

Los Grupos Alimenticios



Yo soy una Niña Inteligente para comer

Como comidas de todos los grupos de alimentos



Colorea el grupo que comes cada día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
<p>Granos buscar granos integrales</p>	★	★	★	★	★	★	★
<p>Vegetales comer diferentes colores</p>	★	★	★	★	★	★	★
<p>Frutas asegurar que el jugo sea 100% fruta</p>	★	★	★	★	★	★	★
<p>Leche bajo en grasa o libre de grasa</p>	★	★	★	★	★	★	★
<p>Carne/Frijoles probar algo de pescado y nueces</p>	★	★	★	★	★	★	★
<p>Movimiento 60 minutos</p>							

