

Mi Propósito Para El Mes Nacional De Nutrición!®

<p> Semana 1:  Mi propósito es ..</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Haz que la mitad de tu plato contenga frutas y vegetales</p> 	<p> Semana 2:  Mi propósito es ..</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Variar la proteína escogiendo mas nueces, semillas y frijoles.</p> 
<p> Semana 3:  Mi propósito es ..</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Poner la mitad de granos integrales en tus porciones.</p> 	<p> Semana 4:  Mi propósito es ..</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <p>Elegir la leche libre de grasa o 1% de grasa.</p> 