



**Campeones del Cambio**

La Red de Nutrición de Arizona

# ¿Cómo es?

Muéstreles las imágenes y pídale que identifiquen cada grano integral. Sigán jugando hasta que las hayan memorizado.

Algunas son fáciles de identificar, otras un poco más complicadas.



1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.

CLAVE: 1. cebada 2. arroz integral 3. palomitas 4. pasta 5. galletas saladas 6. trigo sarraceno 7. centeno 8. tortillas 9. trigo integral



## Campeones del Cambio

La Red de Nutrición de Arizona

# ¿Cómo es?

Muéstreles las imágenes y pídale que identifiquen cada grano integral. Sigán jugando hasta que las hayan memorizado.

Algunas son fáciles de identificar, otras un poco más complicadas.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.

CLAVE: 10. bagels 11. avena 12. arroz integral 13. bulgur 14. pan 15. avena en grano 16. pan pita 17. cereal 18. mijo



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).