Ocasionalmente.

Elige la opción más sostenible:
- Calamar congelado del Índico.
- Calamar fresco del Cantábrico.

Calamar fresco del Cantábrico. No recorrer tantos kms y no emplea tanta energía en su conservación.

Elige la opción más saludable:
- Calamar a la romana.
- Calamar a la plancha.

Calamar a la plancha, porque los fritos son menos sanos.

"De temporada en temporada me alimento de forma sana"

AVANZA HASTA LA SIGUIENTE CASILLA MULTICOLOR Y VUELVE A TIRAR

44



ANCHOAS

- CORRECTO
VUELVES A TIRAR
- INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Por qué las anchoas tienen poco mercurio?

RESPUESTA

Porque son pequeños. El mercurio se acumula en las especies más altas en la cadena trófica, o sea en los grandes peces.

¿Qué es más sano, consumir anchoa de lata o fresca? ¿Por qué?

Mejor frescas porque consumen menos recursos en su conservación.

¿Es un pescado de mar o de río?

De mar.

¿Por qué conviene consumir anchoas?

Porque son peces de nuestros mares (recorren pocos kms hasta nuestra mesa) y porque son pescados azules, muy buenos para la salud, ya que contienen omega 3 que es sano para el corazón.

¿Cuándo se deben comer anchoas?

La anchoa del Cantábrico se pesca de febrero a junio.

¿Con qué frecuencia se debe comer pescado azul?

Al menos 2 raciones a la semana en su temporada.

¿Sabes cuál es la diferencia de preparación entre una anchoa y un boquerón?

Las anchoas se preparan en sal y el boquerón se marina en vinagre.

45



BEBIDAS AZUCARADAS

Los refrescos y bebidas carbonatadas pueden llegar a ser perjudiciales para nuestra salud, ya que su alto contenido en azúcares libres o edulcorantes, pueden derivar en problemas de sobrepeso u obesidad, así como en el desarrollo de caries. La presencia de carbono, además, puede provocar problemas digestivos o de absorción de nutrientes. Además, su impacto ambiental es notable, ya que la huella hídrica de este tipo de bebidas es muy elevada.

> **¡DOS TURNOS SIN JUGAR!**

46

SANDÍA/ MELÓN

PREGUNTA

La sandía y el melón pertenecen a la misma familia ¿de qué plantas?

RESPUESTA

Cucurbitáceas.

46



SANDÍA/ MELÓN

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Cuál es la temporada de consumo de la sandía en España?

RESPUESTA

Verano.

¿Cuál es la temporada de consumo de melón en España?

Verano.

¿Qué partes tiene una sandía?

Cáscara, pulpa y semillas.

Elige la opción más sostenible:

- Sandía de producción extensiva de Toledo.
- Sandía ecológica de Andalucía.
- Sandía de Marruecos.

Sandía ecológica de Andalucía.

47



TOMATE

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Cuál es la temporada del tomate en España?

RESPUESTA

Verano.

Di una receta saludable y sostenible que tenga como ingrediente el tomate.

Gazpacho, pisto manchego, salmorejo, macarrones con tomate, musaka de berenjenas con tomate, arroz a la cubana...

48



CHOCOLATE

CORRECTO
PERMANECE EN LA CASILLA 48

INCORRECTO
RETROCEDE A LA CASILLA 44

PREGUNTA

¿Por qué no podemos comer chocolate a diario?

RESPUESTA

Porque tiene mucho azúcar (que es malo para la salud, especialmente para las personas con tendencia a la diabetes).

¿Cuántos litros de agua son necesarios para producir 1 kg de chocolate?

- 18 litros
- 1.800 litros
- 18.000 litros

Es el alimento que más agua consume en su proceso de fabricación.

Son necesarios 18.000 litros de agua para 1 kg de chocolate.

Es una de las razones por las que su producción es de las más insostenibles.

Para una dieta saludable el consumo de chocolate debe ser ocasional, semanal, diario, en todas las comidas.

Ocasional.

¿Cuál es el sabor original del cacao?

Amargo.

¿Dónde se cultiva el cacao?

En países tropicales tanto de África como de Sudamérica.

49



FRITOS PROCESADOS

El consumo de frituras, como los calamares fritos, las empanadillas, las croquetas..., favorece el sobrepeso y las patologías cardiovasculares.

Además la mayoría de los alimentos procesados son perjudiciales para la salud, puesto que contienen una gran cantidad de grasas saturadas, azúcar y sal.

> **¡DOS TURNOS SIN JUGAR!**

De temporada en temporada me alimento de forma sana

AVANZA HASTA LA SIGUIENTE CASILLA MULTICOLOR Y VUELVE A TIRAR

51



ESPÁRRAGOS TRIGUEROS

PREGUNTA

¿Es mejor comer espárragos verdes o blancos?

¿Qué propiedades tienen los espárragos verdes?

¿Qué parte de la planta es el espárrago blanco que comemos?

Con qué frecuencia se deben consumir espárragos?

Elige la opción más sostenible:
- Espárrago triguero producido y envasado en plástico en Toledo.
- Espárrago triguero de Andalucía en manojo.

RESPUESTA

Los verdes, ya que al recibir la luz del sol, concentran más cantidad de vitaminas, minerales y fitoquímicos antioxidantes que los espárragos blancos.

Es un alimento muy bajo en calorías, con efecto laxante y diurético.

El tallo.

A menudo durante la temporada en España, en marzo, abril y mayo.

Espárrago triguero de Andalucía en manojo fresco.

 **CORRECTO**
VUELVES A TIRAR

 **INCORRECTO**
PIERDES TURNO

52



MUERTE POR PLÁSTICO

El uso excesivo de envases para comercializar los alimentos está generando grandes problemas de contaminación en la Tierra. Abusar de estos envases afectará a la salud global del planeta, lo que repercutirá sobre la salud humana. Elige productos no envasados.

> **¡VUELVES A EMPEZAR!**

53



MERLUZA

PREGUNTA

¿Cuántas raciones a la semana debemos consumir de pescado?

Escoge la opción más saludable:
- Palitos de merluza del Pacífico.
- Merluza fresca del Cantábrico.

Escoge la opción más sostenible:
- Merluza congelada del Cabo.
- Merluza congelada del Cantábrico.

¿Qué hay que tener en cuenta para consumir pescado sostenible?

¿Por qué las diferentes artes de pesca marcan la diferencia en la sostenibilidad de un mismo pescado?

¿Sabrías explicar las artes de pesca sostenibles qué pescados capturan?

¿Sabrías explicar las artes de pesca menos sostenibles qué pescados capturan?

RESPUESTA

De media 3 raciones a la semana.

Filete de merluza fresca del Cantábrico. Utiliza menos energía en su conservación y transporte.

Merluza congelada del Cantábrico. Utiliza menos energía en su conservación y transporte. El Cabo se refiere a Sudáfrica.

- Que sea de temporada.
- Que se haya pescado con artes sostenibles, como la caña, las nasas o el trasmallo.
- Que sea el más cercano posible.

Porque el impacto ambiental del pescado varía en función de las técnicas de pesca y cultivo utilizadas, y las características propias de cada especie.

Menor impacto ambiental tiene la pesca salvaje de calamares, atún, salmón, bacalao o merluza. También la de peces pequeños que forman grandes bancos tiene menor impacto, tales como sardina, arenque, caballa o anchoa.

La de mayor impacto ambiental es la pesca de arrastre y la de peces planos que no forman bancos, como el lenguado o el gallo.

-  CORRECTO VUELVES A TIRAR
-  INCORRECTO PIERDES TURNO

54



ACEITE DE PALMA Y SOJA

Su producción es responsable de la deforestación de las selvas tropicales, causando así gran pérdida de biodiversidad, pérdida de absorción del CO2 que realizan los árboles, emisión de CO2 de la tala de árboles, la invasión de territorios salvajes, transmisión y propagación de enfermedades animales al hombre, etc. Por tanto elige solo los que proceden de agricultura ecológica para asegurarte de su sostenibilidad.

> **¡DOS TURNOS SIN JUGAR!**

55



ZANAHORIAS

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

Cita al menos dos nutrientes interesantes de la zanahoria.

RESPUESTA

- Betacaroteno (pigmento amarillo – naranja) precursor de la vitamina A.
- Hidratos de carbono.
- Fibra soluble.
- Vitaminas A y C.
- Minerales (potasio, calcio, magnesio).

¿En qué época debemos consumir en España las zanahorias?

Se consumen durante todo el año, aunque la temporada es entre primavera y verano, concretamente en los meses desde mayo hasta julio.

¿Qué parte de la planta es la zanahoria?

La raíz.

Menciona alguna forma de consumo de la zanahoria.

En ensalada, como guarnición, al vapor, hervida, cruda, en zumo o puré, etc.

56



GRANADAS

CORRECTO
VUELVES A TIRAR

INCORRECTO
PIERDES TURNO

PREGUNTA

¿Cuál es la temporada de la granada?

RESPUESTA

De noviembre a enero es la mejor época.

Qué es más saludable y sostenible:

- Zumo de granada.
- Ensalada de granada.
- Helado de granada.

Ensalada de granada, porque ha gastado menos recursos y energía en su proceso de elaboración.

Explica una receta saludable que se haga con granada como ingrediente.

Ensalada de granada con escarola y frutos secos.
Macedonia de fruta con granada.

¿Cómo se llama la planta que produce la granada?

Árbol del Granado.

¿Cuáles son las zonas de España en las que más Granada se produce?

Murcia y Alicante.

¡ENHORABUENA! ¡HAS GANADO!

"DE TEMPORADA EN TEMPORADA" ES UNA VERSIÓN ADAPTADA DEL CLÁSICO JUEGO DE LA OCA PARA APRENDER SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.

ES UN JUEGO PENSADO PARA EDADES COMPRENDIDAS ENTRE LOS 10 Y LOS 17 AÑOS. EL ALUMNADO SE DIVIDIRÁ EN GRUPOS Y UNA PERSONA ADULTA (A SER POSIBLE, PROFESOR/DINAMIZADOR), GUIARÁ Y SE ENCARGARÁ DE SUPERVISAR LAS PRUEBAS DEL JUEGO.

OBJETIVOS:

- QUE EL ALUMNADO PUEDA CONOCER ASPECTOS BÁSICOS DE LO QUE SUPONE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE.**
- CONOCER LA FRECUENCIA DE CONSUMO DE LOS DISTINTOS GRUPOS DE ALIMENTOS PARA MANTENER UNA DIETA EQUILIBRADA.**
- APRENDER CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE MÁS IMPACTO AMBIENTAL TIENEN, Y LAS RAZONES POR LAS CUÁLES DEBEMOS REDUCIR SU CONSUMO.**
- CONOCER LOS ALIMENTOS QUE PUEDEN LLEGAR A TENER UN IMPACTO NEGATIVO SOBRE LA SALUD, ADEMÁS DE SOBRE EL MEDIO AMBIENTE.**

HAY QUE TENER EN CUENTA QUE ESTE JUEGO HA SIDO CREADO EN MADRID, DE MODO QUE LAS CONSIDERACIONES SOBRE ALIMENTOS SOSTENIBLES SE HAN ESTABLECIDO DESDE EL PUNTO DE VISTA DE ESTA UBICACIÓN.

"DE TEMPORADA EN TEMPORADA" HA SIDO CREADO POR EL AYUNTAMIENTO DE MADRID, EN COLABORACIÓN CON EL PROYECTO FOOD WAVE, CON EL OBJETIVO DE INCORPORAR EN EL ALUMNADO MEDIDAS DE CONSUMO RESPONSABLE, FAVORECIENDO HÁBITOS SALUDABLES.

**DISEÑO GRÁFICO: TIRALÍNEAS ESTUDIO CREATIVO
(TIRALINEASESTUDIOCREATIVO@GMAIL.COM)**



Educar hoy por un Madrid más sostenible

