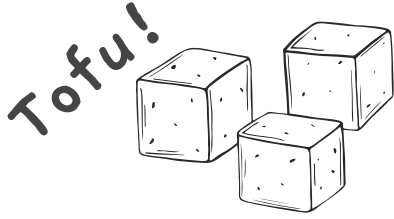


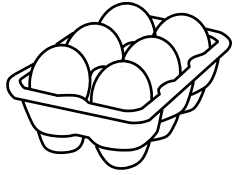
Mi Nombre Nutricional: \_\_\_\_\_

# LECCION 3: GRANOS Y PROTEÍNA

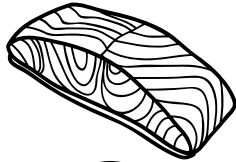
Dibuje una linea para unir la proteína con su lugar de origen:



Planta



Animal



Planta



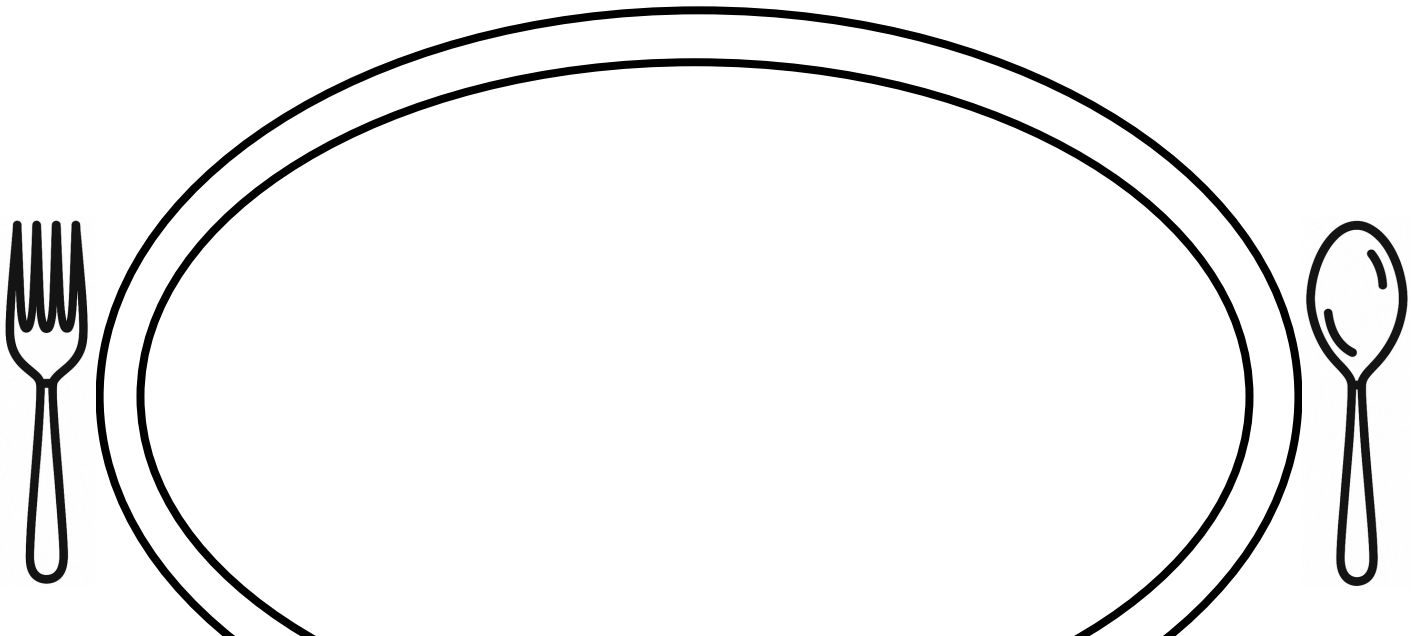
Animal

**Circule los alimentos que son hechos de granos enteros:**

Arroz integral   Pan blanco   Avena   Pan integral

**¡Arme su Plato de Poder!**

Dibuje una comida con: 1 grano integral, 1 proteína, 1 fruta or verdura

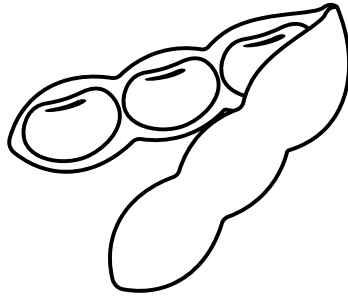


Mi Nombre Nutricional: \_\_\_\_\_

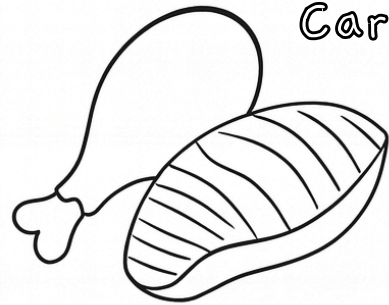
# PROTEÍNAS DE ANIMALES Y PLANTAS



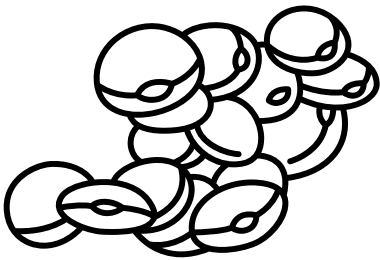
Frijoles



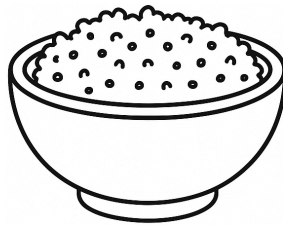
Edamame



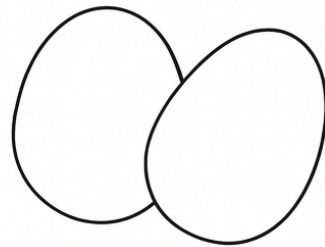
Carne



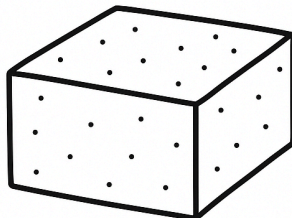
Lentejas



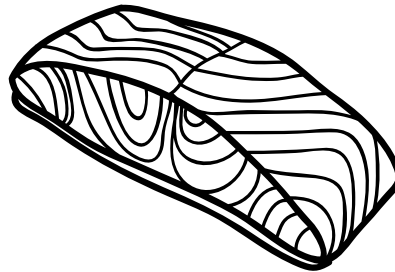
Quinoa



Huevos



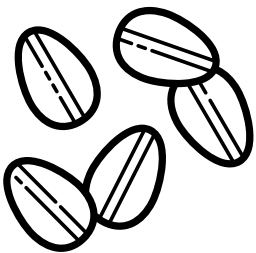
Tofu



Pescados y



Mariscos



Avena

