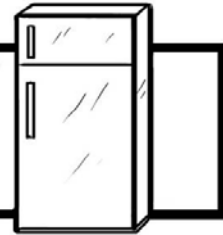




Planificación de Comidas



- Coma en familia tantas veces como pueda. Los padres sirven de modelo para servir alimentos nutritivos durante las comidas.
- Las comidas preparadas en casa generalmente tienen una mayor variedad de nutrientes que las comidas de los restaurantes.
- Los niños generalmente prefieren comer las comidas que ayudan a planificar y preparar.
- Planificar comidas y compras con una lista le ayudará a controlar el presupuesto.
- Planifique las comidas usando los alimentos que ya tiene a mano.
- Planifique las comidas considerando las ofertas y talones de descuento para ahorrar dinero.
- Cuando coma fuera de casa, elija comidas que contengan los 5 grupos de alimentos y no coma de más porque las dosis son grandes o porque es barato.

Mini-objetivos

1. _____

2. _____

3. _____

