

**Granos Enteros**



**Elija alimentos de grano entero o no obtendrá los máximos beneficios nutricionales de todo el grano! El grano "entero" no es tan solo saludable para usted sino que suelen tener un gran sabor a nuez. Asegúrese de que sus panes favoritos, mini rosquillas, rollos, pastas, masas de pizza, y otros artículos sean de granos "enteros". Tomen en cuenta que todos los ingredientes tengan la palabra "entero" al principio. Busque arroz integral y otros granos enteros como acompañantes, tales como granos de trigo y quinua (que también es una proteína completa!).**

# Tomates



Los tomates son frutas que se sirven y se preparan como los vegetales. Crecen en muchos tamaños y colores, disfrute de los tomates amarillos tamaño uva. Los tomates son una buena fuente de vitaminas C, A, K y potasio. Trate de cultivarlos en su jardín o en el balcón en un tiesto durante el verano!



**CONSEJO SALUDABLE:**  
**Usted puede crecerlos**  
**en su casa!**