



# Pasa la Pelota con Grupos de Alimentos



## Equipo Requerido:

- ✓ 1 pelota

**CONSEJO:** *¿No tienen los elementos necesarios para jugar?* En su lugar, usen otro artículo suave como un peluche o una almohada.

## ¡Alístense!

**Designen** a una persona como líder del equipo

**Formen** un círculo con los jugadores mirando hacia el centro.

**CONSEJO:** Este juego es más divertido con 5 o 6 personas. ¡Inviten a sus vecinos a participar!

**CONSEJO:** Los grupos de alimentos son: verduras, frutas, granos, proteína y lácteos.

## Instrucciones:

1. Empiecen a marchar, trotar, saltar o bailar en el lugar.
2. Un jugador comenzará con la pelota. El líder del grupo nombrará un grupo de alimentos y el jugador con la pelota debe nombrar un alimento de ese grupo antes de pasarla a otro jugador. La ronda termina cuando los jugadores no pueden pensar en más alimentos que encajen en el grupo de alimentos nombrado.
3. El líder del grupo nombrará a un segundo grupo de alimentos y se repetirá el paso 2. El juego termina después de que se hayan nombrado los 5 grupos de alimentos.
4. Si se nombra el grupo de lácteos, todos deben dar pisadas o saltos mientras lanzan y atrapan la pelota y nombran los alimentos lácteos.

## Puntos de Conversación Familiar:

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

1. Los alimentos del grupo de los lácteos tienen nutrientes como el calcio y la vitamina D que ayudan a fortalecer los huesos. ¿Pueden nombrar algunos alimentos que encajen en esta categoría y que no se hayan mencionado durante el juego?
  
2. ¿Qué actividades podemos hacer para fortalecer los huesos?