



**Eat Well.  
Move More.  
Feel Great!**

# ACTIVIDAD: BALANCEANDO SUS PLATILLOS

¿Qué fruta o vegetal le agregaría a este desayuno alto en proteína?



Huevos Revueltos



\_\_\_\_\_



Crema de Cacahuete con Pan Integral



\_\_\_\_\_



Yogurt Griego Bajo en Grasa



\_\_\_\_\_

¿Qué fruta o vegetal le agregaría a estos bocadillos altos en proteína?



Quesadilla de tortilla Integral con queso



\_\_\_\_\_



Huevos Duros



\_\_\_\_\_



½ sándwich de Pavo con pan Integral



\_\_\_\_\_



Puñado de almendras



\_\_\_\_\_

¿Qué fruta o vegetal le agregaría a estas cenas altas en proteína?



Pollo Horneado Con Arroz Integral



\_\_\_\_\_



Pescado Horneado



\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_



Tofu  
**Healthy Living**  
*...for life!*

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services  
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

For CalFresh information, call 1-877-847-3663. Funded by USDA SNAP, an equal opportunity provider and employer. Visit [www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net) for healthy tips. • California Department of Public Health