

# Reemplace la mitad de los granos que consume diariamente por granos integrales



Un **grano integral** sobre el que aprendí hoy y que probaré esta semana es:

---

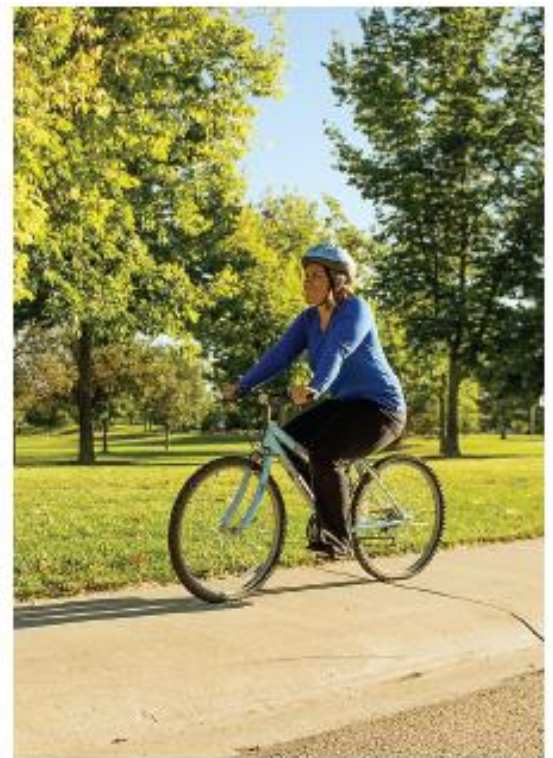
---



Para estar **más activo físicamente**, esta semana, haré lo siguiente:

---

---



Nuestra **próxima lección** será el \_\_\_\_\_ (día)

a las \_\_\_\_\_ (hora)

An equal access and equal opportunity University. <https://col.st/1013> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/1013>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

© 2023 Colorado State University all rights reserved



COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION