



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