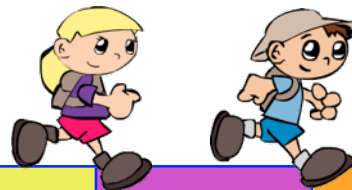


# Proteínas sin grasa ayuda que nuestro corazón sea fuerte!

Colorea la caja por cada porción de proteína sin grasa que coman.



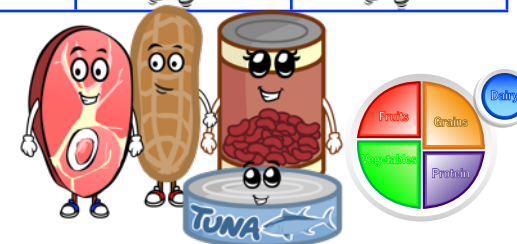
Se un Niño con el Corazón en Forma igual que nosotros

Colorea la caja	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Proteína sin grasa <b>1</b>							
Proteína sin grasa <b>2</b>							
Proteína sin grasa <b>3</b>							
Proteína sin grasa <b>4</b>							
Proteína sin grasa <b>5+</b>							

Aquí hay algunas comidas que te ayudarán a ser un Niño con el Corazón en Forma:

nueces, pescado, carne blanca de pollo, carne roja sin grasa, huevos  
Una porción es 1 huevo, 1 onza de carne, 1/4 taza de frijoles cocidos,  
1 cucharada de mantequilla de maní o 1/2 onza de nueces

Una pieza de carne del tamaño de la palma de tu mano es alrededor de 3-4 onzas.



Enumera tus proteínas sin grasa favoritas: \_\_\_\_\_