

Varíe su rutina de consumo de proteínas



Una cosa que haré esta semana **para escoger alimentos proteicos con bajo contenido de grasas saturadas** es:

Para **garantizar la seguridad de los alimentos que se van a consumir**, esta semana haré lo siguiente:

Para estar **más activo físicamente** esta semana, haré lo siguiente:



Nuestra **próxima lección** será el _____ a las _____.
(día) (hora)



An equal access and equal opportunity University. <https://col.st/10t3> | Una universidad con igualdad de acceso y igualdad de oportunidades. <https://col.st/10t3>

These materials are aligned with the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP) from the USDA National Institute of Food and Agriculture (NIFA). | Estos materiales están alineados con el Programa Ampliado de Educación Alimentaria y Nutricional (EFNEP) del Instituto Nacional de Alimentación y Agricultura (NIFA) del USDA.

© 2023 Colorado State University all rights reserved



COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION