

Hoja de Metas: Leche y Carnes



¡Recuerde!

Usted puede reducir la cantidad de grasa que su familia come comprando y preparando alimentos bajos en grasa.

META: Sirva leche baja en grasa o trate 2 recetas nuevas que sean bajas en grasa para su familia.

¿Cómo lo hizo? ¡Coteje si logro la meta para su día!

	Sirvió leche baja en grasa Sí/No	Trató recetas bajas en grasa Sí/No
Domingo		
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		

Soluciones de la familia para lograr las metas:
