

≡ DIBUJA ≡

LAS PISTAS

INSTRUCCIONES:

1. **Imprime** las tarjetas o **escribe** las pistas en una hoja de papel.
2. **Recórtalas** y **mézclalas**.
3. **Elige** a un miembro de la familia para que **lea** cada tarjeta.
4. Los demás participantes deberán **dibujar** las pistas de la manera **más creativa** hasta adivinar.

•• ¡La persona que más pistas adivine, gana! ••



TOMAR MÁS AGUA



AGUA

Pistas:

- Está presente en muchos alimentos.
- Es vital para el correcto funcionamiento de nuestro organismo.
- Es transparente.
- Compone el 60% del cuerpo humano.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



TOMAR MÁS AGUA



TOMÁS AGUA

Pistas:

- Es un personaje de La Casa de los Hábitos.
- Tiene una personalidad fresca.
- Siempre está hidratado.
- Le gusta que todo fluya como el agua.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



TOMAR MÁS AGUA



TOMAR MÁS AGUA

Pistas:

- Es un hábito saludable.
- Nos motiva a mantenernos hidratados.
- Regula la temperatura del cuerpo cuando hacemos actividad física.
- Enseña los beneficios del agua.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



PROTEÍNA

Pistas:



- Es uno de los grupos de alimentos.
- Puede ser de origen animal o vegetal.
- Es importante para mantener los músculos y huesos fuertes.
- Su consumo debe ser diario.



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

ANA CANASTA

Pistas:



- Es un personaje de La Casa de los Hábitos.
- Le encanta compartir opciones nutritivas de comida.
- Su lugar favorito es la plaza de mercado.
- Le gustan los platos variados y coloridos.



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES

ESCOGE VARIEDAD Y NUTRICIÓN

Pistas:



- Es un hábito saludable.
- Promueve el consumo de todos los grupos de alimentos.
- Enseña cómo incluir variedad de alimentos en las comidas.
- Le da el beneficio a los niños de escoger alimentos de su gusto.



NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



NIÑOS SALUDABLES

FRUTAS Y VERDURAS



Pistas:

- Compone la mitad de un plato balanceado.
- La porción correcta se mide con las dos palmas de las manos.
- Es uno de los grupos de alimentos.
- Se deben consumir 5 porciones al día.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



NIÑOS SALUDABLES

PLATO PILERA



Pistas:

- Es un personaje de La Casa de los Hábitos.
- Es profesor de matemáticas.
- Sabe porcionar muy bien las comidas.
- Es el tío de Tomás Agua.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



NIÑOS SALUDABLES

MANEJA LAS PORCIONES



Pistas:

- Es un hábito saludable.
- En importante para llevar una alimentación balanceada.
- Propone diferentes métodos para medir las porciones de las comidas.
- Enseña que un plato balanceado, se compone de todos los grupos de alimentos.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



DESAYUNO

Pistas:

- Todos pueden ayudar a prepararlo.
- Es la comida más importante del día.
- Brinda la energía necesaria para iniciar la jornada.
- Es ideal para reunirse en familia y promover una buena comunicación.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



SOMBRERO COCINERO

Pistas:

- Es un personaje de La Casa de los Hábitos.
- Es chef.
- Su lugar favorito es la cocina.
- Le encanta comer y cocinar en familia.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



COMER Y COCINAR EN FAMILIA

Pistas:

- Es un hábito saludable.
- Fortalece los lazos familiares.
- Involucra a los niños en la preparación de las comidas.
- Promueve prácticas de alimentación saludable.

NESTLÉ por
NIÑOS SALUDABLES



MONTAR BICICLETA



Pistas:

- Es una manera divertida de hacer actividad física.
- Ayuda a mejorar la coordinación y el equilibrio.
- Se utiliza un medio de transporte de dos ruedas.
- Tienes que pedalear para avanzar.

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES



PACA ZAPATA



Pistas:

- Es un personaje de La Casa de los Hábitos.
- Le encanta correr.
- Es la más activa de la casa.
- Es muy veloz.

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES



MUÉVETE MÁS



Pistas:

- Es un hábito saludable.
- Promueve la actividad física.
- Evita el sedentarismo.
- Al hacerlo, nos mantenemos sanos y activos.

NESTLÉ por NIÑOS SALUDABLES