

Mantén un historial de tu comida diariamente

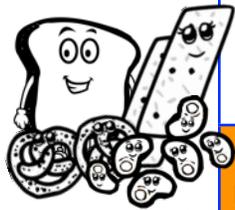


Yo soy una Niña Inteligente para comer



Como comidas de todos los grupos de alimenticios

Escribe en la FECHA:



Escribe los alimentos que comes cada día

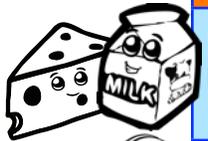


Granos
buscar granos integrales

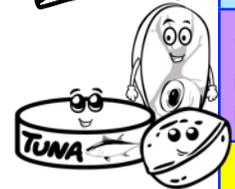
Vegetales
comer diferentes colores



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

Desayuno

Bocadillo 1

Almuerzo

Cena

Bocadillo 2

Actividad

Otra comidas

