

## Ahora crea tu plan de comidas.

Haga una lista de sus ideas de comidas y meriendas a continuación. Trate de incluir al menos 3 grupos de alimentos por comida y dos grupos de alimentos por merienda. Planee 2-3 ideas para el almuerzo y 4 ideas para la cena.

DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

MERIENDAS

LISTA DE LA COMPRA

---

---

---



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group