






































EL BINGO SALUDABLE





















En este juego puedes ganar puntos saludables completando cada casilla. Apunta en cada casilla la fecha en la que la completaste.

Las casillas “hoy” suman 1 punto, y las casillas “esta semana” suman 3. Las casillas con símbolo  **puntúan doble** si consigues que otro miembro de tu familia lo haga también contigo.

NOMBRE, APELLIDOS Y GRUPO: _____ **Suma aquí tus puntos:** _____

<p><i>Esta semana he comido una fruta todos los días (de lunes a viernes como mínimo)</i></p> 	<p><i>Esta semana he cocinado yo un pan casero (te pueden ayudar).</i></p> 	<p><i>Hoy he probado un alimento nuevo que no había probado nunca hasta ahora</i></p>  <p>Escribe cuál: </p>	<p><i>Hoy mi comida tenía al menos 4 colores diferentes en el mismo plato.</i></p> 	<p><i>Esta semana he realizado actividad física durante al menos 30 minutos todos los días (de lunes a domingo)</i></p> 
<p><i>Hoy he cocinado yo la cena para toda la familia (cocinar implica usar sartén, cazuela u horno y no simplemente calentar algo según lo sacas de un envoltorio...).</i></p> 	<p><i>Esta semana mi tiempo frente a las pantallas (tele, móvil, consola...) no supera las 14 horas de lunes a domingo.</i></p> 	<p><i>Hoy he desayunado un zumo que me he hecho yo mismo/a</i></p> 	<p><i>Hoy he jugado con mis hermanos, familia o amigos a algo al aire libre, en la calle o la urbanización (al pilla, al balón prisionero, a la comba, al pádel...)</i></p> 	<p><i>Hoy he cenado un pescado al horno.</i></p> 
<p><i>Hoy he bebido 2 litros de agua (8 vasos). No valen otras bebidas.</i></p> 	<p><i>Hoy me he comido una fruta sin quitarle la piel.</i></p> 	<p><i>Esta semana he desayunado sentado tranquilamente durante al menos 10 minutos (de lunes a viernes)</i></p> 	<p><i>Hoy he comido algo estofado.</i></p> 	<p><i>Hoy he salido a dar un paseo de más de 30 minutos. Ir de compras no cuenta como paseo.</i></p> 

<p>Esta semana he tomado un lácteo al menos un día sí y otro no.</p> 	<p>Hoy he ido andando a hacer un recado que normalmente hacemos en coche.</p> 	<p>Hoy me he visto una película o serie con palomitas hechas en casa (no de microondas).</p> 	<p>Hoy he echado una carrera a alguien</p> 	<p>Esta semana en todas las comidas y cenas solo he bebido agua.</p> 
<p>Hoy he pasado la tarde en el parque de mi barrio (al menos 1h30min).</p> 	<p>Esta semana he comido pescado más veces que carne.</p> 	<p>Hoy he sacado a mi perro y/o todas las veces o bien he jugado con mi gato durante más de 15 minutos (jugar con un juguete para gatos)</p> 	<p>Hoy he comido algún fruto del bosque (arándanos, frambuesas, moras, cerezas, fresas...)</p> 	<p>Hoy he cocinado o ayudado a cocinar un postre casero (arroz con leche, bizcocho, tarta de manzana...).</p> 
<p>Hoy me he encargado yo de ir a comprar la fruta para esta semana.</p> 	<p>Hoy he ido al Retiro, a la Casa de Campo, al Pardo, a Madrid Río o a la Sierra de Madrid.</p> 	<p>Hoy he comido al menos 3 raciones de fruta y/o verdura a lo largo del día</p> 	<p>Hoy he estado bailando al menos 3 canciones seguidas.</p> 	<p>Hoy he preparado una ensalada con al menos 4 ingredientes distintos (sin contar el aliño) y me la he comido.</p> 
<p>Esta semana he probado una actividad física nueva para mí (algún deporte o ejercicio que no había hecho nunca antes).</p>  <p>Escribe aquí cual:</p>	<p>Hoy he comido algo que contenga cereales integrales (arroz integral, pasta integral, pan integral, copos de trigo integral...).</p> 	<p>Hoy mi desayuno contenía un lácteo, una fruta y algo que contiene cereales (galletas, pan, cereales de desayuno...).</p> 	<p>Hoy me he preparado yo un bocadillo para la merienda del recreo</p> 	<p>Hoy, como snack, he comido un puñado de frutos secos (castañas, anacardos, cacahuetes, nueces, almendras, avellanas, pistachos, dátiles...).</p> 

<p><i>Esta semana he desayunado todos los días (de lunes a domingo).</i></p> 	<p><i>Esta semana he tomado cafeína como máximo dos días (de lunes a domingo).</i></p> 	<p><i>Hoy he corrido por lo menos 12 minutos seguidos.</i></p> 	<p><i>Hoy he comido como plato principal un plato hecho con legumbres (lentejas, alubias, garbanzos, guisantes...).</i></p> 	<p><i>Hoy he salido a patinar o a montar en bici.</i></p> 
<p><i>Hoy he comido algo hecho a la plancha.</i></p> 	<p><i>Esta semana he preparado una pizza casera comprando sólo la masa, el resto de los ingredientes los he puesto yo.</i></p> 	<p><i>Hoy ha pasado al menos 1h30min desde que he cenado hasta que me he acostado (de lunes a viernes).</i></p> 	<p><i>Hoy he comido al menos 5 raciones de fruta y/o verdura a lo largo del día.</i></p> 	<p><i>Esta semana he comido algo hecho al vapor.</i></p> 
<p><i>Hoy he jugado con un balón (si es en clase de Educación Física o Deporte, no cuenta).</i></p> 	<p><i>Esta semana hemos salido a comer o cenar fuera en familia para celebrar algo.</i></p> 	<p><i>Esta semana he salido a dar una vuelta todos los días (de lunes a domingo).</i></p> 	<p><i>Hoy he tomado algún cítrico (mandarina, limón, naranja, pomelo, lima...).</i></p> 	<p><i>Esta semana no he cogido el ascensor ningún día (de lunes a domingo). Si vives en una planta mayor que el 6º, vale con que no lo hayas cogido 4 días en una misma semana.</i></p> 
<p><i>Hoy he comido alguna fruta tropical (mango, aguacate, piña, plátano, chirimoya, coco, papaya...).</i></p> 	<p><i>Hoy he comido o cenado algo frito en aceite de oliva.</i></p> 	<p><i>Hoy mi plato de carne o pescado contenía algo de guarnición de color verde.</i></p> 	<p><i>Hoy he comido o cenado una sopa, caldo o puré.</i></p> 	<p><i>Esta semana me he acabado siempre lo que tenía en el plato.</i></p> 

EVALUACIÓN FINAL:

1- ¿Te ha gustado realizar esta actividad?

¿Por qué?

2- La casilla que más fácil me ha resultado cumplir ha sido...

¿Por qué?

3- La casilla que más difícil me ha resultado cumplir (pero al final lo he conseguido) ha sido...

¿Por qué?

4- La casilla que más me ha gustado cumplir ha sido...

¿Por qué?

5- La casilla que me hubiera gustado cumplir pero no ha podido ser es...

¿Por qué?

6- Invéntate una casilla nueva para el “bingo saludable” y dibújala:

FIRMA DE LOS PADRES (confirmando así que han supervisado la realización de la actividad desde las vacaciones de Navidad hasta finales de Enero)