

Estas lecciones están diseñadas para ser **DIVERTIDAS, EDUCATIVAS, y ACTIVAS**. Nos gustaría ayudarte a ser más activo junto a tu familia, y al mismo tiempo que aprendas más acerca de la salud, el buen estado físico y la nutrición. Hoy estaremos hablando acerca de la importancia de comer el desayuno.

Introducción Rompehielos ACTIVA: Buscando un punto en común

- El grupo se sienta en sillas alrededor de un círculo con una persona de pie en el centro (no se dejan sillas vacías).
- La persona que está en el centro dice: Busco un punto en común con... (y menciona algo que le gusta, como una comida, color, etc.).
- Cualquier persona que tiene algo en común contigo, incluyendo la persona que hizo la pregunta, debe levantarse y correr dentro del círculo hasta encontrar una nueva silla. No puedes agarrar el lugar de la persona junto a ti.
- La persona que se queda en el centro sin silla debe hacer la siguiente pregunta.

Calentamiento ACTIVO

- Todos deben levantarse y caminar en fila alrededor del espacio en dónde están cuatro veces. Si no hay mucho espacio, también pueden marchar o correr en el mismo lugar por dos minutos.
- **Hagan cualquier otro ejercicio de calentamiento para prepararse para iniciar la actividad física.**

Tenta-Piedra, Papel o Tijeras con dos bufandas o toallas pequeñas

- Dos personas la llevan, y cada uno tiene una bufanda o toalla pequeña.
- Cuando el líder inicia el juego, todos empiezan a caminar rápidamente, tratando de evitar a las personas que la llevan.
- Si te la pegan, debes parar de caminar y hacer un concurso de piedra, papel o tijeras con la persona que te la pegó. Si tú ganas quedas libre y la misma persona no te la puede volver a pegar hasta pegársela a alguien más primero. Si pierdes, debes completar el desafío (pista de obstáculos o conjunto de ejercicios) y luego ganarle al líder en otro concurso de piedra, papel o tijeras antes de regresar al juego. (Desafío: hacer una pista de obstáculos o un conjunto de ejercicios que hay que completar. ¡Ustedes Deciden!)
- Si vuelves a perder contra el líder, debes completar el desafío una vez más y repetir la batalla de piedra, papel o tijeras hasta que le ganes al líder.

Nutrición ACTIVA: Desayuno

El desayuno es la comida más importante del día.

¿Por qué?

- Probablemente no has comido nada en 10 a 12 horas y tu cuerpo necesita alimentos saludables para iniciar el día; después de todo, estás "rompiendo el ayuno".
- El desayuno despierta tu metabolismo. Si tu cuerpo está acostumbrado a pasar muchas horas sin comer, se entrena para guardar grasa y no morir de hambre. Sin embargo, si tu cuerpo está acostumbrado a recibir comida todas las mañanas, no tendrá necesidad de guardar tu cena como depósito de grasa.
- Comer un desayuno nutritivo te da energía continua y los nutrientes necesarios para mantener un excelente estado mental y función cerebral. Es mucho más saludable comer un desayuno nutritivo que tomar una gran cantidad de café para mantenerte despierto.
- Las personas que comen desayuno tienden a comer menos durante el día. Las personas que no desayunan comen en exceso el resto del día, consumiendo demasiadas calorías y ganando peso.

¿Quién comió el desayuno esta mañana? ¿Qué comió? Los alimentos altos en azúcares que muchas personas asocian con el desayuno (donas, croissants, pastelitos, bollos, siropes, etc.) pueden causar una falta de energía a media mañana, mientras que los alimentos más nutritivos te ayudarán a sentirte bien toda la mañana.

- Panqueques de trigo integral con fruta • Tostadas de pan de trigo 100% integral con queso derretido
- Yogurt bajo en grasa con granola y jugo de fruta
- Un huevo pochado, una tostada de pan de trigo integral, y ½ toronja • Avena con pasas y miel
- Un mini bagel de arándanos azules con queso crema descremado • Cereal integral con bayas, banano y leche

También, no te olvides de otras comidas que normalmente no pensamos que son para el desayuno:

- Sobras de spaghetti • Emparedado de mantequilla de maní y jalea
- Pizza fría • Emparedado de pavo
- Una fritada de vegetales

La mayoría de estos platos son fáciles de preparar si los padres tienen prisa. Por otro lado, el desayuno es una excelente comida para disfrutar en familia, si las actividades de la tarde o noche hacen que cenar juntos regularmente sea complicado.

Juegos ACTIVOS

Granos Vibrantes

- El líder dirá el nombre de un tipo de movimiento y un tipo de grano, y demostrará el movimiento para que todos lo puedan copiar.
 - Arroz mecedor (siéntate y mécete de adelante para atrás)
 - Tortillas twist (gira tus brazos de adelante para atrás)
 - Papas trepadoras (pretende que estás subiéndote a un árbol)
 - Cereal aplaudidor (todos aplaudiendo en cuclillas alrededor de un círculo)
 - Pan saltador (pon tus brazos a tu costado y haz pequeñas sentadillas)
 - Pasta que pedalea (haz la bicicleta en el piso)
- OPCIÓN: El líder puede crear una historia con los granos y los participantes deben hacer el movimiento de cada uno cuando escuchan el nombre del grano.

¿Qué Hay en Tu Cereal?

- El líder dice los ingredientes que se pueden encontrar en un cereal.
- Cuando hay un ingrediente saludable, como granos integrales, proteína, fibra, salvado, avena, o fruta seca, todos deben saltar, correr o marchar en el mismo lugar.
- Cuando hay un ingrediente poco saludable, como azúcar, jarabe de maíz rico en fructosa, sabores o colores artificiales, aceite de soya, o arroz de trigo, todos se mueven en cámara lenta o caminan lentamente en el mismo lugar.
- El líder debe decir si el ingrediente es saludable o no después de más o menos cinco segundos.
*Pueden escoger llevar el marcador o no

Enfriamiento ACTIVO y Misión

- **Guía** al grupo para dar dos vueltas caminando en círculo o hacer ligeros ejercicios de estiramiento mientras hablan sobre la lección de nutrición y les haces preguntas sobre ésta.