



## Un Plato Saludable - A Healthy Dish

*Coloca cada comida en su grupo correspondiente. Elige la fracción del plato que se llena con cada tipo de comida.*

Vegetales	Proteínas	Granos integrales y Almidones
Llena ____ del plato.	Llena ____ del plato.	Llena ____ del plato.

El brócoli    La carne    Los huevos    El maíz    El arroz    El pavo

La ensalada    El pollo    La tortilla    El pimiento    El repollo    El pan

Las zanahorias    El tofu    El pescado    Las espinacas    La papa

Las lentejas    Los espaguetis    El coliflor    La carne de cerdo