

Lección 16 – Comer comida real, no comida chatarra

Actividad:

Tome el Desafío Familiar de Alimentos Reales de 7 días. Los siguientes son algunos ejemplos de alimentos reales que su familia debería consumir más.

- Consuma alimentos integrales (alimentos en su estado más natural).
- Panes o tortillas 100 % integrales o de trigo integral.
- Frutas y verduras frescas.
- Yogur natural y queso.
- Proteínas magras como queso, frijoles, pavo, pollo sin piel, pescado, huevos, nueces y semillas.
- Beber agua, leche, jugo 100% natural y té o café simple (ligeramente endulzado).
- Endulzantes naturales como miel o jarabe de arce 100% puro (en pequeñas cantidades).
- Registro de alimentos: registre los alimentos reales que su familia consumió todos los días.

Registro semanal: Registre todos los alimentos reales que su familia consume todos los días

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno							
Comida							
Cena							
Merienda							

