

84 Pro
o. 2

PA-912-S
(formerly C&MS-61)

El Libro Colorante De Las Comidas Buenas

U. S. DEPT. OF AGRICULTURE
NATIONAL AGRICULTURAL LIBRARY

AUG 26 1969

CURRENT SERIAL RECORDS



PARA CRECER
GRANDE Y FUERTE
TU NECESITAS COMER



4 CLASES DE COMIDAS TODOS
LOS DIAS

1
EL GRUPO DE
CARNES

2
LECHE Y SUS PRODUCTOS
-- Quesos y Helado

3
PANES Y
CEREALES

4
FRUTAS Y
VEGETALES

ESTE LIBRO TIENE RETRATOS DE LOS
4 GRUPOS DE COMIDA

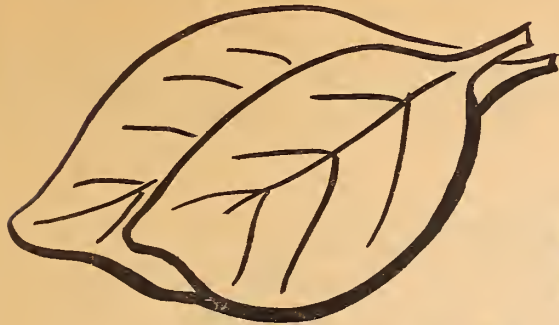


QUE TE DIVIERTES PINTANDO LOS RETRATOS



HORTALIZAS DE HOJAS

VERDE OSCURO



**NOSOTROS
SOMOS DEL GRUPO DE
VEGETALES Y FRUTAS**



JUGO DE NARANJA



JUGO DE TOMATE



EJOTES



ZANAHORIA



CALABAZA



OTROS



VEGETALES Y FRUTAS

YO SOY UNA NARANJA



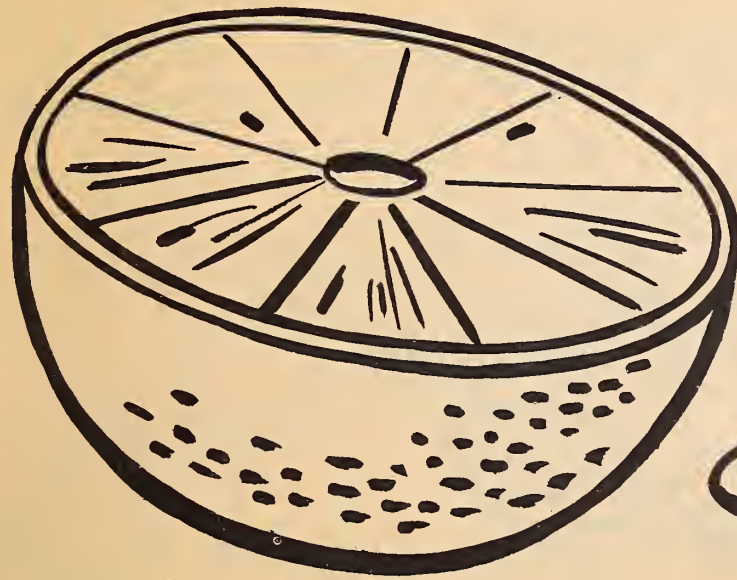
PÍNTAME ANARANJADA
YO TE DOY VITAMINA C

QUÍTAME LA CASCARA Y
CÓMEME EN EL DESAYUNO,
EN LA MERIENDA Ó COMO POSTRE



YO SOY UNA **TORONJA**

CÓMEME CON UNA CUCHARA



**YO TE DOY
VITAMINA C**

**PÍNTAME AMARRILLA
POR AFUERA
Y COLOR DE ROSA
POR DENTRO**

YO SOY UNA DE LAS HORTALIZAS
DE HOJAS VERDE OSCURO

YO SOY UNA HOJA VERDE DEL NABO



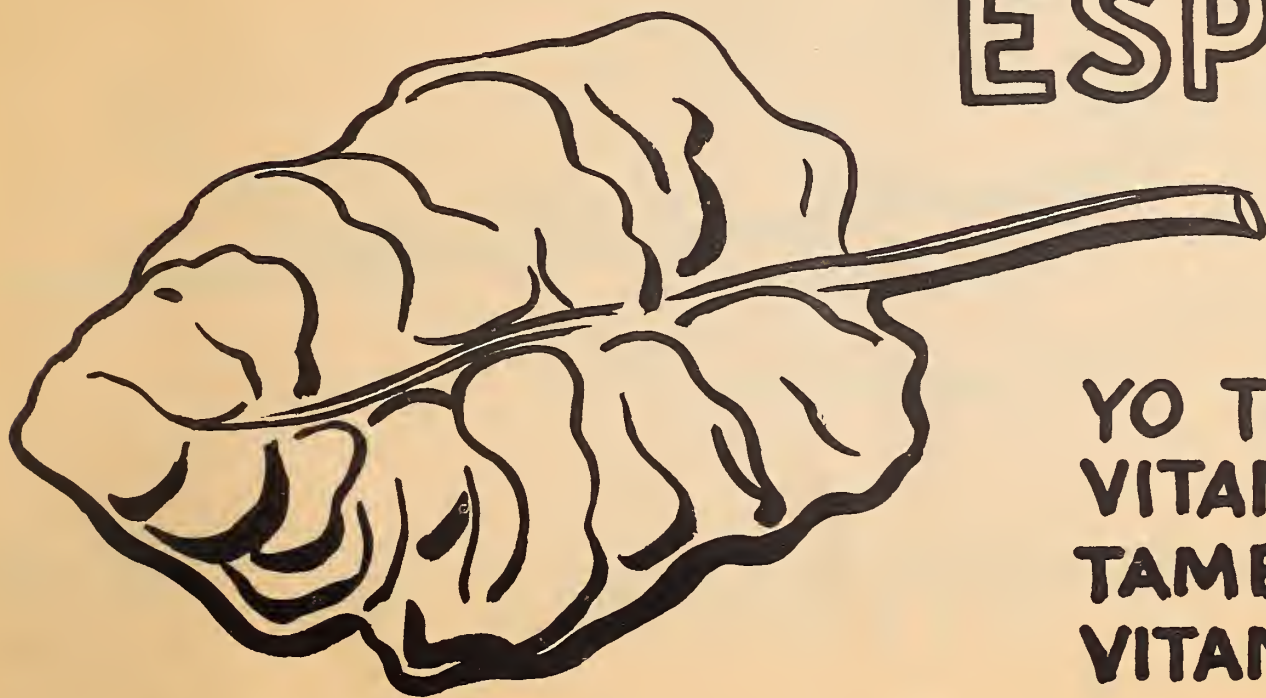
YO TE DOY VITAMINAS
"A" Y "C"

PÍNTAME VERDE
OSCURO

**YO SOY UNA DE LAS HORTALIZAS
DE HOJAS VERDE OSCURO**

YO SOY UNA HOJA DE LA

ESPINACA



**YO TE DOY
VITAMINA "C" Y
TAMBIEN TE DOY
VITAMINA "A"**

PÍNTAME VERDE OSCURO

YO SOY UNA
ZANAHORIA



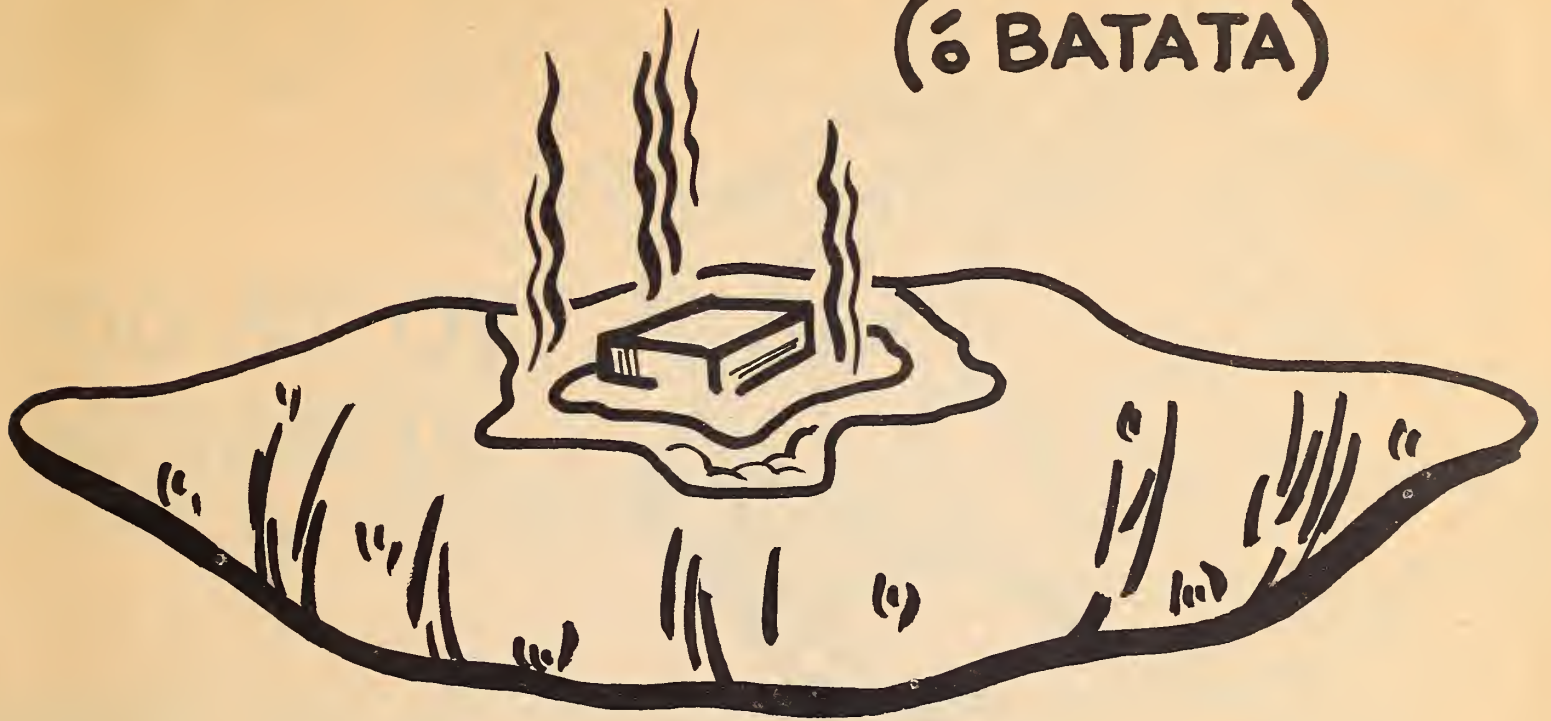
CÓMEME
GUISADA
Ó SIN GUISAR
A BOCADITOS

YO TE DOY VITAMINA A

PÍNTAME ANARANJADO OSCURO

YO SOY UN CAMOTE

(ó BATATA)



YO SOY CAFÉ POR AFUERA Y ANARANJADO POR DENTRO

CÓMEME EN LA CENA CON POLLO
FRITO, HORTALIZAS DE HOJAS
VERDES, BIZCOCHOS Y UN VASO
DE LECHE

YO SOY UN REPOLLO



YO TE DOY
VITAMINA
C

LOS CONEJOS ME QUIEREN -- CÓMEME
Y SABRÁS PORQUE

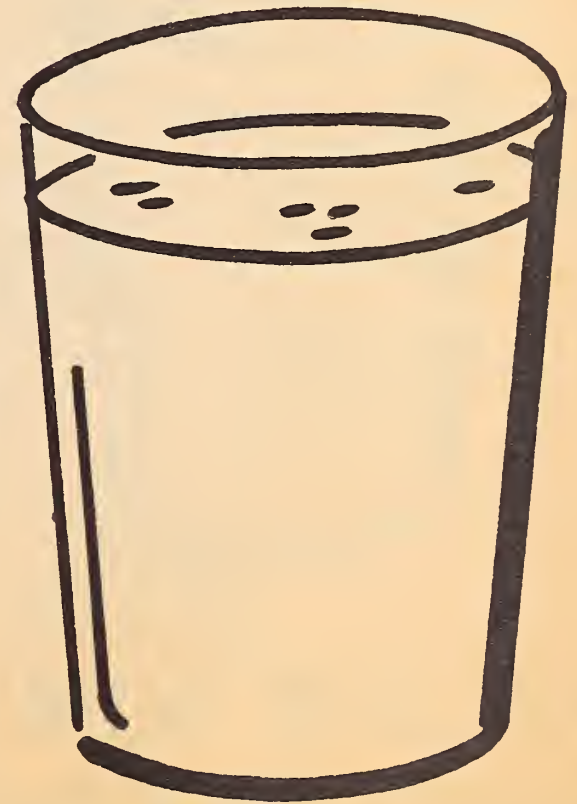
PÍNTAME VERDE CLARO

YO SOY
JUGO DE NARANJA

YO VENGO DE LAS NARANJAS

PÍNTAME ANARANJADO

TÓMAME EN EL DESAYUNO



YO SOY
JUGO DE TOMATE



PÍNTAME COLORADO
COMO EL TOMATE

PUEDES TOMARME
CON LAS COMIDAS



**POLLO
FRITO**



HUEVOS



HAMBURGESA

**NOSOTROS
SOMOS DEL
GRUPO
DE CARNES**



PESCADO



HÍGADO



YO SOY
MANTEQUILLA DE
MANÍ ó CACAHUATE

PÍNTAME
CAFÉ CLARO



ME PUEDES COMER
COMO
SALGA DEL FRASCO

YO SOY UNA
HAMBURGESA

SOY UNA BUENA COMIDA DE PROTEÍNA



PÍNTAME CAFÉ OSCURO

YO HAGO UN
BUEN SANDWICH



YO SOY UNA PIERNA DE
POLLO



YO TE DOY PROTEÍNA

PÍNTAME DE COLOR DORADO

NOSOTROS SOMOS FRIJOLES

SOMOS BUENOS --

GUISADOS AL HORNO ó CON ARROZ --



PÍNTANOS CAFÉ OBSCURO --

LA BOTELLA DE SALSA DE TOMATE

LA PINTAS COLORADA

YO SOY PESCADO

A VECES TU ME PESCAS
DEL AGUA



A VECES YO
VENGO EN
UNA LATA
Ó CAJA



MI PROTEÍNA TE AYUDA A
FORMAR MÚSCULO



PAN BLANCO



CEREAL LISTO PARA COMER

**NOSOTROS
SOMOS DEL
GRUPO
DE PANES
Y CEREALES**



**BIZCOCHOS
(BÍZQUETES)**



CEREAL CALIENTE



PAN DE MAÍZ



FIDEO



ARROZ

YO SOY SABROSA --CALIENTE
CON AZUCAR Y LECHE



YO SOY **AVENA**

PÍNTAME DE COLOR PARDO CLARO

YO SOY PAN DE MAÍZ



PÍNTAME
AMARILLO

YO SOY BIZCOCHO (BÍZQUETE)

PÍNTAME DE COLOR
DORADO



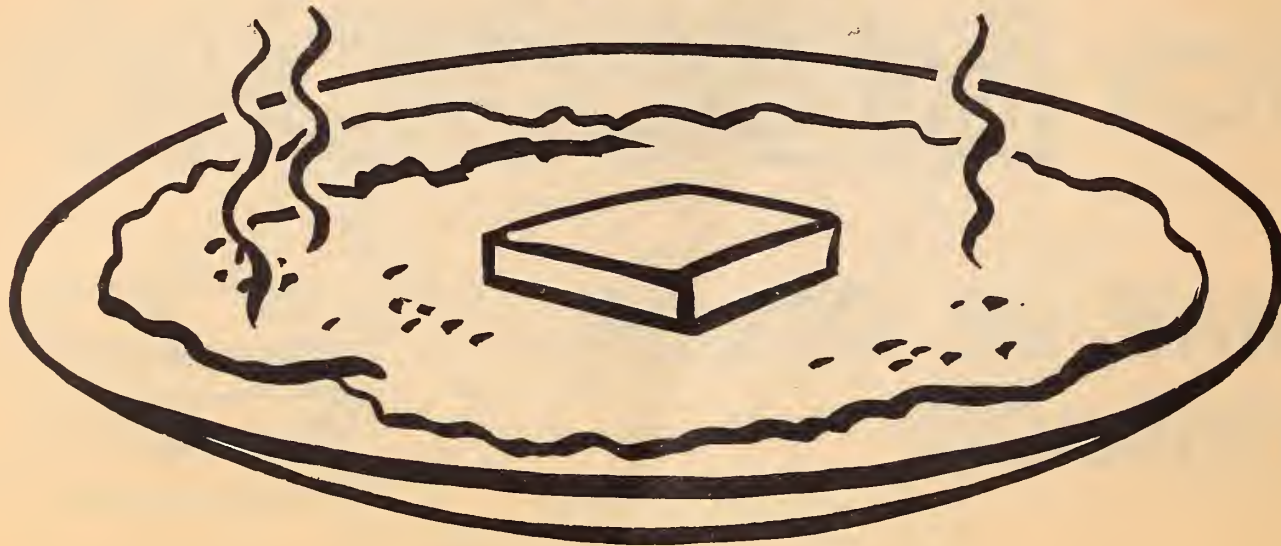
QUE MANERA TAN SABROSA PARA
TOMAR VITAMINAS Y MINERALES

YO SOY MOYUELO

(GRITS) (MAÍZ REMOLIDO Y REFINADO)

YO SOY SABROSO --

CALIENTE CON MANTEQUILLA



A VECES SOY DE COLOR AMARILLO

A VECES SOY DE COLOR BLANCO

NOSOTROS SOMOS REBANADAS DE PAN



PÍNTAME DEL COLOR
DE LA MANTEQUILLA
DE MANÍ



PÍNTAME DEL COLOR
DE TÚ
JALEA FAVORITA

NOSOTROS HACEMOS UN BUEN SANDWICH
NOSOTROS TE DAMOS ENERGIA PARA TUS
TRABAJOS EN LA ESCUELA Y PARA QUE JUEGES



NOSOTROS SOMOS UNOS DE LOS PRODUCTOS HECHOS CON LECHE

TOMA LECHE TODOS LOS DIAS

MENORES DE 9 AÑOS



2 VASOS ó MAS

DE LOS 9
a LOS 12 AÑOS



3 VASOS ó MAS

YO SOY UN VASO DE **LECHE**



**PÍNTAME DE
BLANCO**

**YO TENGO CALCIO, PROTEÍNAS,
VITAMINAS Y MINERALES PARA
LOS NIÑOS QUE ESTÁN CRECIENDO**





YO SOY UNA REBANADA DE
QUESO

YO SOY HECHO CON LECHE Y
SOY BUENO PARA QUE ME
COMAS EN UN SANDWICH



PÍNTAME DE AMARILLO

YO SOY UNA TAZA DE
COCOA

(CHOCOLATE)



SOY HECHA CON
LECHE



PÍNTAME COLOR DE CHOCOLATE

YO SOY UN HELADO

SOY BUENO PARA TÍ
Y BUENO PARA COMER



PÍNTAME DEL COLOR DE TU HELADO
FAVORITO

MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE FRUTAS Y HORTALIZAS ES:



MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE PANES Y DE CEREALES ES:



MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE CARNES ES:



MI COMIDA FAVORITA DEL GRUPO DE PRODUCTOS DE LECHE, INCLUYENDO LA LECHE ES:



MI NOMBRE ES:



VIVO EN:
(MI DOMICILIO ES:)



ESPAÑOL E INGLES

SPANISH and ENGLISH

COMIDAS	FOODS
CRECER	GROW
GRANDE	BIG
FUERTE	STRONG
CARNE	MEAT
LECHE	MILK
PAN	BREAD
CEREAL	CEREAL
FRUTAS	FRUIT
HORTALIZAS	VEGETABLES
QUESO	CHEESE
HELADO	ICE CREAM
NARANJA	ORANGE
TORONJA	GRAPEFRUIT
EJOTES	GREEN BEANS
ZANAHORIA	CARROT
NABO	TURNIP
ESPINACA	SPINACH
CAMOTE • BATATA	SWEET POTATO

ESPAÑOL E INGLES

SPANISH and ENGLISH

RETRATO	PICTURE
CUCHARA	SPOON
CAFÉ	BROWN
ANARANJADO	ORANGE
DESAYUNO	BREAKFAST
COLORADO	RED
BLANCO	WHITE
DORADO	GOLDEN
VASO	GLASS
TAZON	BOWL
HAMBURGESA	HAMBURGER
HUEVOS	EGGS
HÍGADO	LIVER
MANÍ	PEANUT
FRIJOLES	BEANS
BIZCOCHOS	BISCUITS
MAÍZ	CORN
FIDEO	SPAGHETTI
ARROZ	RICE

"Good Foods Coloring Book"
Published in support of
Federal Food Stamp and
Commodity Distribution Programs

