



ANAGRAMAS

¡Los alimentos de la lista se han revuelto! Reorganiza las letras en cada línea para descubrir que alimento es, luego lístalos bajo el grupo de alimentos de Mi Plato.

1. jiom _____
2. olmaatips (ed izam) _____
3. zesreac _____
4. nogoh _____
5. rolóffan _____
6. lolop _____
7. ruygor _____
8. zrunando _____
9. lacaabl _____
10. loocrib/coelrb _____
11. steajnl _____
12. zaablaac _____
13. roues _____
14. chiil _____
15. ueqrsone/soque naolb moosurg _____

FRUTAS	VEGETALES	GRANOS	PROTEINA	LACTEOS
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____	_____

SOLUCIÓN

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 1. Mijo | 7. Yogur |
| 2. Palomitas | 8. Durazno |
| 3. Cerezas | 9. Caballa |
| 4. Hongo | 10. Brocoli/brecol |
| 5. Alforfón | 11. Lentejas |
| 6. Pollo | 12. Calabaza |
| 7. Yogur | 13. Suero |
| 8. Durazno | 14. Lichi |
| 9. Caballa | 15. Requeson/queso |
| 10. Brocoli/brecol | |
| 11. Lentejas | |
| 12. Calabaza | |
| 13. Suero | |
| 14. Lichi | |
| 15. Requeson/queso | |

*Las lentejas, frijoles y arvejas secas son fuentes de proteína vegetal, así que son partes de ambos grupos.

Frutas	Vegetales	Granos	Proteína	Lacteos
Cerezas	Hongo	Mijo	Pollo	Yogur
Durazno	Brocoli/brecol	Palomitas (de maíz)	Caballa	Suero
Lichi	Lentejas*	Alforfón	Lentejas*	Requeson/queso
Calabaza				blanco/grumoso