

JUEGOS DE CARTAS

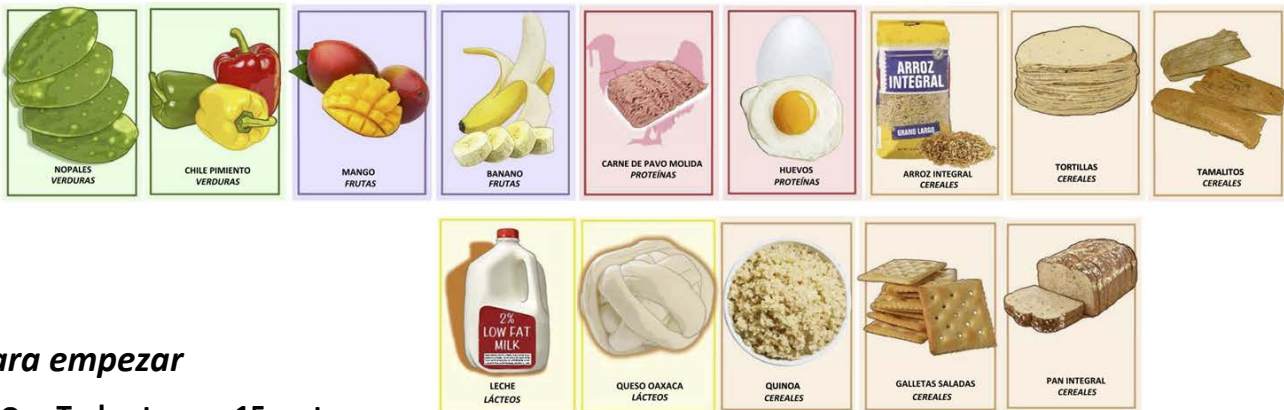
"Comidas balanceadas"

INSTRUCCIONES

Puede jugar a estos juegos con sus hijos para enseñarles sobre los grupos de alimentos y las dietas balanceadas. ¡Los juegos también le ayudarán a recordar lo que aprendió en nuestras lecciones de nutrición!

Juego #1: Rummy

Objetivo : recolectar una combinación de tarjetas: 3 verduras, 2 frutas, 2 carnes, 6 granos y 2 lácteos.



Para empezar

- Todos toman 15 cartas.
- Ponga una carta boca arriba junto a la baraja.

En su turno:

- Primero, tome una carta. Usted puede:
 - Tomar la carta boca arriba junto al mazo, o
 - Tomar la carta boca abajo en la parte superior del mazo.
- Luego, deshágase de una carta. Colóquela boca arriba junto a la baraja.
- El siguiente jugador toma esa carta o la que está en la parte superior del mazo.

Siga jugando hasta que:

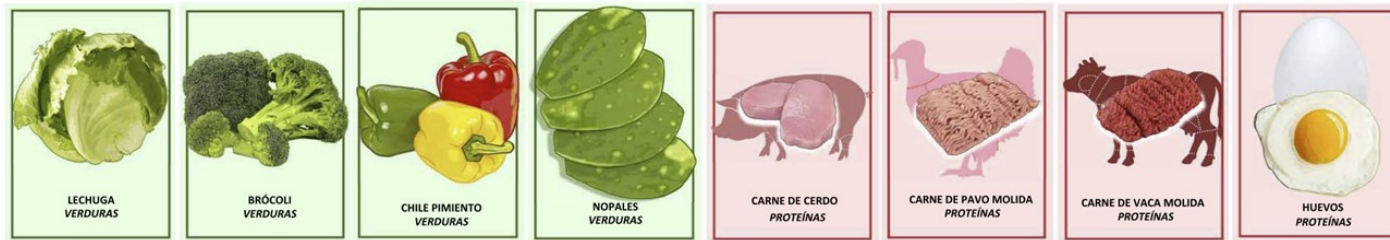
- Una persona obtenga la combinación ganadora. El primer jugador en hacerlo, gana.

Mini-lección

¡La combinación ganadora de cartas representa una dieta balanceada por un día! Después de que un jugador gane, saque la hoja de planificación de la Actividad #3 del Suplemento a Juntos Nos Movemos. Luego, mire la combinación ganadora. Escriba los alimentos de sus tarjetas en la hoja de trabajo de planificación en la columna de "Domingo". Luego, anote otras posibles combinaciones ganadoras en los otros días. ¡Puede usar la baraja de cartas para ayudarse! Mientras llena la hoja, explíquela a sus hijos las comidas balanceadas.

Juego #2: Ir a pescar

Objetivo: reunir todas sus cartas en grupos de 4, del mismo grupo de alimentos. Así:



Para empezar:

- Todos toman 7 cartas.
- Coloque la baraja de cartas boca abajo sobre la mesa.

En su turno:

- Mire los diferentes grupos de alimentos en su mano. Elija uno.



- Pregúntele al otro jugador si tiene tarjetas en ese grupo de alimentos, por ejemplo, "¿Tienes alguna verdura?"
 - Si la tiene, el otro jugador debe darle a usted una tarjeta de ese grupo de alimentos.
 - Si no es así, tome una carta del mazo.
- Luego, el otro jugador le pide tarjetas.
- Una vez que tenga 4 tarjetas del mismo grupo de alimentos, puede ponerlas boca arriba sobre la mesa, así:



Siga jugando hasta que:

- Todas sus cartas estén en conjuntos de 4. El primer jugador en tener todas sus cartas en conjuntos, gana.

Mini-lección

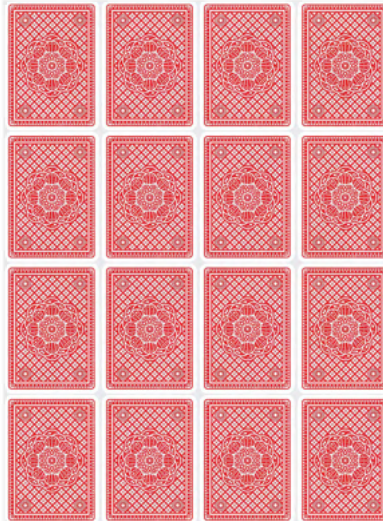
Este juego se puede utilizar para enseñar a los niños sobre los grupos de alimentos. Después de que un jugador gane, repase los diferentes grupos de alimentos en su mano. Luego, trabajen juntos para pensar en otros alimentos de esos grupos. ¡Puede usar la baraja de cartas para ayudarse!

Juego #3: Memoria

Objetivo: Recoger la mayor cantidad de cartas.

Para empezar:

- Coloque 16 cartas, boca abajo, en 4 filas. Así:



En su turno:

- Ponga 2 de las cartas boca arriba.
 - Si muestran alimentos del mismo grupo, tome las 2 cartas. Reemplácelas con 2 cartas nuevas de la baraja.
 - Si no muestran alimentos del mismo grupo, déles la vuelta nuevamente.



Siga jugando hasta que:

- Las cartas se agoten. El jugador con más cartas gana.

Mini-lección

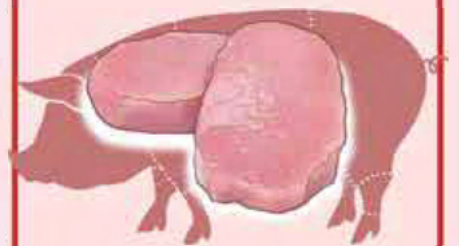
Este juego se puede utilizar para enseñar a los niños sobre las versiones más saludables de diferentes alimentos. Mientras emparejan las cartas, dirija su atención a los detalles de las ilustraciones, como las palabras “bajo en grasa” y “sin azúcar” en el yogur. Explíqueles que deben elegir ese tipo de alimentos cuando sea posible.



CARNE DE PAVO MOLIDA
PROTEÍNAS



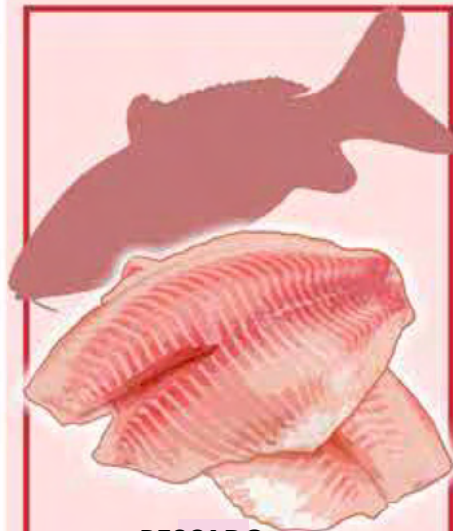
CARNE DE VACA MOLIDA
PROTEÍNAS



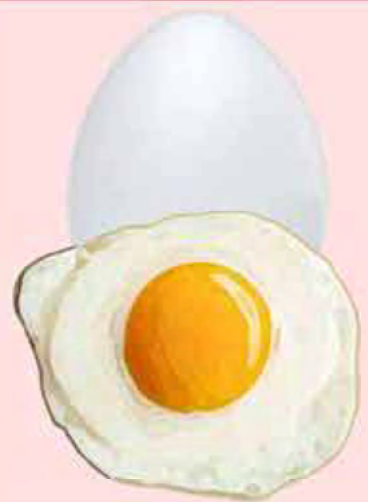
CARNE DE CERDO
PROTEÍNAS



CARNE DE POLLO
PROTEÍNAS



PESCADO
PROTEÍNAS



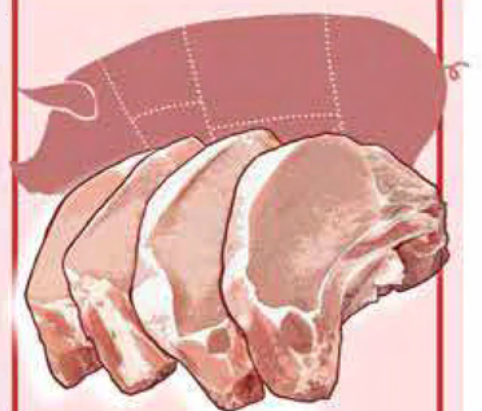
HUEVOS
PROTEÍNAS



NUECES
PROTEÍNAS



FRIJOLES
PROTEÍNAS



CHULETAS DE CERDO
PROTEÍNAS



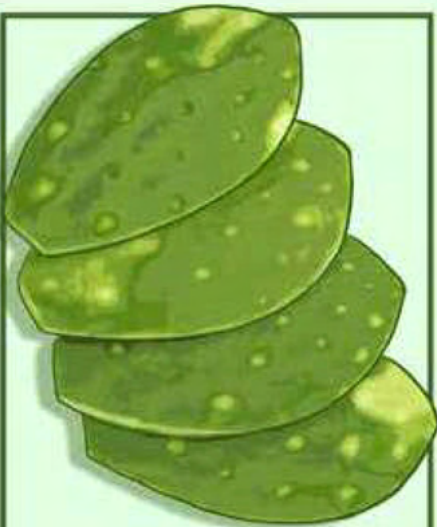
**LECHUGA
VERDURAS**



**CALABAZA
VERDURAS**



**BRÓCOLI
VERDURAS**



**NOPALES
VERDURAS**



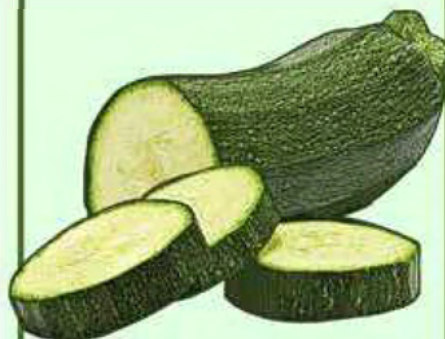
**APIO
VERDURAS**



**ZANAHORIAS
VERDURAS**



**REPOLLO
VERDURAS**



**CALABACÍN
VERDURAS**



**CHILE PIMIENTO
VERDURAS**



**TORTILLAS
CEREALES**



**PAN INTEGRAL
CEREALES**



**FIDEOS
CEREALES**



**ARROZ INTEGRAL
CEREALES**



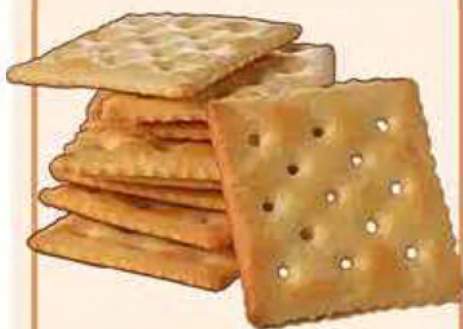
**AVENA
CEREALES**



**GALLETAS
CEREALES**



**QUINOA
CEREALES**



**GALLETAS SALADAS
CEREALES**



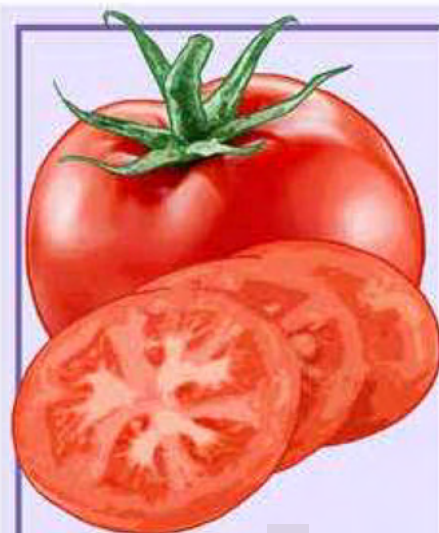
**TAMALITOS
CEREALES**



AGUACATE
FRUTAS



NARANJA
FRUTAS



TOMATE
FRUTAS



MANGO
FRUTAS



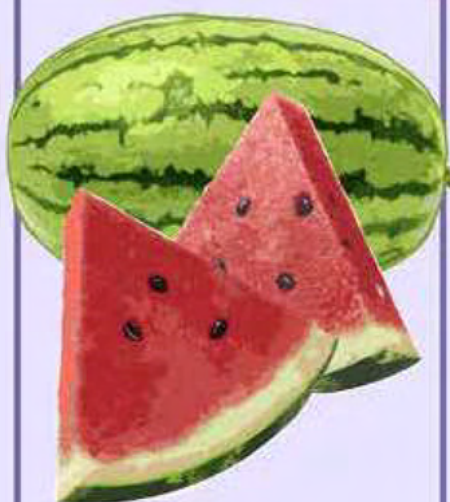
MELÓN
FRUTAS



MANZANA
FRUTAS



UVAS
FRUTAS



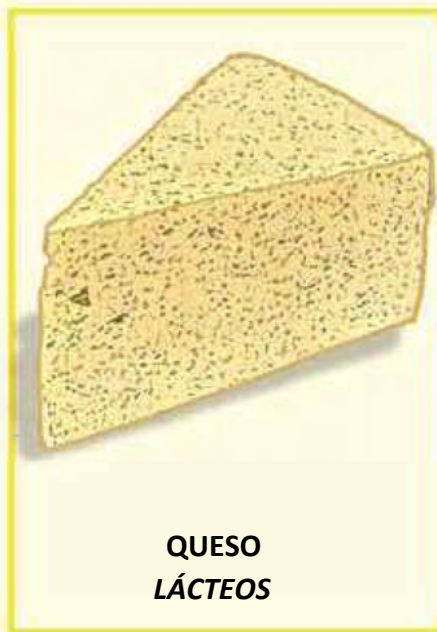
SANDÍA
FRUTAS



BANANO
FRUTAS



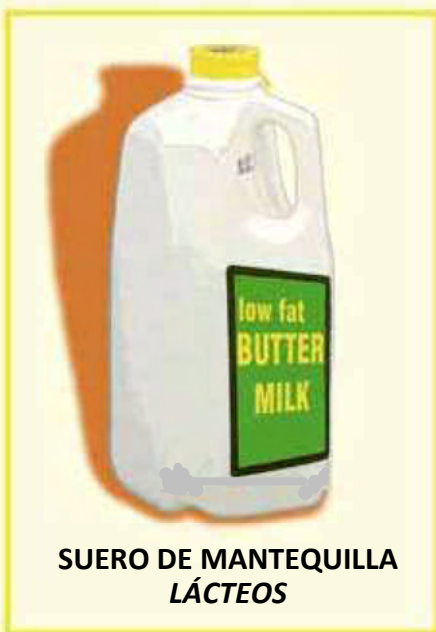
LECHE
LÁCTEOS



QUESO
LÁCTEOS



YOGUR
LÁCTEOS



SUERO DE MANTEQUILLA
LÁCTEOS



REQUESÓN
LÁCTEOS



MANTEQUILLA
LÁCTEOS



QUESO OAXACA
LÁCTEOS



CREMA AGRIA
LÁCTEOS



HELADO
LÁCTEOS

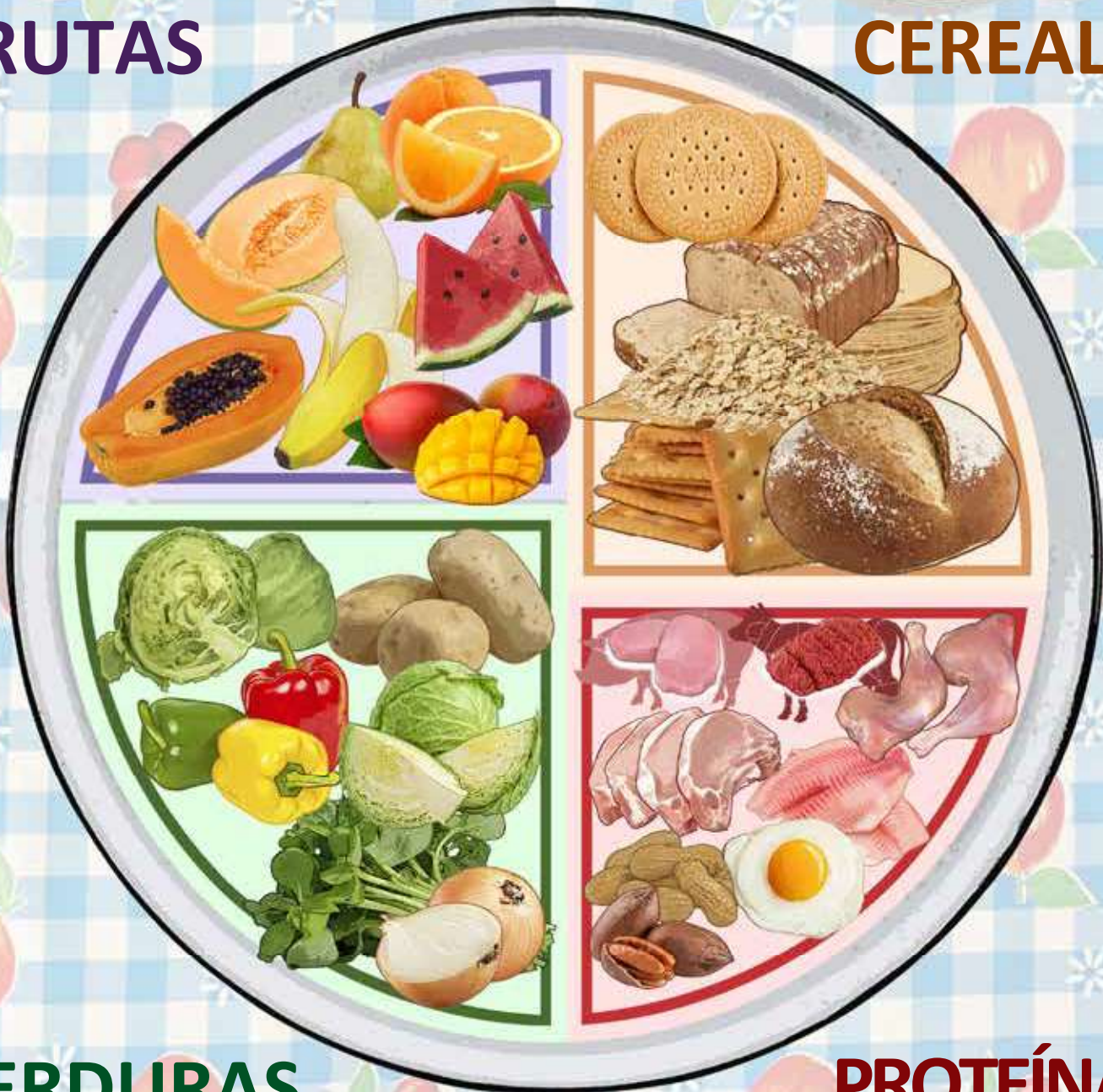
MI COMIDA BALANCEADA

LÁCTEOS



FRUTAS

CEREALES



VERDURAS

PROTEÍNAS

CONSEJOS

LÁCTEOS

Choose low-fat
or non-fat dairy
products.

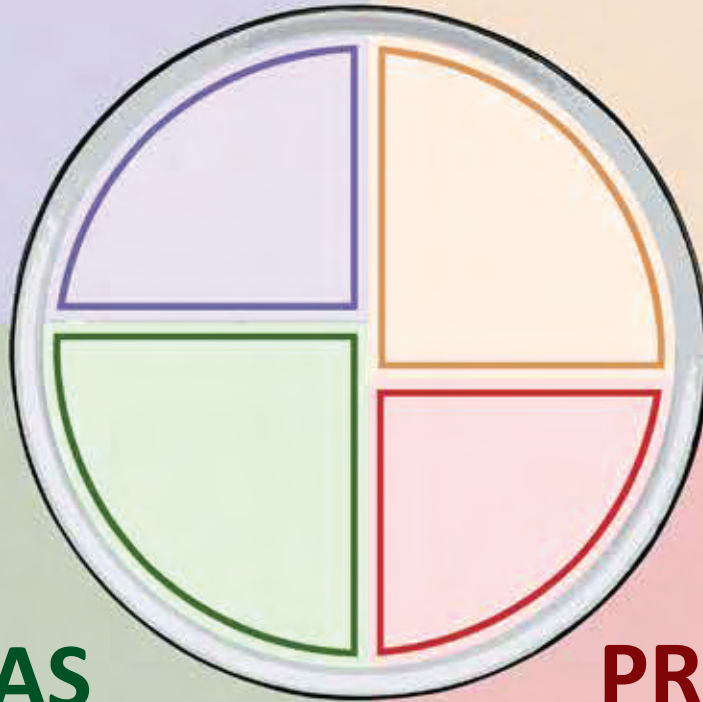


FRUTAS

Elija frutas sin azúcar añadida.
Pueden ser frutas frescas o
congeladas.

CEREALES

Elija productos hechos de
cereales integrales y con
menos azúcar.



VERDURAS

Llene su plato con verduras
de diferentes colores.

PROTEÍNAS

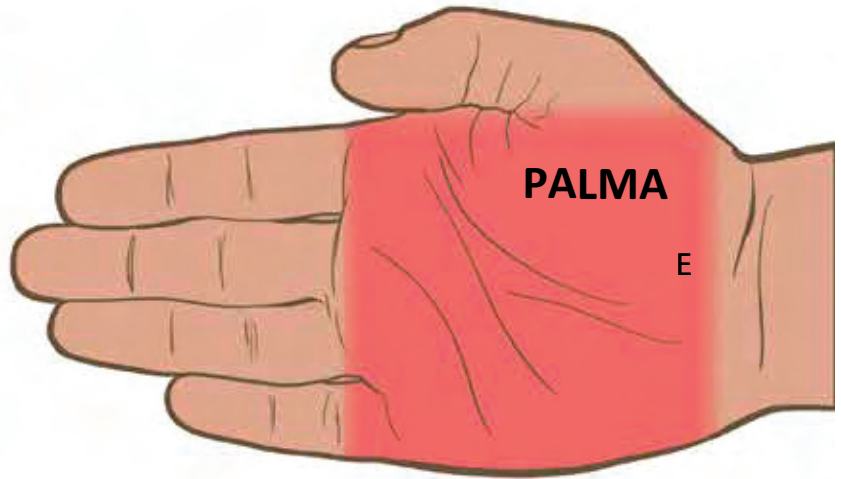
Elija carne con poca
grasa y nueces sin sal.

MIS PORCIONES SALUDABLES

Frutas y verduras



Proteínas



Cereales y frijoles



Grasas

YEMA DEL DEDO



Proteínas grasosas

Ej, mantequilla de maní
o queso



FUENTES

- “Your MyPlate Plan: 2000 Calories, Ages 14+,” USDA MyPlate –
<https://www.myplate.gov/myplate-plan/results/2000-calories-ages-14-plus>
- “DASH Diet: Guide to Recommended Servings,” Mayo Clinic –
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/dash-diet/art-20050989>
- “Diabetes Meal Planning,” CDC –
<https://www.cdc.gov/diabetes/managing/eat-well/meal-plan-method.html>
- “Explore the MyPlate Food Groups,” USDA MyPlate –
<https://www.myplate.gov/>