



Una iniciativa del Centro de
Investigación de Endocrinología y Nutrición
Clínica.
www.ienva.org

¡HOLA AMIGO!

¿DISPUERTO A JUGAR? SIGUE LOS PASOS SIGUIENTES:

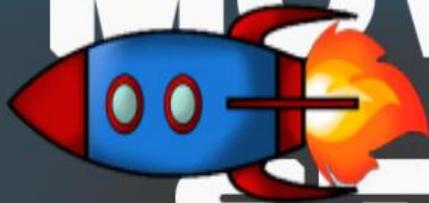
1. REGÍSTRATE CON TU NOMBRE, EDAD, PESO, ALTURA (TALLA) Y EL USUARIO QUE DESEES. SÓLO ES NECESARIO QUE LO HAGAS LA PRIMERA VEZ. SI LO NECESITAS, PIDE AYUDA A TUS PAPÁS. PODRÉIS JUGAR TANTOS USUARIOS COMO QUERÁIS. PÉSA TE CADA SEMANA PARA QUE VEAS TUS LOGROS. ¡VERÁS QUÉ BIEN TE SENTIRÁS!

2. RESPONDE CORRECTAMENTE A 3 DE LAS 4 PREGUNTAS QUE TE HAREMOS PARA PODER JUGAR ¡ÁNIMO, SON MUY FÁCILES!

3. ENTRA EN EL DIARIO Y ANOTA EL EJERCICIO QUE HICISTE AYER Y LO QUE COMISTE. ¡NO OLVIDES HACERLO A DIARIO! VALE CON QUE LO ANOTES LA PRIMERA VEZ QUE JUEGUES CADA DÍA. ADEMÁS DE SERVIR A TU MÉDICO, PODRÁS VER CUÁNTAS KILOCALORÍAS (ENERGÍA) TOMASTE AYER. MIENTRAS LO HACES, RESUELVE ALGUNA PREGUNTA QUE TE HAREMOS Y QUE, SI ACIERTAS, TE HARÁ GANAR MÁS PUNTOS. CUANTOS MÁS PUNTOS OBTENGAS, ESPADAS NUEVAS Y CASCOS PARA TU SUPERHÉROE PODRÁS CONSEGUIR. Y YA POR FIN... ¡PODRÁS PASAR A JUGAR!

4. EL JUEGO TIENE DOS PARTES. POR UN LADO, PODRÁS CONSEGUIR ALIMENTOS SALUDABLES GOLPEÁNDOLOS CON TU SUPERESPADA, PERO, ¡CUIDADO!, DEBERÁS ESQUIVAR LOS ALIMENTOS POCO SALUDABLES. ASÍ CONSEGUIRÁS VIDAS PARA QUE LUEGO, EN LA SEGUNDA PARTE, PUEDES VIAJAR POR EL ESPACIO CON TU NAVE RECOGIENDO ESTRELLAS QUE TE PERMITIRÁN RESPONDER PREGUNTAS, QUE SI ACIERTAS, TE HARÁN SUMAR PUNTOS CON LOS

MOVING STAR



¿QUE EJERCICIO HICISTE AYER?



PIDE AYUDA A PAPA Y MAMA

Tiempo (minutos)

Subir Escaleras

Barrer

Hacer la cama

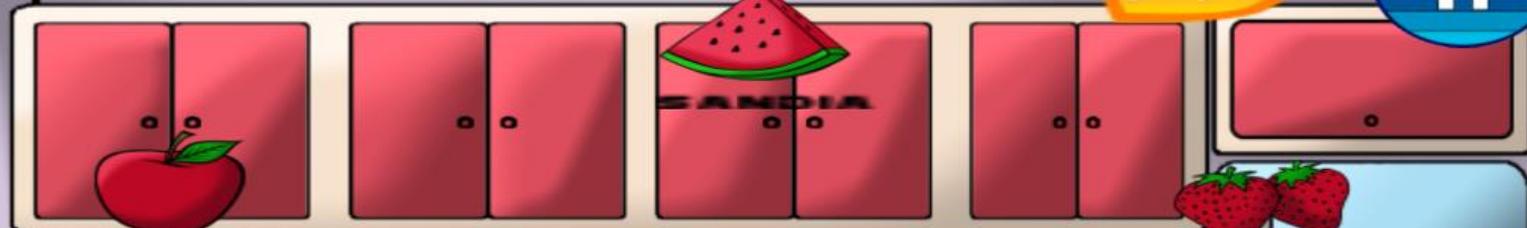
Estar sentado

Lavar los platos

Pasear

Correr

ESTRELLAS: 0



MANZANA



SANDIA



FRESAS



PERA



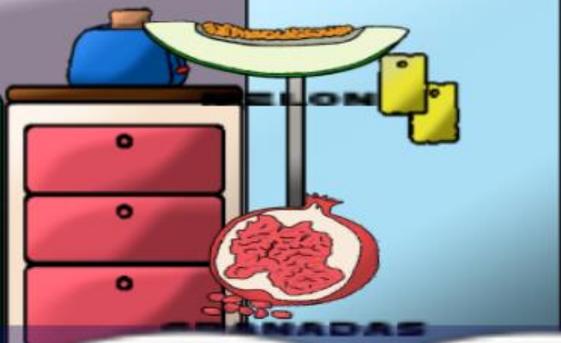
MELOCOTON



PLATANO



NARANJA



GRANADAS

- Cereales/ Pasta
- Carnes / Huevos
- Bebida
- Golosinas / Snaks
- Legumbres
- Frutos Secos
- Lacteos
- Fruta
- Verdura
- Pescado



¡Necesitas más estrellas
para desbloquear objetos!

Hdratos de carbono

0.00

Grasas

0.00

Proteínas

0.00

Calorías

0.00

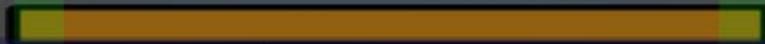
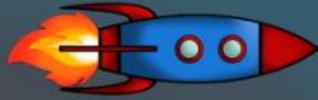
¡recuerda que DEBES PESARTE AL MENOS
UNA VEZ AL DIA !



Puntos:

0

NIVEL: 2 VIDAS CONSEGUIDAS: 0



EST

¿Qué plato tiene más calorías?



- Una ración de pizza
- 6 croquetas
- Una ración de tortilla de patata
- 5 empanadillas



Cereales/
Pasta

Carnes /
Huevos

Bebida

Golosinas /
Snaks

Legumbres

Frutos
Secos

Lacteos

Fruta

Verdura

Pescado

PUNTUACIÓN: 2

NIVEL: 3 VIDAS: 2



PUNTUACIÓN: 0

NIVEL: 3 VIDAS: 4



Tienes que intentar participar en actividades físicas o ...

- El desayuno
- La obesidad
- El deporte
- La infancia





Diviértete y aprende con nosotros

Dirigido a familias con niños de 6 a 14 años

Gratis para Android e IOS

Autores:

Prof Dr Daniel de Luis Román

Prof Dra. R Bachiller Luque

Dra. Ines Mulero Collantes



**CENTRO DE INVESTIGACION
DE ENDOCRINOLOGIA Y
NUTRICION CLINICA**



Universidad de
Valladolid



HOSPITAL CLINICO UNIVERSITARIO
C/ Ramón y Cajal, 3
47005 - VALLADOLID



SERVICIO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN