

Hojas semanales de comidas

| Escribe los alimentos que comes cada día | Domingo | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado |
|---|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|  <p>Desayuno buscar granos integrales</p> | | | | | | | |
|  <p>Meriendas 1 comer diferentes colores de vegetales</p> | | | | | | | |
|  <p>Almuerzo asegurarse que el jugo sea 100% fruta</p> | | | | | | | |
|  <p>Meriendas 2 escojer leche bajo en grasa o libre de grasa</p> | | | | | | | |
|  <p>Cena probar algo de pescado y nueces</p> | | | | | | | |
|  <p>Movimiento 60 minutos cada día</p> | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ | ★ |