



# ¡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:** Su hijo debe: (1) completar al menos 5 tareas del bingo; (2) pedirle que coloque sus iniciales en el cuadro de bingo de cada tarea que complete; y (3) devolver la tarjeta de bingo a su maestro.

<p>Caminar con tu familia por 15 minutos.</p> 	<p>Apagar todas las pantallas durante la hora de la comida</p> 	<p>Con un adulto, ingresar a <a href="http://www.foodhero.org/es">www.foodhero.org/es</a>. 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 tu 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 tu familia y seleccionar una nueva fruta o verdura que todos van a probar.</p>	<p>Beber agua en lugar de una bebida azucarada.</p> 	<p>Ayudar a cocinar una comida.</p> 	<p>Jugar en un parque por 30 minutos.</p> 	<p>Comer alimentos integrales, como arroz integral o pasta integral.</p> 
<p>Compartir una fruta con un 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>Lavarte las manos antes de comer.</p> 