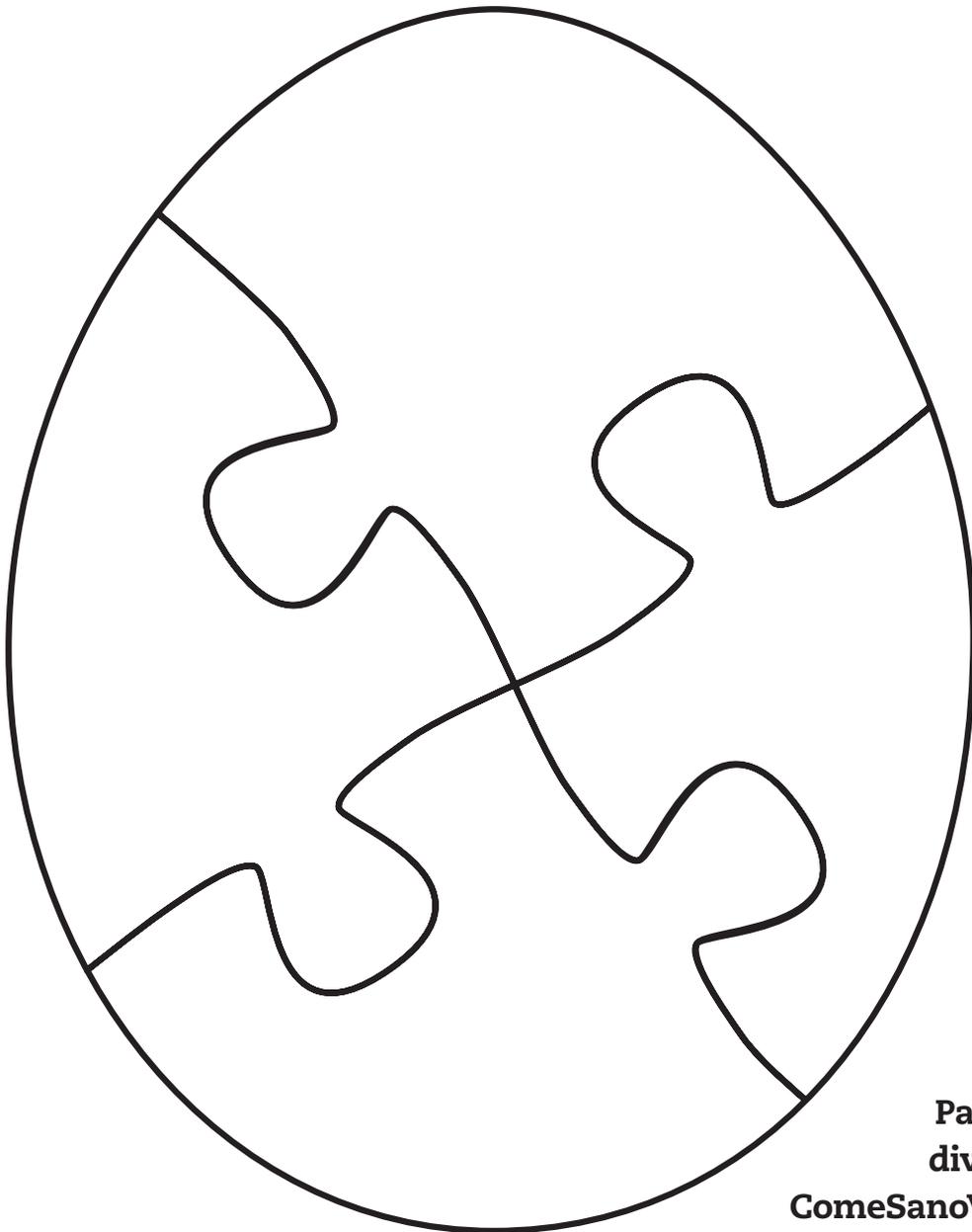




**Campeones del Cambio**  
La Red de Nutrición de Arizona

# *Un Huevo-Rompecabezas*

Los huevos son una buena fuente de proteína. Ayudan a tener músculos y huesos fuertes. Aparta las piezas y decora una por una. Luego vuelve a poner las piezas juntas para ver cómo se ve el huevo.



**Para más juegos  
divertidos, visita  
[ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. AzNN 4/11.



**Campeones del Cambio**  
La Red de Nutrición de Arizona

# *Pega las Plumas al Pollo*

Recorta las plumas de abajo, coloréalas y juega con tu grupo. Tu instructor va a leer el mensaje de cada pluma y discutirá por qué es bueno para ti comer proteínas saludables.

*El pollo tiene proteínas, vitaminas B y hierro.*

*El pollo sin la piel es bajo en grasa saturada.*

*El pollo ayuda a mantener tu cuerpo fuerte.*

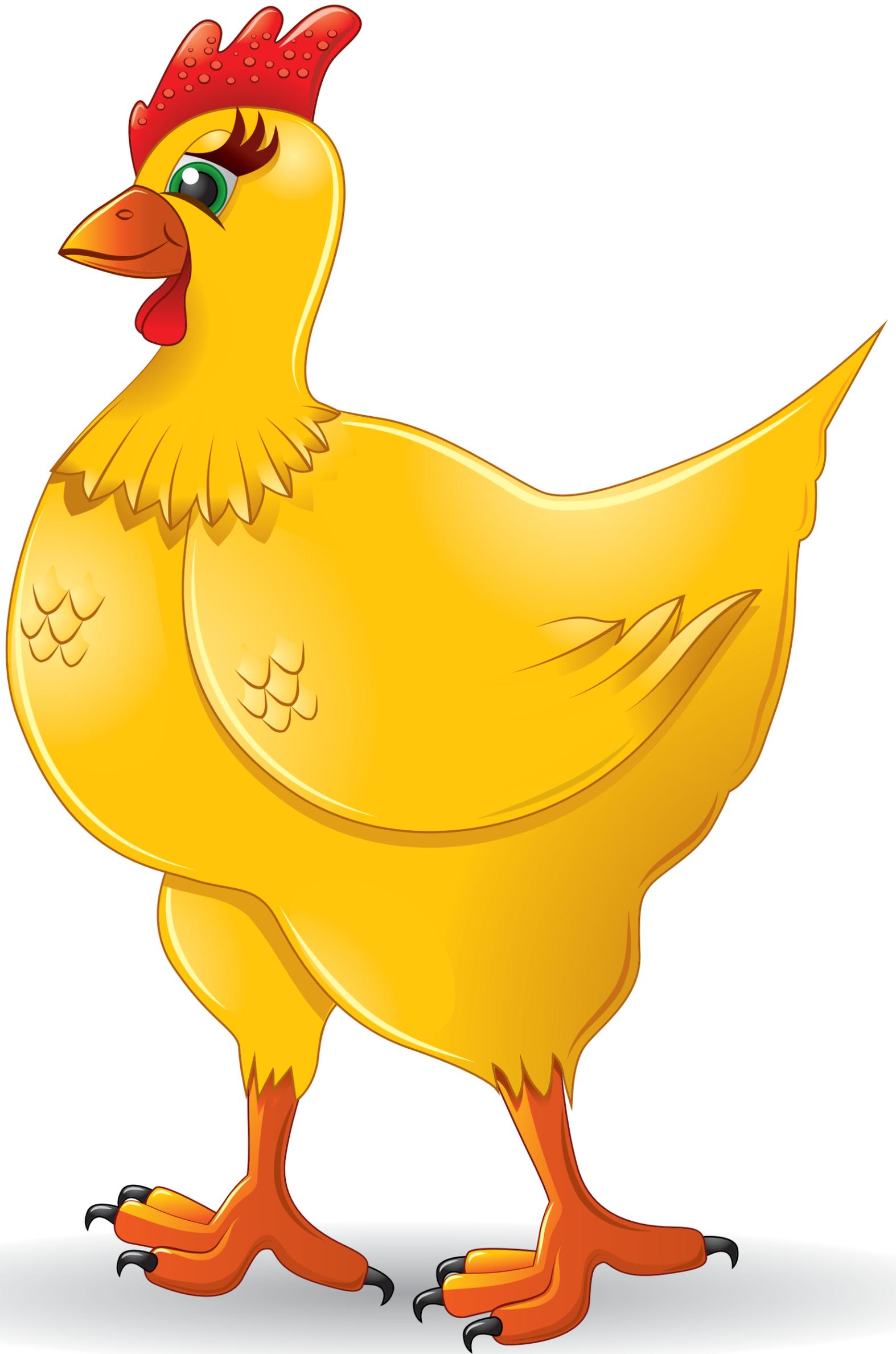
*El pollo tiene nutrientes que te pueden ayudar a tener huesos y piel saludables.*

**Para más juegos divertidos, visita [ComeSanoViveMejor.org](http://ComeSanoViveMejor.org).**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. AzNN 4/11.

# *Pega las Plumas al Pollo*



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-352-8401. Esta institución brinda igualdad de oportunidades en el empleo y en los servicios que provee. AzNN 4/11.

