



# Héroe de Alimentos Chef por un Día

## Menú:

Granos \_\_\_\_\_  
Vegetales \_\_\_\_\_  
Frutas \_\_\_\_\_  
Lácteos \_\_\_\_\_  
Proteína \_\_\_\_\_

## Alimentos Necesarios:

## Los Compradores:

## Chef:

## Ayudantes:

## Pone la mesa:

## Limpia la mesa:

## Lavan y secan los platos:



[www.foodhero.org/es](http://www.foodhero.org/es)

Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) pone alimentos saludables a su alcance - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. ©2011 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Adaptado del "Chef por un Día" Programa de Nutrición Familiar de SNAP-Ed de Kansas State University.