

Hoja De Recuento

ASPIRANDO A UN BUEN ESTADO FISICO

- _____ Mejorando Mi Peso
- _____ Maneras Fáciles Para Mantenernos En Forma

FORMANDO UNA BASE SALUDABLE

- _____ Comidas de granos bajas en grasa y que satisfacen
- _____ Maneras Fáciles Para Consumir Más Frutas y Vegetales.
- _____ Consumiendo Más Calcio
- _____ Manteniendo Los Gérmenes Fuera De Los Alimentos.

SELECCIONANDO CUIDADOSAMENTE

- _____ Consumiendo Menos Grasa
- _____ Consumiendo Menos Azúcar
- _____ Consumiendo Menos Sal

COCINANDO

- _____ Planeando Comidas De Bajo Costo
- _____ Desayunos Rápidos y De Bajo Costo
- _____ Comidas Rápidas y Sabrosas
- _____ Cocinando sin Cocina(?)
- _____ Cocinando Para Una O Dos Personas

COMIENDO AFUERA

- _____ Las Comidas Rápidas Pueden Ser Saludables
- _____ Comiendo Saludablemente Cuando Está Apurado

ADMINISTRANDO EL DINERO PARA LOS ALIMENTOS

- _____ Manteniendo Los Gastos Bajos Para Disponer De Más Dinero Para Los Alimentos
- _____ Economizando Mientras Compramos Los Alimentos
- _____ Leyendo Las Etiquetas De Los Alimentos

ALIMENTOS PARA NINOS

- _____ Comiendo Adecuadamente Durante El Embarazo
- _____ Alimentando A Mi Bebé (0-6 Meses)
- _____ Introduciendo Alimentos A Mi Bebé (7-12 Meses)
- _____ Alimentando A Mi Niño (13-24 Meses)
- _____ Reduciendo El Riesgo De Intoxicación a causa del Plomo
- _____ Alimentos Fáciles y Divertidos Para Niños