

Hojas semanales de comidas



Yo soy una Niña Inteligente para comer

Como comidas de todos los grupos de alimenticios



Escribe los alimentos que comes cada día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Granos buscar granos integrales							
Vegetales comer diferentes colores							
Frutas asegurarse que el jugo sea 100% fruta							
Leche bajo en grasa o libre de grasa							
Carne/Frijoles probar algo de pescado y nueces							
Movimiento 60 minutos							

