

¡EL BINGO DE LOS ALIMENTOS!

Te invitamos a conocer la gran variedad del mundo de los alimentos que pueden formar parte de tu alimentación y a que grupo pertenecen.

Lo ideal sería ir variando todos los alimentos y así tener una alimentación equilibrada, diversa y sana.

- Una porción equivale a:**
- 1/2 plato de cereales cocidos (arroz, fideos, avena, trigo burgol, sarraceno, quinoa)
 - 1/2 plato de legumbres cocidas (lentejas, garbanzos, porotos arvejas)
 - 1 bollito pequeño (mignon) o 2 rebanadas de pan tipo molde.
 - 1 papa o batata mediana.
 - 1/2 choclo.
 - 1/2 mandioca chica.
 - 1 taza de pororó casero sin azúcar.
 - 1 taza de copos sin azúcar, ricos en fibra.

CEREALES, LEGUMBRES, PAPA, PAN Y PASTAS



4 porciones por día

LECHE, YOGURT Y QUESO



3 porciones por día

- Una porción equivale a:**
- 1 taza de yogur.
 - 1 pote de yogur.
 - 1 taza de leche o chocolatada casera (controlando la cantidad de cacao)

- Una porción equivale a:**
- 2 cucharadas soperas colmadas de leche en polvo.
 - 2 cucharadas soperas colmadas de queso untable.
 - 2 cucharadas soperas colmadas de ricota.
 - 1 cucharada de té colmada de queso de rallar.

- Una porción equivale a:**
- 3 fetas de queso de máquina.
 - 1 porción de queso fresco (tamaño cajita de fósforos)

ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

- Una porción equivale a:**
- 1 puñado cerrado de nueces, almendras, maní o castañas.
 - 1 cucharadassopera de semillas.
 - 2 cucharadas de té de aceite girasol, maíz u oliva (para condimentar tus verduras)

2 porciones por día



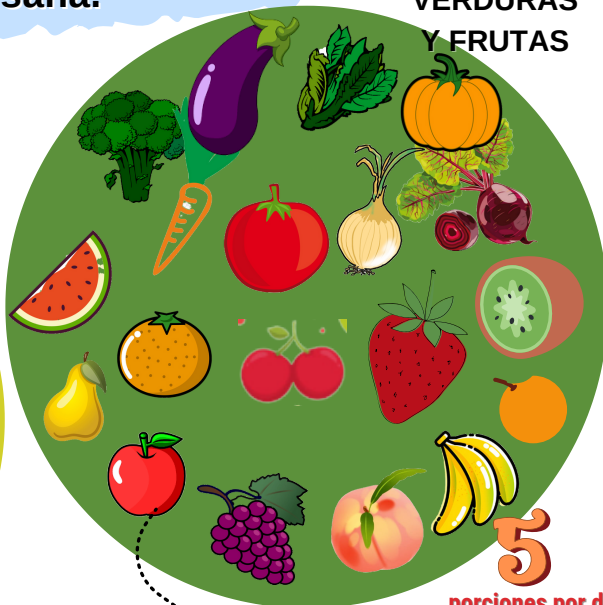
CARNES Y HUEVOS



1 porción por día

- Una porción equivale a:**
- 1 pechuga o filet de pollo.
 - 1 filet de pescado.
 - 1 bife pequeño (vaca o cerdo).
 - 1 lata de atún al natural.
 - 1 huevo.

VERDURAS Y FRUTAS



5 porciones por día

- Una porción de fruta mediana equivale a:**
- 1 naranja, 1 kiwi, 1 banana, 1 manzana, 1 mandarina, 1 durazno, 1 pera.
 - 1 rodaja de sandía, 1 rodaja de melón.
 - 8 frutillas pequeñas o cerezas o bolitas de uvas.
- (3 frutas y 2 verduras)**
Dos porciones de verduras equivale a:
- 1/2 plato de vegetales cocidos.
 - 1/2 plato de vegetales crudos.

OPCIONALES: DULCES Y GRASAS





¿NO TE LLAMA LA ATENCIÓN QUE ESTE GRUPO DE ALIMENTOS NO TENGA NÚMEROS?

Ahora te contamos por qué...

Si no los incorporamos a nuestra alimentación diaria creceremos sanos y fuertes igual, ya que, si incorporamos los alimentos que forman parte de los grupos anteriores vamos a brindarle a nuestro cuerpo todos los nutrientes que necesitamos para estar sanos.

Pero como estos alimentos opcionales (dulces y grasas) nos brindan placer, son edónicos, y nos gustan comerlos, en lo posible tenemos que incorporarlos teniendo en cuenta la frecuencia y la cantidad, siendo importante que éstos no desplacen a los otros alimentos que sí los necesitamos para crecer supersaludables.

Recordá que con un poquito es suficiente.



Ya conocimos todos los alimentos y los grupos que en lo posible deberíamos incluir en nuestra alimentación, ahora comenzaremos a **CREAR** y luego si ¡**A JUGAR!**

¡A CREAR!

- 1 A continuación les dejamos las listas de alimentos para que puedan dibujarlos en sus talonarios y para poder formar los cartelitos que irán en la bolsa de tela, canasto caja o cacerola.

¿QUÉ VAMOS A NECESITAR?



- Cartulina o papel para hacer nuestros talonarios con los dibujos de los diferentes alimentos de los grupos (también podés imprimirlos).
- Papel para hacer los cartelitos con los nombres de los alimentos.
- Lápices de colores, fibras, crayones, etc.
- Bolsa de tela, caja, canasta o cacerola para poner los cartelitos con los nombres de los alimentos.

Naranja
Pera
Cereza
Manzana
Melón
Sandía
Frutilla
Kiwi
Uva
Banana
Durazno
Mandarina

VERDURAS Y FRUTAS

Berenjena
Remolacha
Calabaza
Cebolla
Brócoli
Espinaca
Tomate
Zanahoria

CEREALES, LEGUMBRES, PAPA, PAN Y PASTAS

Fideos
Pan en rodajas
Pan de molde
Lentejas
Garbanzos
Porotos
Arvejas
Arroz integral

Harina de trigo
Avena
Quinoa
Papa
Batata
Mandioca
Choclo

LECHE, YOGURT Y QUESO

Leche fluida
Leche en polvo
Chocolatada
Yogur firme
Yogur bebible
Ricota
Queso untable
Queso rallado
Queso feta
Queso barra
Queso roquefort

ACEITES, FRUTAS SECAS Y SEMILLAS

Aceite de girasol
Aceite de oliva
Semillas de girasol
Semillas de sésamo
Semillas de lino
Almendras
Nueces
Maní

OPCIONALES: DULCES Y GRASAS

















Crema de leche
Manteca
Bebidas azucaradas
Torta rellena
Dulce de leche
Caramelos y chupetines

CARNES Y HUEVOS

Huevo
Pescado
Atún
Pollo
Carne Vacuna
Cerdo

2 Comenzaremos a dibujar los talonarios donde se encontrarán los alimentos que comprenden los 6 grupos.

A continuación te dejamos un ejemplo:

					
	BINGO			BINGO	
					

Ahora si... Animate a crear tu propio talonario...

Recordá que tienen que estar los alimentos de todos los grupos:

- 5 porciones entre frutas y verduras.
- 4 porciones de cereales, legumbres, pasta, pan y papa.
- 3 porciones de leche, queso y yogur.
- 2 porciones de aceites, frutas secas y semillas.
- 1 porción de carnes y huevo.
- Opcionales: dulces y grasas



¡A JUGAR!

1 Un participante será el encargado de ir sacando los cartelitos del recipiente elegido e irá nombrando que alimento sale.

Pera





En el caso que no salga tu alimento opcional y haya quedado como último, ganarás igual y podrás cantar ¡BINGO!



2 Cada jugador tendrá el talonario creado. Es muy importante que presten atención a los alimentos que se vayan nombrando para ir marcándolos a medida que vayan saliendo.

3

El participante que logre completar el talonario será el ganador.

Para seguir jugando podés intercalar los talonarios con tus amigos, y así seguir conociendo la gran variedad de alimentos.

La gran variedad de los alimentos de cada grupo, nos permitirán crecer fuertes y sanos, todos juntos conformarán un gran equipo para cuidarnos.

Por eso, es muy importante que no falte ninguno de ellos en tus alimentación.

