

El Poder de la Fibra

Colorea la caja por cada porción granos integrales que coman.



Colorea la caja	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Granos integrales 1							
Granos integrales 2							
Granos integrales 3							
Granos integrales 4+							

Aquí están algunos de los alimentos que te ayudarán a tener el poder de la fibra: harina de avena, pastas de trigo integral, tortillas de trigo integral, arroz moreno



Enumera granos integrales favoritas: _____

