



# Soy un Alimento, Eres un Alimento



## Equipo Requerido:

- ✓ 1 saquito de frijoles

**CONSEJO:** *¿No tienen los elementos necesarios para jugar? ¡Hagan su propio saquito de frijoles llenando un calcetín viejo con arroz o frijoles y amarrándolo!*

## ¡Alístense!

**Escojan** a un jugador para ser el líder.

**Escriban** los 5 grupos de alimentos:

- Lácteos
- Verduras
- Frutas,
- Granos
- Proteínas

## Instrucciones:

1. El juego comienza cuando el líder dice "¡ADELANTE!". Todos comienzan a marchar en su lugar.
2. El líder dirá uno de los grupos de alimentos y tirará el saquito de frijoles a uno de los jugadores.
3. El jugador debe intentar nombrar un alimento saludable del grupo de alimentos llamado (ex: lácteo=leche baja en grasa/sin grasa)
4. ¡Ahora todos se unen! Si les gusta el alimento, ¡bailen! Si no les gusta, sigan marchando.
5. Devuelvan el saquito de frijoles al líder y continúen diciendo grupos de alimentos hasta que todos tengan la oportunidad de jugar.

**CONSEJO:** Si les cuesta trabajo pensar en los alimentos, escriban una lista de ejemplos.

## Puntos de Conversación Familiar:

*Conversen y escriban o dibujen sus respuestas en el espacio provisto.*

1. El ejercicio como bailar y marchar ayuda a fortalecer los músculos. ¿Qué ejercicio les gusta hacer que les ayude a fortalecer sus músculos?
2. ¿Cómo se sienten después de hacer algo que hace que sus músculos y su corazón trabajen MUY duro?