

granos enteros

¡LOS GRANOS ENTEROS SON BUENOS PARA TI!

La fibra, para un sistema digestivo saludable. Las vitaminas, para músculos y un sistema inmunológico fuertes.

Asegúrate que la mitad de los granos que consumes diariamente sean enteros como avena, maíz y pan de trigo entero. Busca en la lista de ingredientes la palabra “entero” para que sepas si es todo el grano: el salvado, germen y endospermo.

Los granos enteros te dan mucha energía ¡y te ayudan a crecer grande y fuerte! Bobby B. todavía está creciendo ¡como tú!

Primero, cuelga este en tu refrigerador para que te acuerdes de llenarlo ¡y de comer granos enteros todos los días! Luego, cada día, agrega a la lista un alimento que hayas comido ese día y que contenga un grano entero (por ejemplo, un sándwich de pavo con pan de trigo entero). Conecta un punto cada día por cada comida con granos enteros que anotes en la lista (un total de 20 días). Después, colorea el dibujo ¡y muéstraselo a tu familia!

Para más juegos divertidos, visita ComeSanoViveMejor.org.



Alimentos con Granos Enteros

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____