

Noviembre



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Semana 1

Encuentra la fruta y el vegetal del mes en www.harvestofthemonth.com

Entra a www.mypyramid.gov e imprime tu pirámide de alimentos personalizada.

Haz una lista de todos los alimentos que puedas de cada grupo de alimentos. Aumenta la lista durante el mes.

Semana 2

Lleva cuenta de los grupos de alimentos de los que comas hoy.

Come por lo menos dos productos de grano integral hoy.

Semana 3

Lleva cuenta de tu consumo de comida esta semana. Procura comer una variedad de alimentos de cada grupo.

¡Asegúrate de comer más frutas y vegetales hoy!

¡Asegúrate de cumplir tu meta de actividad física de mypyramid.gov para el día!

Semana 4

Bebe un vaso de leche hoy (de vaca, soya, arroz o almendra).

Pregunta a tu familia cuáles son sus alimentos favoritos de cada grupo.

Semana 5

¿De cuántos grupos de alimentos diferentes comiste en la cena de Día de Acción de Gracias?

Come por lo menos dos alimentos diferentes de cada grupo hoy.

Cuida tu consumo de alimentos o golosinas dulces. ¡Procura comer solamente una al día y guarda el resto para después!

**My Pyramid.
gov**