

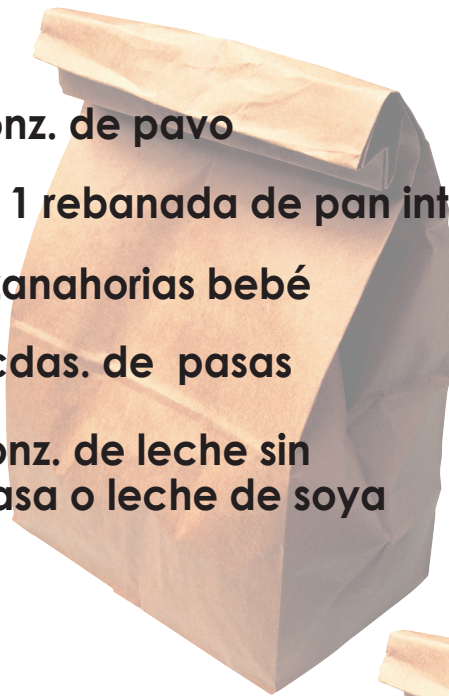
¿QUE PUEDO EMPACAR EN EL ALMUERZO DE MI HIJO?

Mezcla & Combina los grupos de alimentos de MiPlato

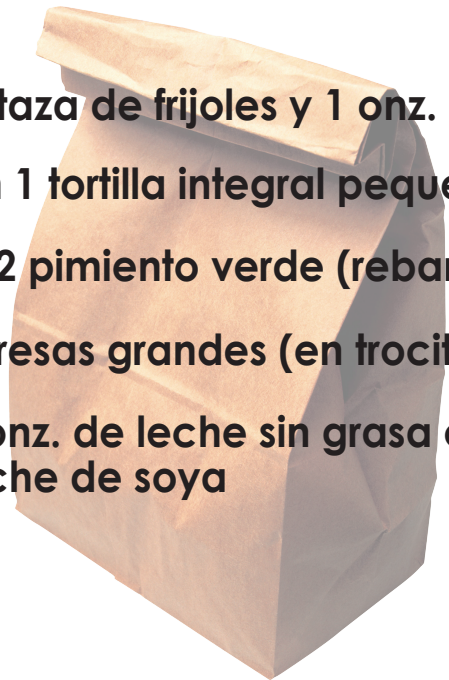
Imaginar en grupos de alimentos ayuda a asegurar que su hijo(a) reciba los nutrientes que él o ella necesita.

El objetivo es una porción de cada uno de los 5 grupos de alimentos en cada almuerzo:

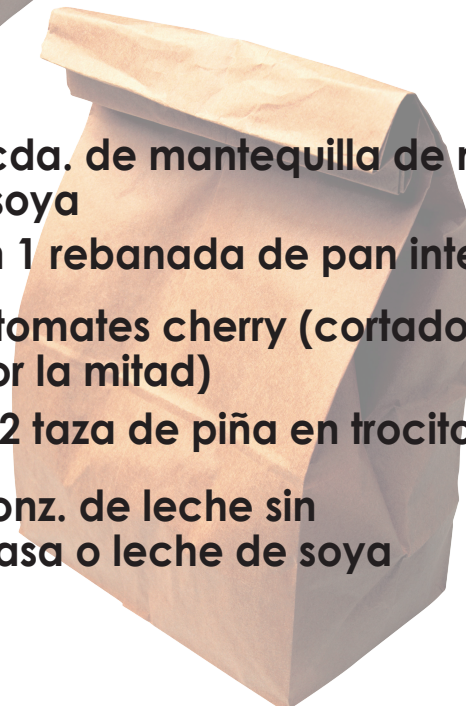
- 1 onz. de pavo
- en 1 rebanada de pan integral
- 6 zanahorias bebé
- 4 cdas. de pasas
- 4 onz. de leche sin grasa o leche de soya



- 1/4 taza de frijoles y 1 onz. de queso
- en 1 tortilla integral pequeña
- 1/2 pimiento verde (rebanadas)
- 4 fresas grandes (en trocitos)
- 4 onz. de leche sin grasa o leche de soya



- 1 cda. de mantequilla de nuez o soya
- en 1 rebanada de pan integral
- 8 tomates cherry (cortados por la mitad)
- 1/2 taza de piña en trocitos
- 4 onz. de leche sin grasa o leche de soya



- Carnes/Frijoles
- Cereales
- Vegetales
- Frutas
- Leche/lácteos

