

Salud Y Vida

Sesión de Clase 2 Nutrición

Plan de Acción Semanal:

Nombre: _____ Fecha: _____

Esta semana yo me comprometo a:

____ Usar las porciones correctas para alimentarme.

____ Intentar de comer la mitad de mi plato de verduras sin almidón para la comida y cena.

____ Elija alimentos ricos en fibra.

____ Cocinar mi plato favorito con:

____ Menos grasa y azúcar.

____ Menos sal.

____ A hacer una cita con mi nutricionista (o dietista).



____ Otras Acciones: _____

Yo me recompensare por haber alcanzado mi meta con:

Firma: _____

Fecha: _____ Testigo: _____