

*¡Reto  
del día!*



PLANIFICA TUS  
COMIDAS PARA  
EL PRÓXIMO DÍA



# *¡Reto del día!*

Planifica tus comidas tomando en consideración los cinco grupos de alimentos: cereales y farináceos; hortalizas y legumbres; frutas; alimentos proteicos; y lácteos.

MiPlato para un Puerto Rico Saludable es un excelente guía.



# *¡Reto del día!*

Al terminar el reto:  
Comenta una de las  
comidas que planificaste  
para el próximo día

