

¿Qué hay en su plato?



INSTRUCCIONES

1. Con su médico, enfermero, dietista o nutricionista, dibuje lo que comió anoche. Incluya la bebida.
2. Consulten "mi planificador de plato" para niños y adolescentes para obtener consejos sobre cómo elegir comidas saludables.
3. Hable sobre qué cambios le gustaría hacer en su plato para que sea más saludable.
4. En casa, trabajen juntos, como familia, para planificar la próxima comida.

Aviso para los padres de niños pequeños: Complete este plato para su hijo.

