

Búsqueda de palabras del grupo de los granos¹

Isabel Valentin-Oquendo y Claudia Peñuela²

Busque en la sopa de letras alimentos del grupo de los granos. Algunos de estos granos pueden ser nuevos para usted, búselos en su próxima visita al supermercado y prepare nuevas recetas. ¡Puede que uno de estos granos se convierta en su favorito!

CEBADA
CUSCÚS
PASTA
TORTILLA

BULGUR
GRANOLA
QUINUA

HARINA DE MAIZ
AVENA
ARROZ

A	C	E	B	A	D	A	C	A	Z	J
E	L	F	E	P	Z	R	U	L	B	E
B	L	L	A	C	R	R	S	O	Q	A
R	U	S	I	N	I	O	C	N	U	V
D	T	L	M	T	M	Z	U	A	I	E
A	O	E	G	T	R	Q	S	R	N	N
P	A	S	R	U	Z	O	K	G	U	A
L	K	O	X	I	R	Z	T	F	A	X
H	A	R	I	N	A	M	A	I	Z	E



1. Este documento FCS8725-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado por primera vez: diciembre 2001. Revisado: junio 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Isabel Valentin-Oquendo, senior dietista, Colegio de Medicina-OBGYN/Programa WIC, Universidad de la Florida; Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A. & M. Programa de Extensión Cooperativa y las Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.