

CAMPO DE GRANOS

¿Puedes encontrar el camino correcto en este laberinto de maíz?

Comienza en la estrella, sigue el camino por todo el laberinto de maíz hasta llegar al **“DATO DIVERTIDO SOBRE EL MAÍZ”**.

Aparte de ser uno de los granos integrales más populares en los Estados Unidos, la avena te ayuda a mantener el corazón saludable.

El maíz es uno de los ingredientes de más de 3,000 productos comestibles. Esas son buenas noticias porque el maíz contiene mucha fibra que te ayuda a digerir los alimentos.

El arroz integral no sólo es sabroso. También te da la energía que necesitas para que te vaya bien en la escuela o meter el gol de la victoria.

Kansas produce suficiente trigo en un año como para hornear 36 millones de barras de pan. Esto significa que hay suficiente trigo entero que ayuda a proteger a nuestros cuerpos de enfermedades como diabetes y asma.

DATOS DEL MAÍZ

El maíz es el grano que se produce más a nivel mundial

Para más juegos divertidos, visita ComeSanoViveMejor.org.



USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. AzNN 1/12



Campeones del Cambio

La Red de Nutrición de Arizona