

¡HOLA, CHICOS!

¡Creen un almuerzo escolar saludable!

¡Es hora de almorzar!

La campana suena y es hora de almorzar.

Estás de pie en la fila del almuerzo esperando para conseguir tu comida.

¿Qué vas a poner en la bandeja?



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 podrías en tu bandeja de almuerzo. Trata de seleccionar alimentos de cada grupo de alimentos y ¡haz que tu bandeja sea colorida!



rebanada de pizza



ensalada



sándwich de pavo en pan integral



papas fritas



barrita de pan de queso



zanahorias pequeñas



hamburguesa con queso



espaguetis de grano integral con salsa de carne



sándwich de pollo crujiente



bocaditos de pollo



jugo de frutas



pechuga de pollo



fruta fresca



taco duro



leche descremada



trocitos de papa



galleta con trocitos de chocolate



habichuelas verdes



manzana



uvas



papa asada