

Salud Y Vida

Sesión de Clase 3 Nutrición Parte II

Plan de Acción Semanal:

Nombre: _____

Fecha: _____

Esta semana yo me comprometo a:

____ Leer la etiqueta de un producto que yo uso y escribir la siguiente información del producto:

Nombre de producto: _____

_____ La porción

_____ Calorías por porción

_____ Gramos de la grasa total

_____ Porcentaje de Sodio

_____ Gramos de los Carbohidratos

_____ Gramos de Fibra



____ Leer las etiquetas de los alimentos cuando vaya a la tienda.

____ Escoge mi comida disparte de examinar la etiqueta.

Yo me recompensare por haber alcanzado mi meta con:

Firma: _____

Fecha: _____

Testigo: _____