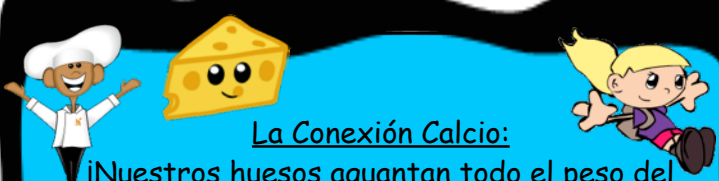


# Tarjetas De Conversación Para La Cena Familiar Aptas Para Niños





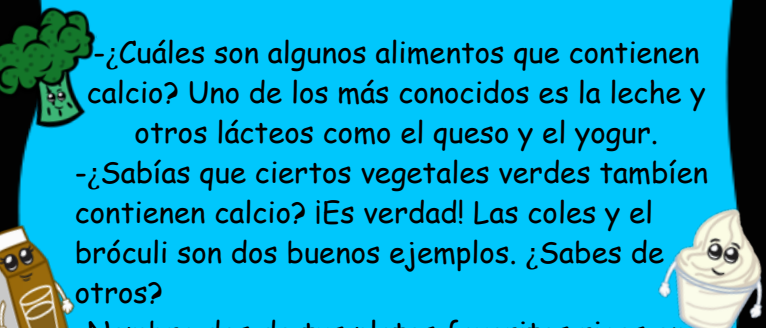
**La Conexión Calcio:**

¡Nuestros huesos aguantan todo el peso del cuerpo para podernos para, sentar, y mover! (¡Sin ellos pareceríamos una muñeca de trapo!) Hay un mineral importante llamado calcio, que le gusta mucho a nuestros huesos. De hecho, ¡el calcio es que están hechos! Sin suficiente calcio, nuestros huesos se pueden fracturar o romper.

-¿Cuáles son algunos alimentos que contienen calcio? Uno de los más conocidos es la leche y otros lácteos como el queso y el yogur.

-¿Sabías que ciertos vegetales verdes también contienen calcio? ¡Es verdad! Las coles y el brócoli son dos buenos ejemplos. ¿Sabes de otros?

-Nombra dos de tus platos favoritos ricos en calcio. ¡Entonces nombra dos nuevos que nunca has comido pero que los quieres probar!



**Poder de la Proteína:**

Proteína nos da energía y hace muchos trabajos especiales para nuestros cuerpos, como ayudarnos a descomponer los alimentos, mejorarnos cuando nos enfermamos, y mantener los músculos y los huesos fuertes y sanos. La proteína se puede encontrar por todo el cuerpo - ¡Incluyendo los huesos, músculos y órganos!

- ¿Cuáles son algunos alimentos que proveen proteína saludable? (Pista: ¡Piensa en carnes magras, frijoles, huevos, lácteos y soya!)

- ¿Qué buena proteína prepararías en un plato para un concurso de recetas? ¿Por qué es buena opción esa proteína?

