



Instituto
Tomás Pascual Sanz

El juego del Agua



Recorta con
cuidado por
la línea de
puntos



Instrucciones

- 1 Los jugadores colocarán sus respectivas fichas en la casilla amarilla de la estrella (casillas de salida). Tirarán el dado y, el que mayor número saque, comenzará la partida.
- 2 Una vez empiece la partida los jugadores irán avanzando (en dirección contraria a las agujas del reloj) por el tablero según el número que marque el dado al lanzarlo.
- 3 Cuando un jugador caiga en una casilla azul, se le formulará una pregunta sobre la hidratación. Si acierta, rellenará (coloreando con un lapicero) uno de los 3 niveles del vaso (empezando por el inferior). Tanto si falla como si acierta, pasará el turno al siguiente jugador.
- 4 Los jugadores irán dando vueltas alrededor del tablero. La partida terminará cuando un jugador llene el vaso por completo.

Nota: En caso de fallar una pregunta, no se dará la respuesta correcta (para poder reutilizarla más tarde). En caso de acertar, se marcará la pregunta para no repetirla.

Preguntas

1. ¿Cuánta agua necesitan los niños cada día?
a) 2-3 vasos de agua al día
b) 3-4 vasos de agua al día
c) 4-8 vasos de agua al día
2. El término hidratación proviene del vocablo griego hydros, que significa:
a) Agua
b) Hielo
c) Fuego
3. ¿Qué debe contener una bebida para que nos hidrate?
Respuesta: Agua
4. ¿Qué puede ocurrir un día de verano si no bebemos suficiente agua?
a) Golpe de calor
b) Deshidratación
c) Ambas respuestas
5. Además de los días calurosos, ¿cuándo es especialmente importante hidratarse?
a) Cuando dormimos
b) Cuando hacemos deporte
c) Cuando hace mucho frío
6. El estado sólido del agua es:
a) Vapor
b) Hielo
c) Gas
7. Si hacemos deporte, ¿cuándo debemos hidratarnos?
a) Antes de hacer ejercicio
b) Después de hacer ejercicio
c) Antes, durante y después de hacer ejercicio
8. ¿Por cuánta agua está compuesto nuestro organismo?
a) 20% de agua
b) 40% de agua
c) Más de un 75% de agua en los niños

9. ¿De qué otras maneras podemos hidratarnos además de bebiendo agua?
a) Comiendo nueces
b) Nadando en la piscina
c) Bebiendo otras bebidas como la leche o los zumos, y comiendo alimentos que contienen agua
10. ¿Qué te hidrata más?
a) Comer sandía
b) Comer un caramelo
c) Comer pipas
11. ¿Cómo podemos cuidar nuestra piel?
a) Echándonos crema para hidratarla
b) Nadando en la piscina
c) Ninguna de las anteriores
12. ¿Qué debemos hacer si nos está dando mucho el sol?
a) Beber líquidos y ponernos a la sombra
b) Protegernos con una gorra y una camiseta o protección solar.
c) Todas las anteriores
13. Para hidratarse bien en verano debemos:
a) Beber líquidos en cada comida y entre ellas
b) Comer más frutas, verduras y ensaladas
c) A y B son correctas
14. Cuando hace calor o hacemos mucho deporte, el agua se evapora a través de:
a) La piel con el sudor
b) Los ojos con lágrimas
c) Ninguna de las anteriores
15. Los síntomas de deshidratación pueden ser:
a) Sed y cansancio
b) Dolor de cabeza y mareos
c) A y B son correctas

16. Estar bien hidratado es:
a) Esencial para la salud todo el año
b) Sólo necesario en verano
c) Sólo necesario cuando se practica deporte
17. Beber agua por la mañana:
a) No es recomendable
b) Es una buena práctica para comenzar el día bien hidratado
c) Es suficiente para estar hidratado todo el día
18. Las frutas y verduras:
a) Son alimentos con un gran porcentaje de agua y ayudan a mantenernos hidratados
b) Son muy saludables dentro de una dieta equilibrada
c) Ambas respuestas son correctas
19. El agua que bebemos:
a) No debe enfriarse más de 10-15°C
b) Debe enfriarse por debajo de 5°C
c) Podemos beberla a cualquier temperatura
20. Otros alimentos que con un gran porcentaje de agua son:
a) La leche
b) El caldo
c) A y B son correctas

El juego del Agua