



Calorías Vacías



Equipo Requerido:

- ✓ 6 conos o círculos de colores
- ✓ Mucho espacio

CONSEJO: ¿No tienen los elementos necesarios para jugar? ¡Pueden utilizar vasos plásticos, juguetes o zapatos para marcar el área de la actividad!

¡Alístense!

¡Este juego es similar al juego de la traes!

Formen un área de actividad usando los conos, luego formen una segunda área de actividad más pequeña que será la "oficina del doctor."

Decidan cuáles jugadores (1 o 2) serán los perseguidores, las "calorías vacías." Las calorías vacías son calorías derivadas de alimentos que no contienen nutrientes.

CONSEJO: Cuantos más jugadores participen más divertido es. ¡Inviten a sus vecinos a participar!

Instrucciones:

1. ¡El objetivo del juego es que los perseguidores toquen a tantas personas como puedan!
2. El juego comienza cuando las "calorías vacías" persiguen a los otros jugadores en el área de actividad.
3. La primera vez que los toca un perseguidor, **pongan una mano en el estómago** mientras están corriendo.
4. La segunda vez que los toquen, deben **poner las dos manos en el estómago** y seguir moviéndose.
5. La tercera vez que los toquen, deben **correr** a la "oficina del doctor."
6. Dado que consumieron demasiadas calorías vacías, la oficina del doctor les receta **10 saltos de tijera** y les dice que **mencionen un alimento saludable** para poder regresar al área de actividad.

Puntos de Conversación Familiar:

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

1. ¿Cuáles son algunos de los alimentos que se les ocurren que tienen calorías vacías?
2. Los bocadillos fáciles a menudo contienen calorías vacías, ¡pero no siempre! ¿Cuáles son algunos bocadillos saludables que alimentarán adecuadamente sus cuerpos?