

# Los 5 componentes de alimentos para el almuerzo

(The 5 Food Components for Lunch)

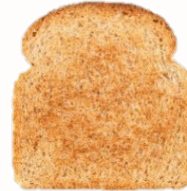
Verdura



Fruta



Granos



Leche



Carne/  
alternativas  
a la carne



Escoge al menos 3 componentes  
(incluida ½ taza de frutas y/o vegetales)

¡Para lograr una comida nutritiva, escoge los 5!