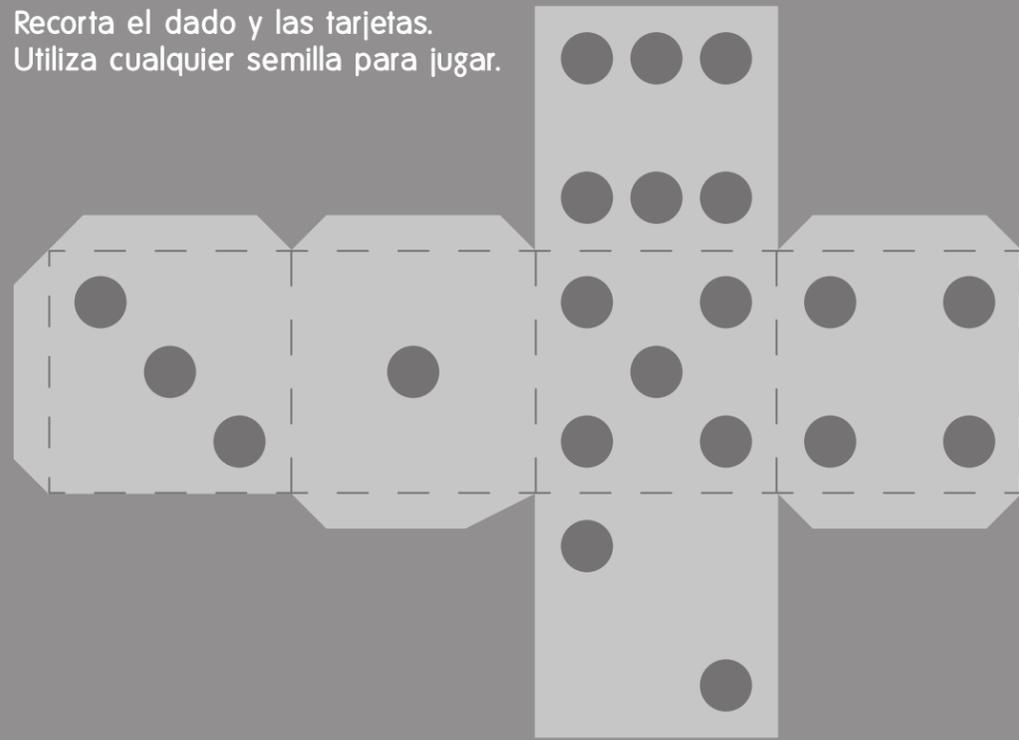


Recorta el dado y las tarjetas.
Utiliza cualquier semilla para jugar.



Proteínas saludables	Granos enteros	Frutas	Verduras
Proteínas saludables	Granos enteros	Frutas	Verduras
Proteínas saludables	Granos enteros	Frutas	Verduras
Proteínas saludables	Granos enteros	Frutas	Verduras



4 jugadoras o jugadores.

Reglas de juego

- Recorta el dado y las tarjetas.
- Elige una esquina del tablero y coloca tu semilla.
- Coloca boca abajo las tarjetas de *comida sana* en el centro del tablero, según el grupo al que pertenecen.
- Quien tiene el turno para salir, puede dirigirse hacia la derecha o hacia la izquierda.
- Al llegar al primer rectángulo naranja toma una de las tarjetas que está en el centro del tablero (por ejemplo: si llegas a frutas, deberás tomar del grupo de frutas).
- Para ir a buscar las otras tarjetas de *comida sana*, necesariamente tienes que dirigirte primero al centro, para luego avanzar hacia otro de los rectángulos naranja, tomar la tarjeta y regresar al centro.
- Cuando tengas las 4 tarjetas de *comida sana* deberás regresar a tu color.
- Ganará la jugadora o el jugador que llegue primero a su color, con las 4 tarjetas de *comida sana*.



**¿Quién no ha escuchado la recomendación *come bien*?
¿Sabemos qué significa?**

Según los últimos estudios científicos nuestro plato debería verse así: principalmente cubierto por verduras, con un cuarto de granos enteros (maíz, avena, trigo y arroz integral), un cuarto de proteínas saludables (frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado, que no sean de granjas industriales) y un poco de fruta.

Además se recomienda el consumo moderado de grasas saludables, sobre todo las contenidas en nueces y pescado. La mantequilla y manteca pueden consumirse ocasionalmente. Las grasas trans (que se encuentran en bolsas de papitas, panecillos o galletas industriales) deben evitarse, así como los alimentos industriales que prometen ser bajos en grasas, ya que están llenos de carbohidratos para mejorar su sabor.

Los granos refinados como el arroz y la harina blanca de trigo en nuestro cuerpo funcionan igual que el azúcar y nos pueden causar problemas de salud como diabetes y problemas del corazón.

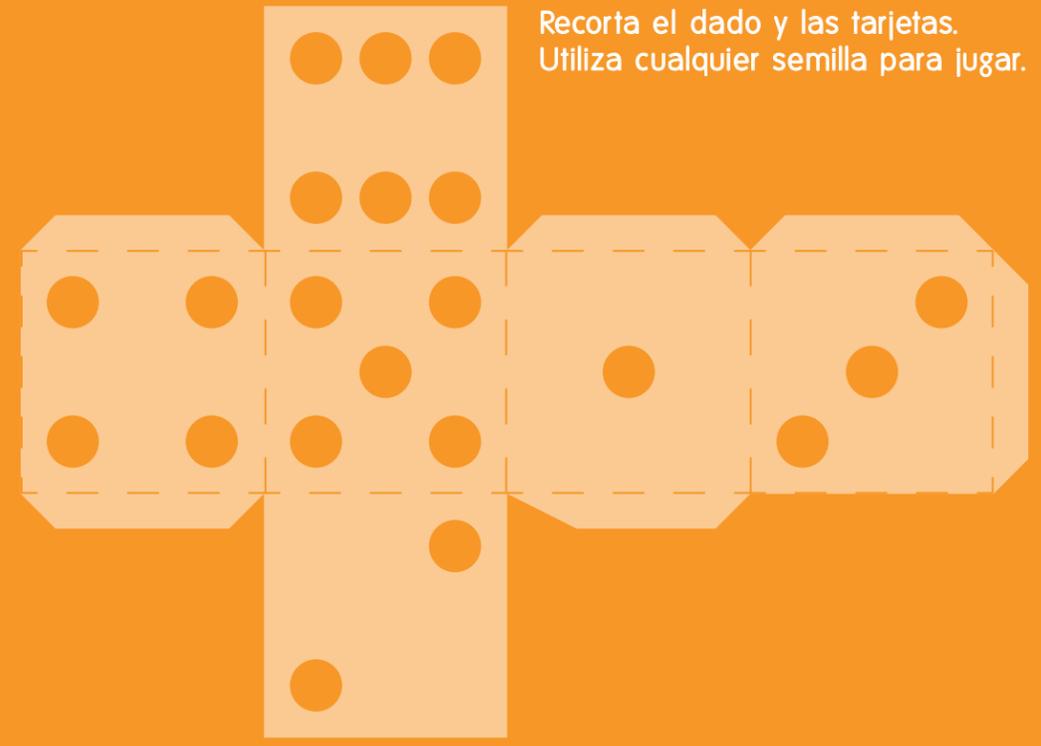
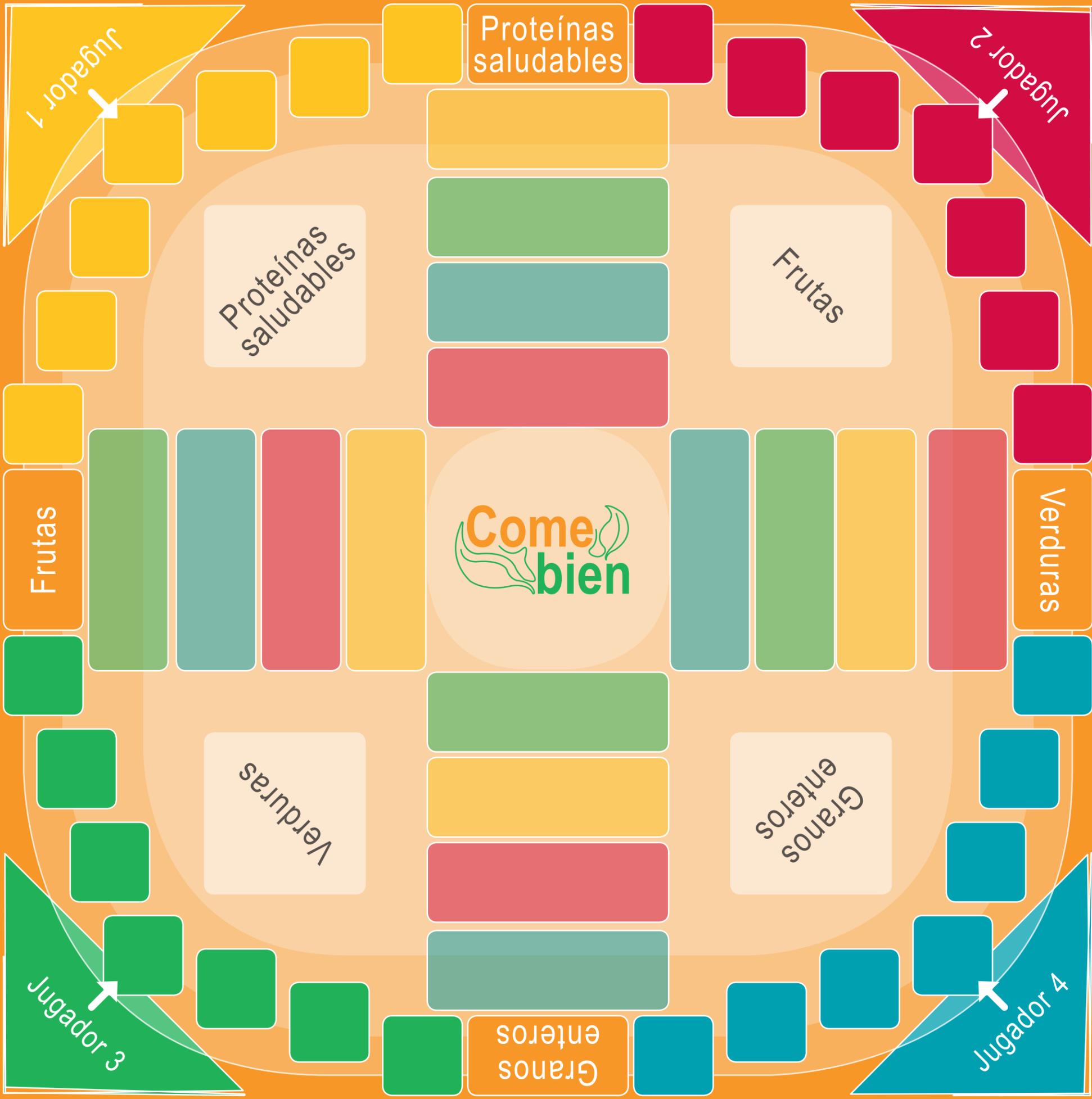
La proteína es muy importante para el funcionamiento de nuestro cuerpo y la encontramos en casi todos los alimentos, no solo en las carnes. Debemos comer pocas carnes rojas y quesos, y evitar las carnes procesadas como salchichas y jamones, ya que estos pueden aumentar el riesgo de cáncer de colon, diabetes y problemas cardiacos.

Para beber se recomienda agua o té de hierbas sin azúcar y ocasionalmente leche o jugos de frutas, estos últimos porque tienen mucha azúcar; es mucho mejor comer una fruta entera. Las bebidas azucaradas como refrescos, tes, yogures y jugos industriales y leches de sabores deben evitarse.

Además, hay cada vez más evidencia de que una buena alimentación se inspira en las dietas tradicionales y se basa en alimentos frescos y diversos.

Una buena alimentación evita el consumo de alimentos producidos con insecticidas o herbicidas; el consumo de animales criados en granjas industriales, que son alimentados con hormonas y antibióticos; el consumo de alimentos procesados industrialmente y los azúcares.

Te invitamos a que siembres algunas verduras en tu casa y compres tus alimentos a los agricultores que sabes que no usan químicos y crían con respeto a los animales. Adquiere tu pan de la panadería local. Incluso en las grandes ciudades ya hay productores orgánicos y tianguis de alimentos locales. ¡Anímate a cocinar, es divertido y saludable!



Comida sana

