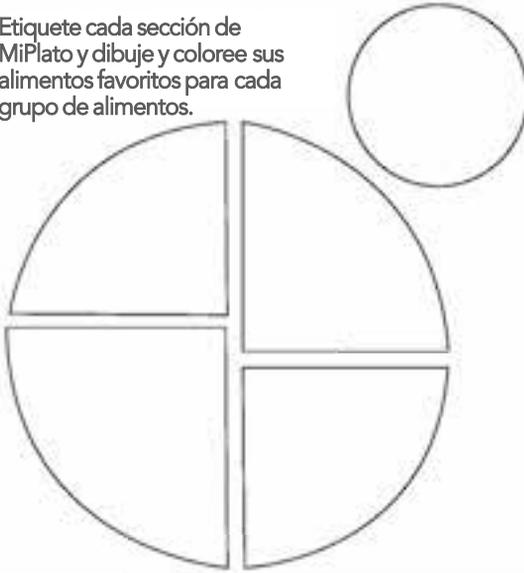


Aprendamos sobre MiPlato

Etiquete cada sección de MiPlato y dibuje y coloree sus alimentos favoritos para cada grupo de alimentos.



Haga coincidir los alimentos con su grupo de MiPlato:

- | | |
|--------------------|--------------|
| a. Manzanas | __ Granos |
| b. Brócoli | __ Vegetales |
| c. Lechuga | __ Proteína |
| d. Huevos | __ Granos |
| e. Queso | __ Vegetales |
| f. Frijoles negros | __ Proteína |
| g. Pollo | __ Lácteos |
| h. Arroz integral | __ Granos |
| i. Pan de trigo | __ Frutas |
| j. Avena | __ Vegetales |
| k. Yogur | __ Proteína |
| l. Uvas | __ Frutas |
| m. Banana | __ Vegetales |
| n. Papas | __ Lácteos |
| o. Calabaza | __ Frutas |
| p. Leche desnatada | __ Lácteos |



¿Qué cantidad de su plato deben ser frutas y verduras?
Coloree su respuesta.

¿Cuántos de sus granos deben ser integrales cada día?

- Uno
- Ninguno
- La mitad

Circule cada alimento del grupo de las proteínas:

- Aves / pollo
- Queso
- Pescado / mariscos
- Pavo
- Mantequilla de maní
- Carne de vaca
- Frijoles
- Huevos
- Atún
- Papas fritas
- Macarrones con queso
- Espaguetis

Circule cada alimento integral:

- Galletas
- Rosquillas
- Pasta de trigo integral
- Macarrones
- Arroz integral
- Avena
- Cereal de grano entero
- Pan integral
- Bagels

Verdadero o Falso:

Los productos lácteos como el yogur y la leche descremada o baja en grasa ayudan a fortalecer los huesos.