

# Los 5 componentes de alimentos para el almuerzo

(The 5 Food Components for Lunch)

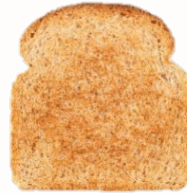
Verdura



Fruta



Granos



Leche



Carne/  
alternativas  
a la carne



¡Escoge todos para lograr una comida nutritiva!