



¡Sea un Héroe de Alimentos!

Bingo

Nombre _____

Maestro/a _____

Grado _____

¿Completó esto con un hermano o hermana? (encierra con un círculo) Sí No

Instrucciones para los padres: (1) completar al menos 5 actividades del Bingo; (2) pedirle a usted que escriba sus iniciales en el cuadro de Bingo de cada tarea que completa; y (3) devolver la tarjeta de Bingo al maestro de su clase.

<p>Caminar con su familia por 15 minutos.</p> 	<p>Apagar todas las pantallas durante la hora de la comida.</p> 	<p>Con un adulto, ingresar a www.foodhero.org/es. Escoger juntos una receta nueva para probar.</p> 	<p>Beber 8 onzas de leche baja en grasa.</p> 	<p>Comer una taza de fruta.</p> 
<p>Hacer un licuado que contenga una fruta o verdura.</p> 	<p>Hacer algo sin pantalla, dibujar una imagen.</p> 	<p>Jugar un juego sin pantalla.</p> 	<p>Ayudar a planear una comida.</p> 	<p>Desayunar.</p> 
<p>Cenar con su familia.</p> 	<p>Realizar 60 minutos de actividad física en un día.</p> 	<p>Seleccionar una fruta o verdura como bocadillo.</p> 	<p>Leer un libro sin pantalla.</p> 	<p>Hacer 20 "jumping jacks".</p> 
<p> Ir de compras al supermercado con su familia y seleccionar una nueva fruta o verdura que todos van a probar.</p>	<p>Beber agua en lugar de bebida azucarada.</p> 	<p>Ayudar a cocinar una comida.</p> 	<p>Jugar en un parque durante 30 minutos.</p> 	<p>Coma alimentos integrales, como arroz integral o pasta integral.</p> 
<p>Compartir una fruta con un/a amigo/a.</p> 	<p>Jugar al aire libre por 20 minutos.</p> 	<p>Bailar por 20 minutos sin mirar una pantalla.</p> 	<p>Comer una taza de verduras.</p> 	<p>Lavarse las manos antes de comer.</p> 



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

©2019 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.