

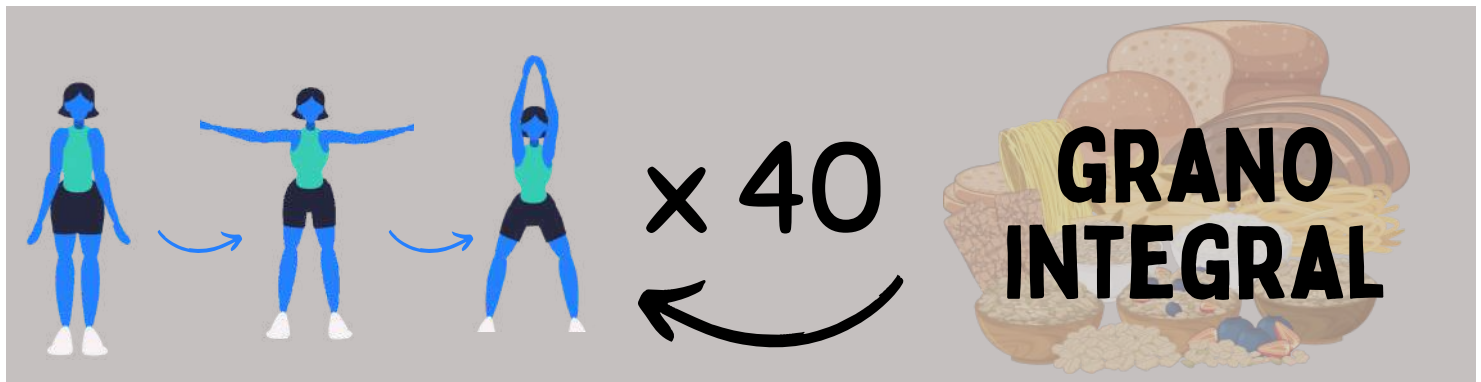
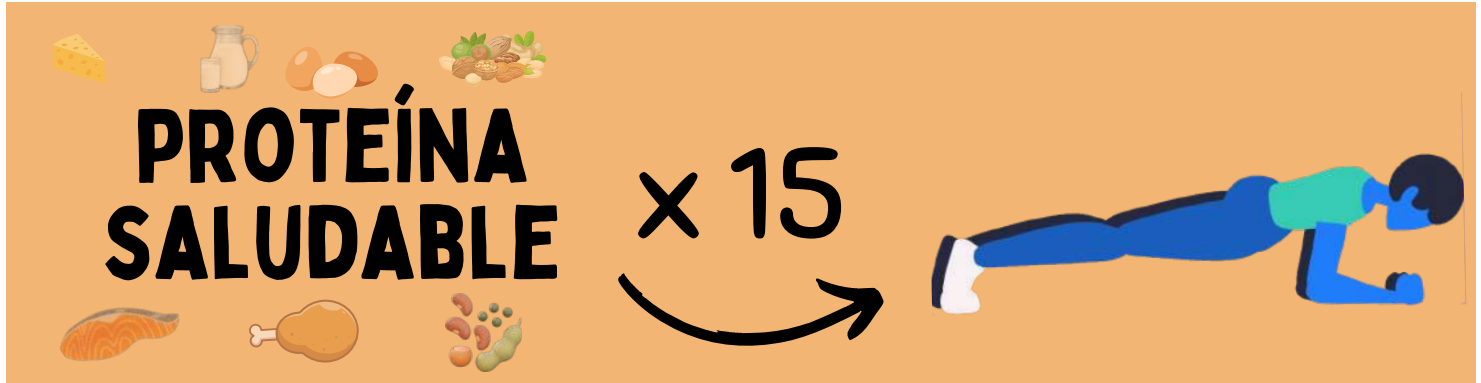
EJERCICIO + PLATO = ¡COMPLETA TU BARAJA!



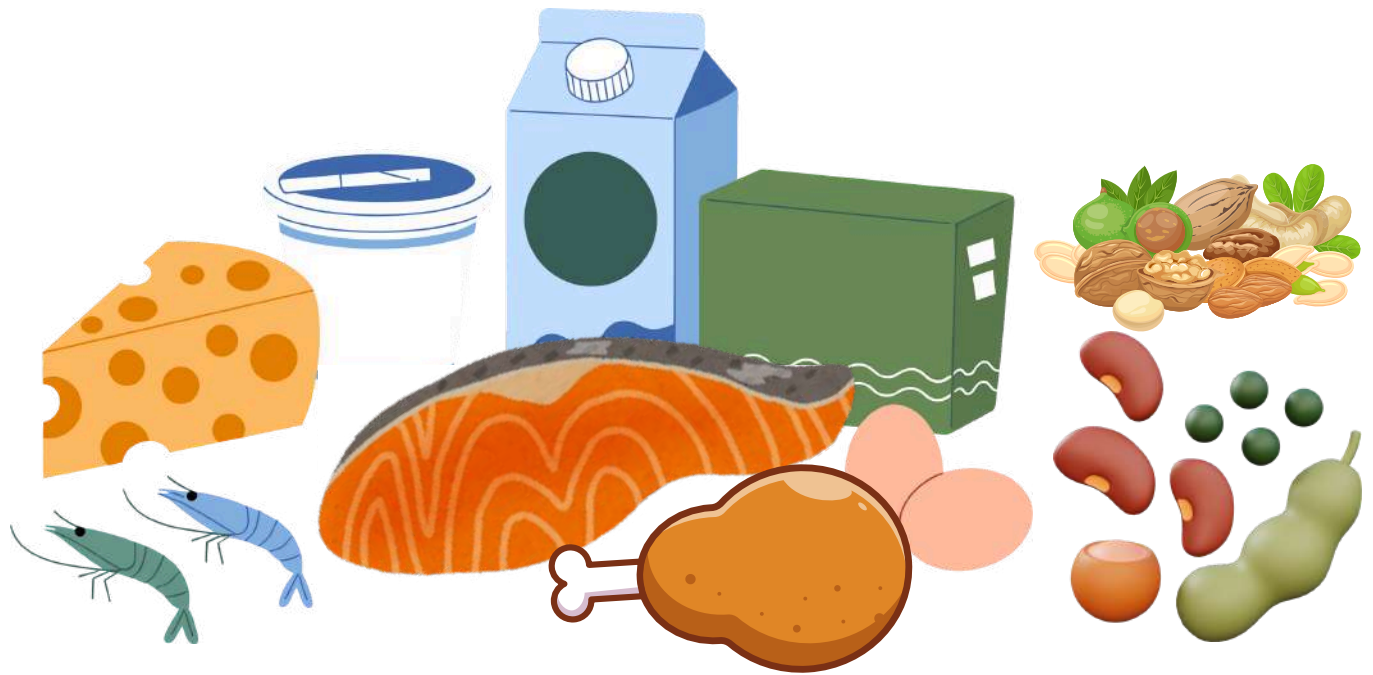
Canjea cartas con otra pareja a través del ejercicio correspondiente.
Forma tu baraja con los 4 alimentos del Plato de Harvard

¿Cómo se juega?

1) Encuentra una pareja que tenga alimentos que nos interese canjear. 2) Realizamos los ejercicios 3) Canjeamos y buscamos otra pareja



PROTEÍNA SALUDABLE



=



X 45"



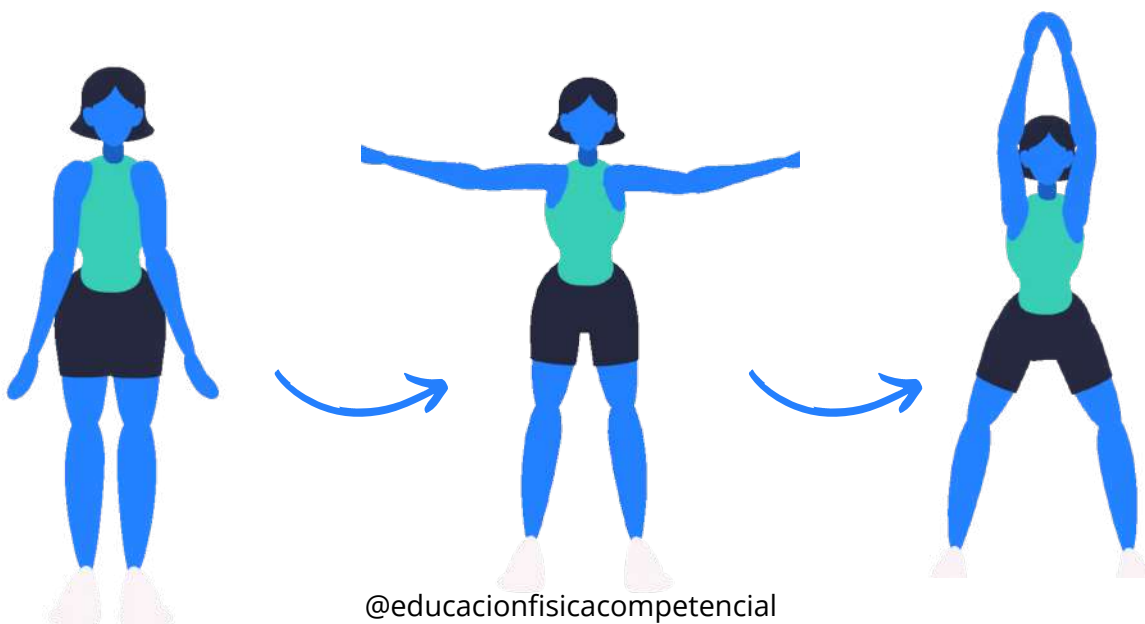
EJERCICIO + PLATO = ¡COMPLETA TU BARAJA!

GRANO INTEGRAL



=

X 40 REPS

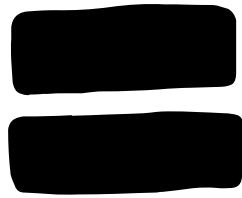


@educacionfisicacompetencial

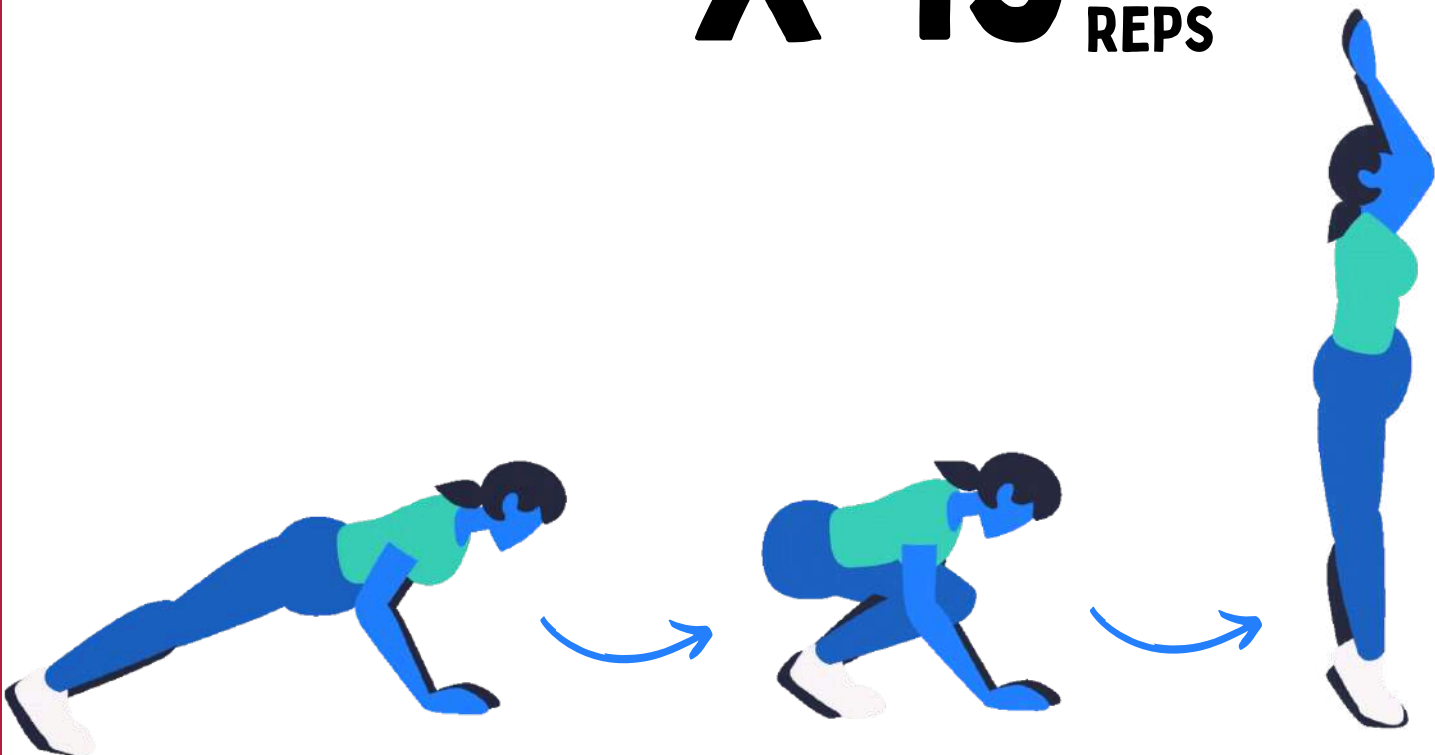


EJERCICIO + PLATO = ¡COMPLETA TU BARAJA!

FRUTAS



X 15 REPS

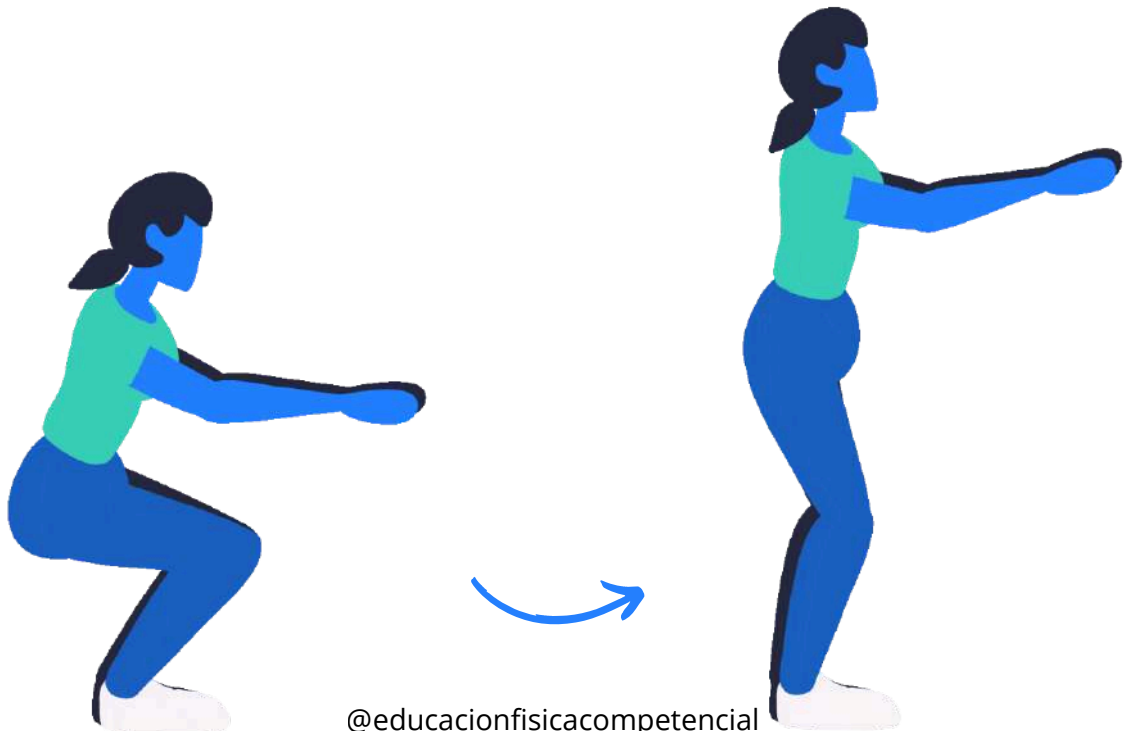


VERDURAS



=

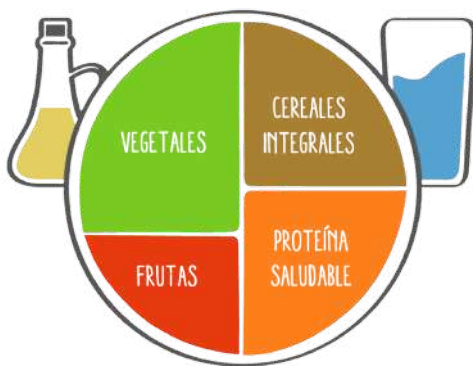
X 25_{REPS}



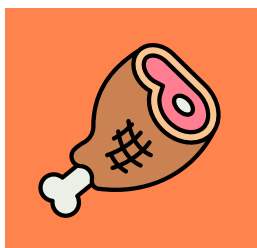
EJERCICIO + PLATO = ¡COMPLETA TU BARAJA!



CARTAS



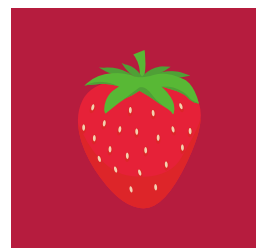
REALIZA PAQUETES DE 4 CARTAS DONDE, AL MENOS 2, REPITAN EL GRUPO ALIMENTICIO



Proteína
Saludable



Grano
Integral



Fruta



Plátano

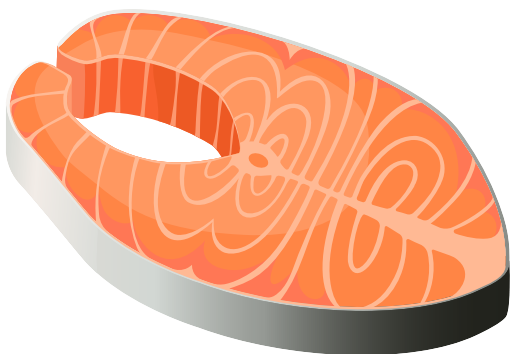
Por ejemplo: la pareja de alumnos que tenga la combinación mostrada arriba, tendrá que buscar a otra que le sobre una carta de verduras

Vigila que se puedan formar **12 combinaciones de Harvard** entre las cartas que repartes en el conjunto de las parejas de clase

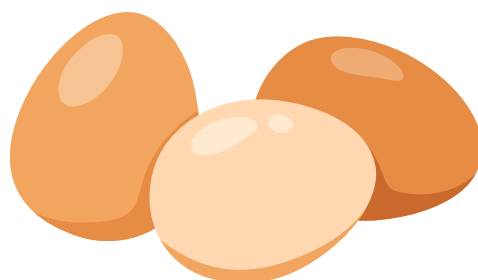
EJERCICIO + PLATO = ¡COMPLETA TU BARAJA!



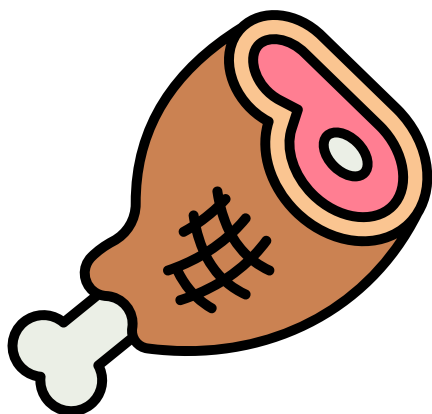
PROTEÍNA SALUDABLE



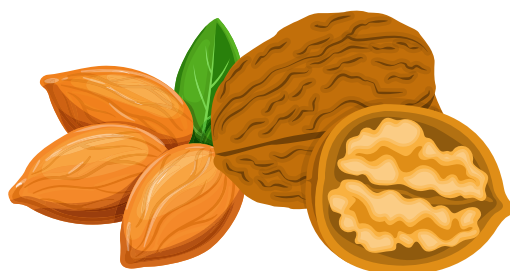
SALMÓN



HUEVO



PAVO



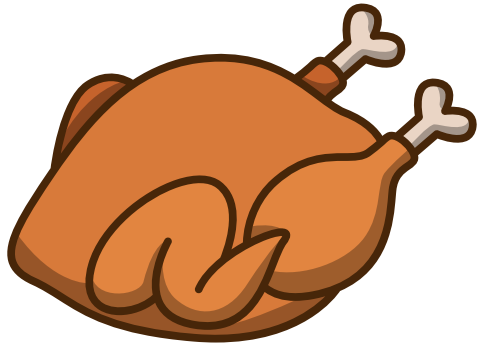
FRUTOS SECOS



MARISCO



SOJA/TOFU



POLLO



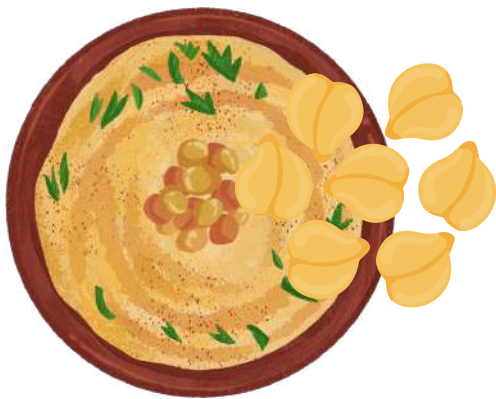
SUSHI



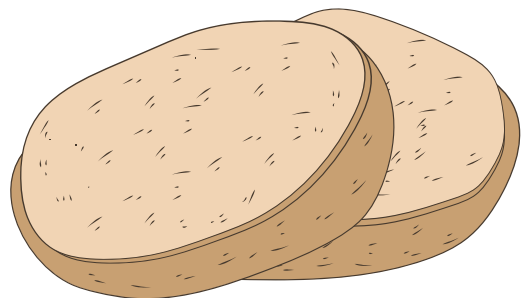
QUESO/YOGUR



LENTEJAS



HUMMUS



SEITÁN

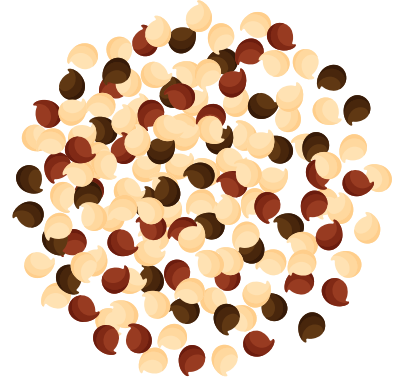
EJERCICIO + PLATO = ¡COMPLETA TU BARAJA!



GRANO INTEGRAL



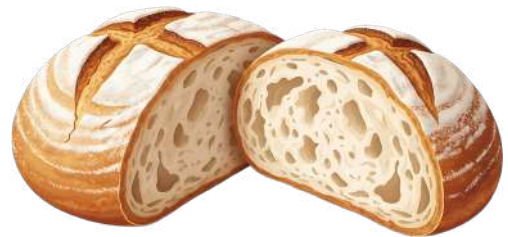
MACARRONES



QUINOA



PAN INTEGRAL



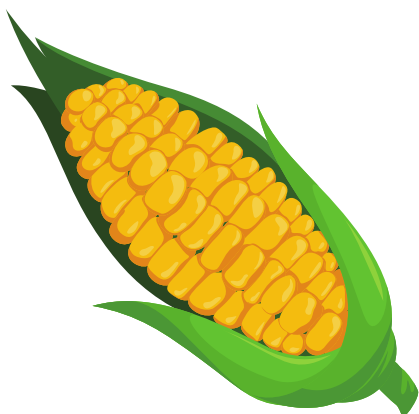
**PAN DE MASA
MADRE**



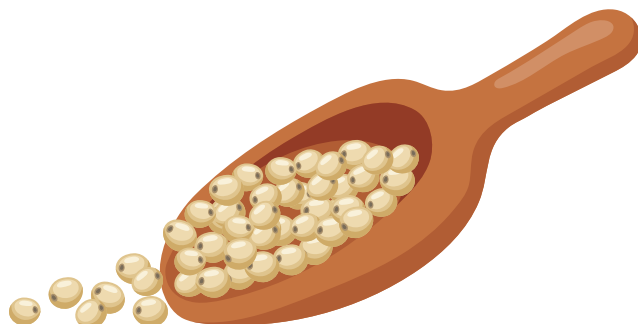
PAN DE MOLDE



AVENA



MAIZ



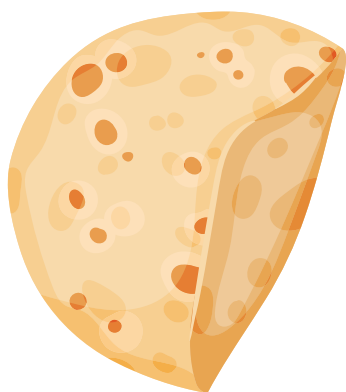
MIJO



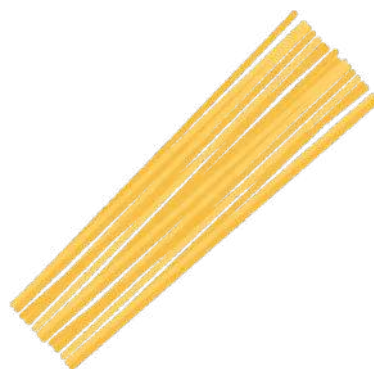
**TRIGO
SARRACENO**



PALOMITAS



TORTILLA DE TRIGO



ESPAGUETIS

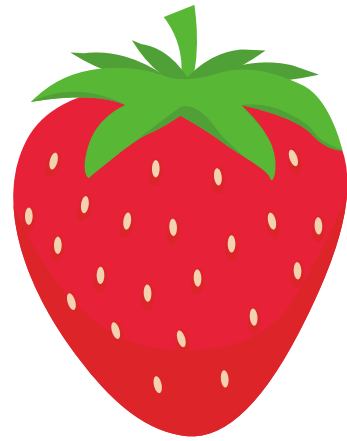
EJERCICIO + PLATO = ¡COMPLETA TU BARAJA!



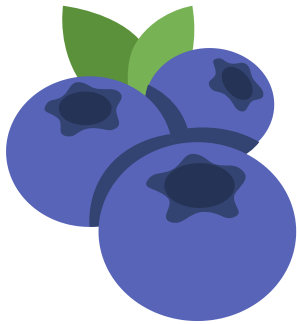
FRUTAS



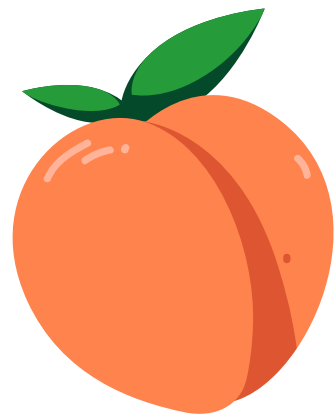
PLÁTANO



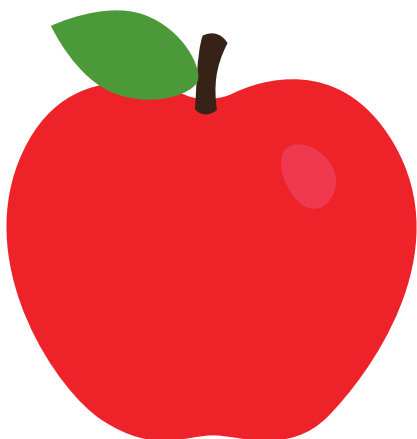
FRESA



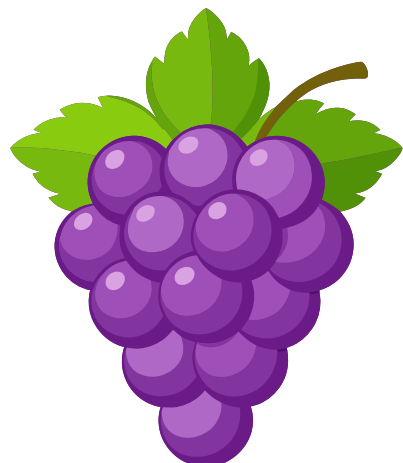
ARÁNDANOS



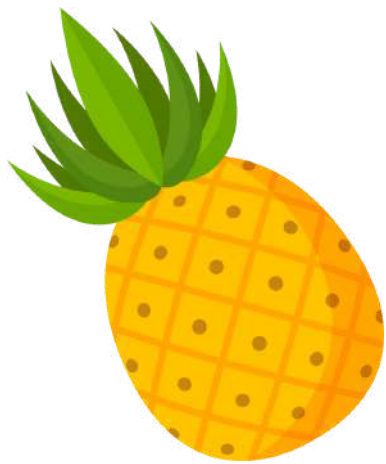
MELOCOTÓN



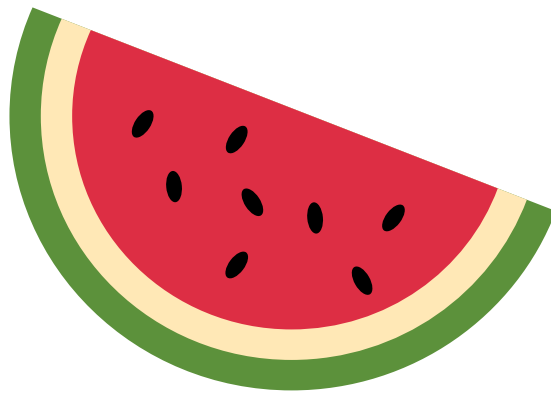
MANZANA



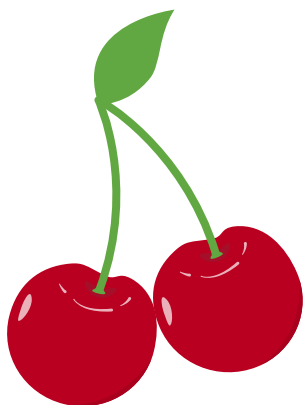
UVA



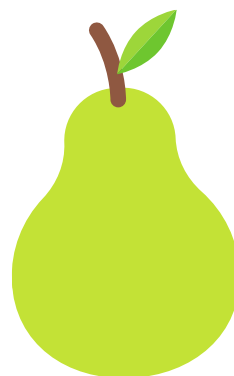
PIÑA



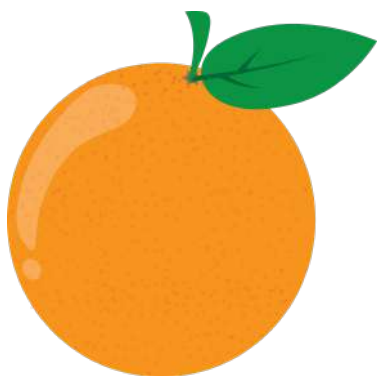
SANDÍA



CEREZAS



PERA



NARANJA



GRANADA

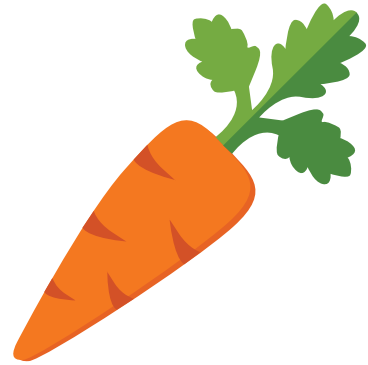
EJERCICIO + PLATO = ¡COMPLETA TU BARAJA!



VERDURAS



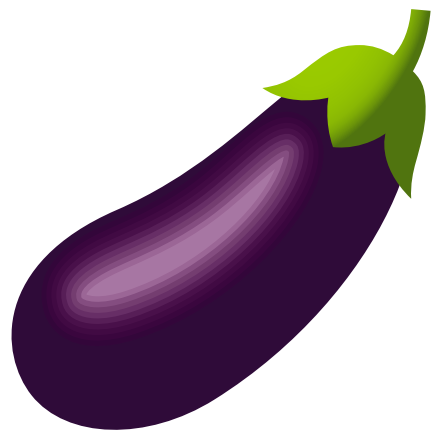
ESPINACA



ZANAHORIA



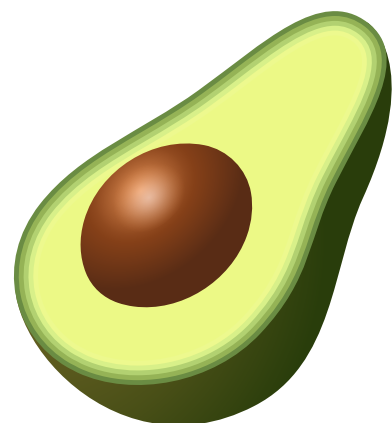
AJO



BERENJENA



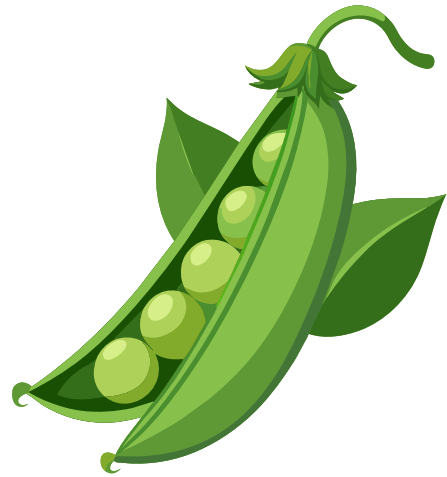
CHAMPIÑONES



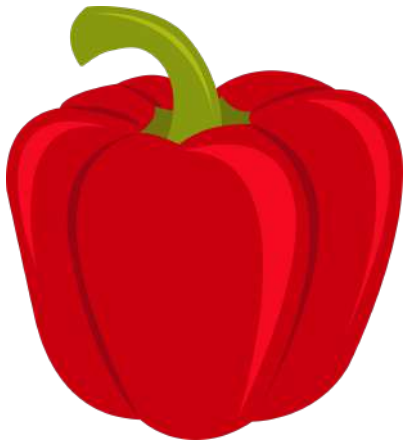
AGUACATE



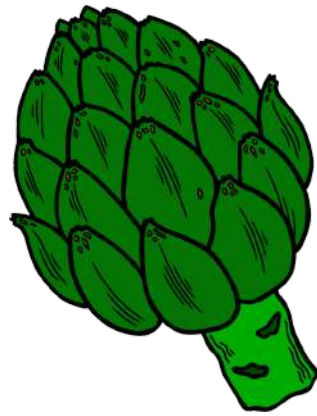
REPOLLO



GUISANTE



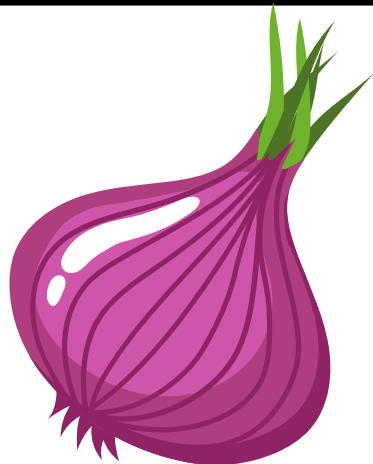
PIMIENTO ROJO



ALCACHOFA



LECHUGA



CEBOLLA

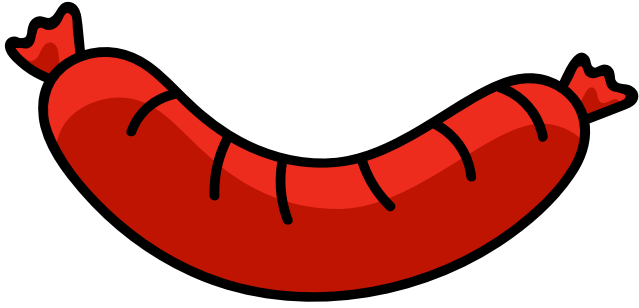
NO SALUDABLES



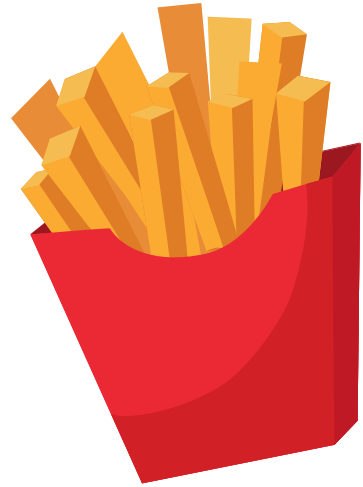
VÁLIDAS PARA OTROS JUEGOS



NO SALUDABLES ✖



CHORIZO



PATATAS FRITAS



CHOCOLATE



HELADO



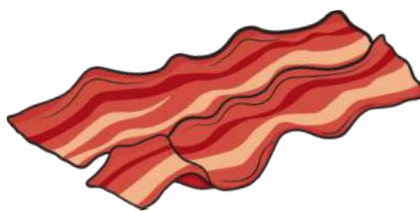
PIRULETA



PASTEL



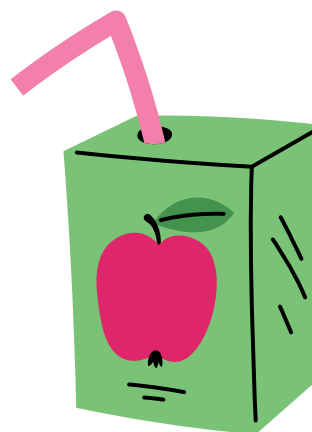
CERVEZA



BACON



**AROS FRITOS DE
CEBOLLA**



ZUMO



KETCHUP



**BEBIDAS
AZUCARADAS**