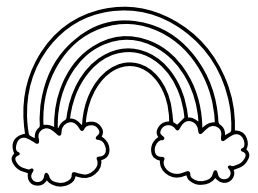


My Nutrition Name: _____



**Completa los espacios en blanco utilizando el
banco de palabras:**

1. Comemos alimentos de todos los grupos alimenticios para hacer un plato _____.
2. Las frutas y verduras deben ocupar la _____ de tu plato.
3. _____ nos ayuda ir al bano, sentirnos lleno, y limpia el cuerpo.

Banco de palabras:

Mitad

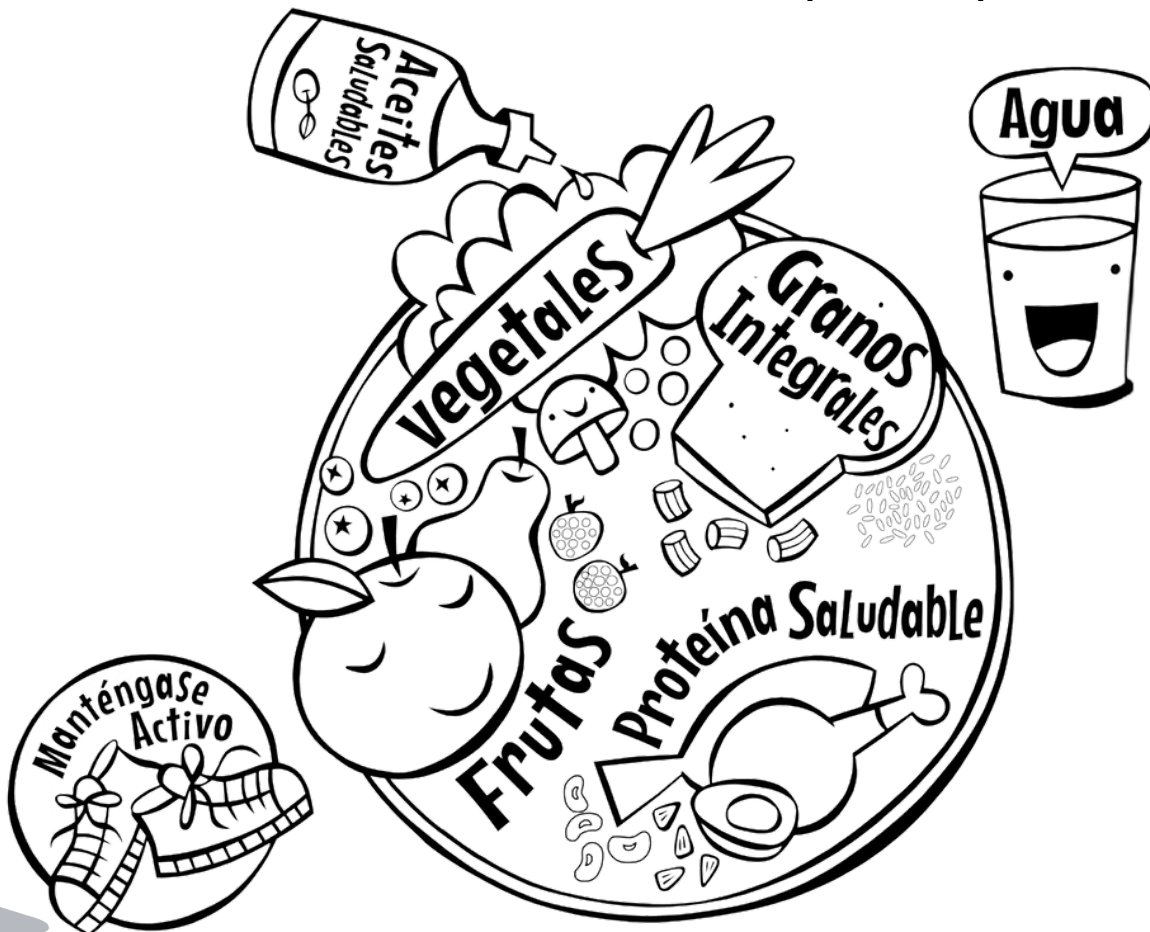
Fibra

Balanceado

¡Colorea cada sección del plato!

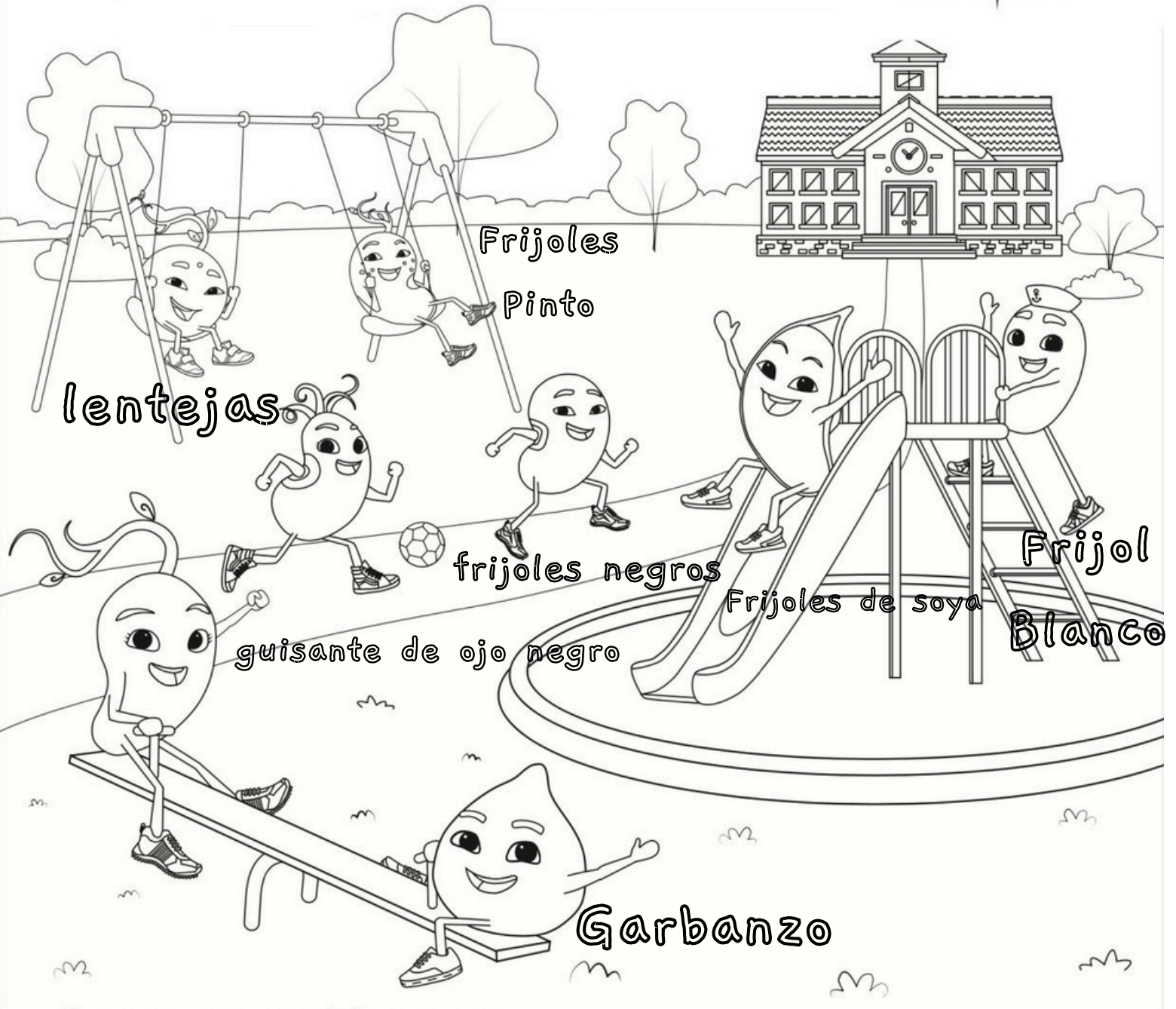
Frutas = rojo, Verduras = verde, Cereales = marrón, Proteínas = morado, Agua = azul

¡Añade tu comida favorita en cada parte del plato!





COLORANTE DE FRIJOLES ADICIONAL



Circula CUANTOS

tipos de frijoles puedes encontrar!

3

5

8

¿Qué es la
FIBRA?



La **fibra** es una parte especial de las plantas como verduras, frutas, frijoles, nueces y granos. La **fibra** se encuentra **a menudo en la cáscara o piel de verduras y frutas** como manzanas, zanahorias, frijoles y granos integrales, o **en los tallos, raíces y hojas** de las plantas.



¿Y por qué es
FIBER
importante
la FIBRA?



La fibra es importante porque mantiene tu **sistema digestivo** como tu **estómago** e **intestinos** felices.
La fibra también ayuda a limpiar tus intestinos.
A veces la fibra se llama **forraje**.

¿Puedes pensar en tres ejemplos de alimentos con fibra?

1. _____
2. _____
3. _____

