

¡HOLA, CHICOS!

¡Prepara un almuerzo empaquetado saludable!

¡Es hora de almorzar!

La campana suena y
es hora de almorzar.

¿Empacaste alimentos
saludables bolsa de
almuerzo?



Cómete un arco iris de colores

Trata de elegir alimentos de todos los colores. Piensa en un **arco iris**.

Es bueno tener muchos colores en la bandeja porque eso significa que elegiste muchos tipos diferentes de alimentos.

Elije alimentos de cada grupo de alimentos

Trata de elegir alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos. Esto te ayudará a construir un almuerzo saludable. Aquí tienes algunas ideas:

- **Verduras:** zanahorias o apio
- **Frutas:** manzanas, plátanos o fresas
- **Cereales:** pan, tortilla o panecillo tipo bagel
- **Lácteos:** leche, yogur o queso
- **Proteína:** carne, mantequilla de cacahuete o nueces.



¡Voltea la página para practicar la
construcción de tu propio almuerzo!

¡Crea tu propio almuerzo!

Ponle un círculo a los **alimentos saludables** que te gustaría empacar en tu almuerzo. Trata de seleccionar alimentos de distintos colores de cada grupo de alimentos.



ensalada de atún
en rollo de pan



lata de
soda



sándwich de pavo
en pan integral



fruta fresca



yogur



papitas fritas



zanahorias
pequeñas



sándwich de
mortadela



galleta con
trochitos de
chocolate



uvas



ensalada



nueces
mixtas



bebida
deportiva



manzana



sándwich de
mantequilla de
cacahuete y jalea
en pan integral



galletas de
queso de
refrigerio



galletas integrales
con rodajas de
queso



rosquillas



leche
descremada



pastelillo de
refrigerio