

Construya su Almuerzo

Escoja al menos 3 alimentos incluyendo al menos $\frac{1}{2}$ taza de frutas o vegetales para construir su almuerzo.

¡Escoja 5 alimentos para una mejor nutrición!

1. Escoja al menos $\frac{1}{2}$ taza de frutas o vegetales.
2. Escoja al menos dos grupos de comida como opcion de fruta, vegetales, grainsos proteina o leche.
3. Escoja un minimo de 3 articulos de comida y un maximo de 5.

Ejemplos de Comida:



Esta institucion provee igualdad de oportunidades.