

Hoja de Metas: Panes y Granos



¡Recuerde!

Los adultos necesitan comer diariamente por lo menos 3 porciones de alimentos altos en fibra.

META: Servir 3 alimentos altos en fibra cada día.

¿Cómo lo hizo? ¡Haga un listado de todos los alimentos altos en fibra que sirvió cada día!

	Alimentos altos en fibra 1	Alimentos altos en fibra 2	Alimentos altos en fibra 3
Domingo			
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			
Sábado			

Soluciones de la familia para servir alimentos altos en fibra:
