



Juego de Pareo Alternativas Saludables

Instrucciones para los participantes: Corte las tarjetas de abajo y colóquelas en una mesa, boca abajo. Da la vuelta a cada carta por separado hasta que encuentres un partido. Cuando encuentre un par, manténgalo. Entonces alguien más toma un turno hasta que todas las cartas se han ido.

<p>Use poco aderezo en las ensaladas</p> 	<p>Dele a los niños y a usted 2-3 elecciones saludables</p> 	<p>Platique qué comidas pueden usted y sus niños ordenar con tiempo antes de llegar al restaurante</p> 
<p>Encuentre la información nutritiva del menú en el internet y que sus niños elijan comida saludable</p> 	<p>Compre los juguetes de las comidas por separado</p> 	<p>Requiera que los niños elijan cosas más saludables que la soda.</p> 
<p>Pida la hamburguesa pequeña sin mayonesa.</p> 	<p>Ordene pollo a la parrilla y no frito</p> 	<p>Ordene frijoles sin queso</p> 
<p>Elija tortillas de harina o maíz asadas y no fritas.</p> 	<p>Beba un vaso de agua antes de comer afuera</p> 	<p>Elija papas azadas y no papas fritas</p> 
<p>Ordene pizza delgada con vegetales y carnes de jamón o tocino canadiense</p> 	<p>Ordene pedazos de manzana o plátanos y no papas fritas</p> 	<p>Pida yogurt con fruta y no nieve.</p> 

<p>Use poco aderezo en las ensaladas</p> 	<p>Dele a los niños y a usted 2-3 elecciones saludables</p> 	<p>Platique qué comidas pueden usted y sus niños ordenar con tiempo antes de llegar al restaurante</p> 
<p>Encuentre la información nutritiva del menú en el internet y que sus niños elijan comida saludable</p> 	<p>Compre los juguetes de las comidas por separado</p> 	<p>Requiera que los niños elijan cosas más saludables que la soda.</p> 
<p>Pida la hamburguesa pequeña sin mayonesa.</p> 	<p>Ordene pollo a la parrilla y no frito</p> 	<p>Ordene frijoles sin queso</p> 
<p>Elija tortillas de harina o maíz asadas y no fritas.</p> 	<p>Beba un vaso de agua antes de comer afuera</p> 	<p>Elija papas azadas y no papas fritas</p> 
<p>Ordene pizza delgada con vegetales y carnes de jamón o tocino canadiense</p> 	<p>Ordene pedazos de manzana o plátanos y no papas fritas</p> 	<p>Pida yogurt con fruta y no nieve.</p> 