



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Semana 1**

Encuentra la fruta y el vegetal del mes en [www.harvestofthemonth.com](http://www.harvestofthemonth.com)

Fíjate una meta de comida o ejercicio sano para el año nuevo.

No olvides tu meta icomer más frutas y vegetales cada día!

**Semana 2**

Pregunta a tu familia cuál es su propósito o meta de ejercicio para el año nuevo.

Comenta los obstáculos para cumplir tus metas. ¿Cómo puedes superar estos retos?

**Semana 3**

Aunque tal vez esté haciendo frío afuera, ¡no te olvides de hacer actividad física esta semana!

Si tomas jugo, elige uno que contenga 100% jugo de fruta.

Al decidir entre dos bocadillos, elige el que tenga menos azúcar.

**Semana 4**

¡No olvides elegir una variedad de alimentos de cada grupo hoy!

Controla los tamaños de tus porciones y no comas demasiado de un solo alimento

**Semana 5**

Compara los menús de los restaurantes de comida rápida a los que vas. ¿Cuál tiene opciones más sanas?

Elige tomar leche o agua hoy en lugar de soda o jugo.

Ve a un mercado este fin de semana para ver que frutas y vegetales tienen disponibles este mes.

**Opciones Sanas**

