

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 aprendiendo acerca de los tamaños de las porciones.

Introducción Rompehielos ACTIVA: Parejas Caballerosas

- Una persona con voz fuerte se parará sobre una silla o en un lugar alto para sobresalir sobre las cabezas de todos los demás. Después que hayas explicado el juego y todos estén listos para comenzar, la persona en el lugar alto llamará a una de las siguientes parejas: Caballero y Reina, Príncipe y Princesa, y Caballo y Jinete. Cuando una de estas parejas sea llamada, todos los participantes deben colocarse en parejas.
- Si la pareja llamada es el caballo y el jinete, cada pareja elige quién será qué. Después, cada pareja se pone en la formación correcta.
- Cada una de las tres parejas caballerosas tiene su propia formación:
 - El Caballero y Reina tiene a una persona como caballero hincado sobre una rodilla, y la otra como reina sentada en la rodilla del caballero.
 - En la formación del Príncipe y la Princesa, una persona es el príncipe que sostiene a la princesa en sus brazos.
 - En el Caballo y el Jinete, el caballo estará relinchando y tiene al jinete sujetado en sus espaldas.
- La última pareja en colocarse en la formación correcta ya sea queda fuera del juego o está castigado hasta la cuenta de cinco. Continúe el juego hasta que deje de ser divertido y emocionante.

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-Saquitos 4 cuerdas para saltar (para marcar las áreas con una línea diagonal desde cada esquina), 8 saquitos (como indica la descripción del juego), y hojas de retos

- Nombra a alguien que la lleve con un saquito o una toalla.
- Todos los demás, deben dispersarse alrededor del área de juegos.
- Si te la pegan, debes dirigirte al área de desafíos y hacer cinco ejercicios indicados por el líder del juego.
- Después de completar los cinco ejercicios, puedes regresar al juego.

Nutrición ACTIVA: Tamaños de Porción

Un factor muy importante en las etiquetas de los alimentos es el tamaño de la porción. El tamaño de la porción te indica exactamente qué cantidad de esta comida considera el fabricante que es una porción.

- La información nutricional de la etiqueta está basada en la cantidad de alimento que constituye una porción.
- Normalmente, el tamaño de la porción es muy pequeño y puede ser engañoso.
- La información nutricional puede parecer ser buena para una porción, pero si comes cinco porciones de una vez puede ser realmente alarmante.
- Asegúrate de multiplicar la información nutricional por el número de porciones que realmente estés comiendo. (Asegúrate que todos saben cómo hacer esto antes de hacer esta actividad.)
- La cantidad que realmente comes es el “tamaño de la porción”.

Si no tienes acceso a una etiqueta - si te encuentras en un restaurante o en la casa de un amigo - siempre puedes calcular el tamaño de la porción.

¿Cuál crees que es el tamaño de la porción recomendada para...

- Frutas o vegetales? El tamaño de tu puño o una pelota de béisbol.
- Una porción de papitas o pretzels para una merienda/bocadillo? Una mano llena (1/2 taza).
- Carnes o aves? La palma de tu mano (¡sin contar los dedos!) o una baraja de cartas (una pechuga de pollo, una tortita de carne de ¼ de libra, o una chuleta de cerdo mediana).
- Frutas secas o nueces? Un huevo o pelota de golf (¼ taza).
- Helado? Una pelota de tenis (½ taza).
- Papa horneada? El ratón de una computadora.

Juegos ACTIVOS

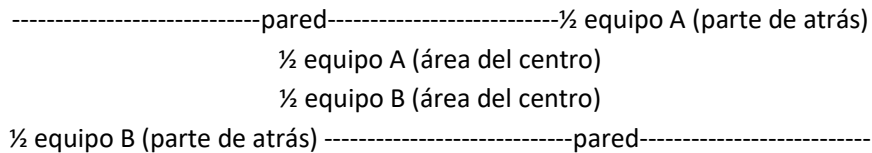
Entrenamiento del Mercado de Agricultores: Los beneficios de comprar alimentos en un mercado de agricultores son que puedes conocer a los agricultores, visitar las granjas productoras, apoyar a los granjeros y granjas locales, y reducir la contaminación causada por el transporte de los productos.

- Si hay más de una persona participando, puedes competir contra la otra para ver quién completa el ejercicio de primero.
- Completa cinco lagartijas con rodillas para “excavar un hoyo”;
- Completa cinco sentadillas sumo para “sembrar una semilla”;
- Completa cinco movimientos de remo para “cosechar la planta”;
- Completa cinco saltos de estrella para “llevar el producto al mercado”;
- y felicítalos cuando completen todos los ejercicios, ¡han sido unos agricultores muy exitosos!

Diversión Familiar: Tamaños de Porción

Jugando Boliche hasta la Meta 2 pelotas de voleibol o fútbol

- Dos equipos con el mismo número de personas, uno de cada lado del rectángulo (como indica el diagrama).
- La mitad de cada equipo debe colocarse en el centro y la mitad en la parte de atrás (si los equipos no tienen el mismo número de personas, más personas deben colocarse en el área del centro).
- Los jugadores deben mantenerse en sus propias áreas hasta que el líder llame a un cambio.
- El objetivo es lograr que la pelota llegue a la pared de fondo del otro equipo.
- Todos los tiros deben hacerse por ABAJO como que estuvieras jugando boliche.
- Cada pelota que toque la pared de fondo es un gol (como que fuera fútbol).
- (Cada dos o tres minutos se debe cambiar de lado)
- Usa 3 o 4 pelotas, dependiendo de la cantidad de jugadores.



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.