Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #6

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Encontré el tiempo necesario para preparar alimentos saludables."

María N.

Empleada fuera del hogar
Tres hijos: 12, 19 y 20 años de edad

Prepare el doble
Prepare el doble de cantidad de comida para poder dejar de cocinar un día.

Pídales que le ayuden
Haga que sus hijos empiecen a preparar la cena en cuanto lleguen de la escuela. Los niños más chicos pueden empezar ayudando a poner la mesa y a desmenuzar la lechuga para una ensalada.

Esté preparada
Tenga siempre a la mano sopas enlatadas nutritivas con bajo contenido de sodio, estofados, y frutas y vegetales congelados de fácil preparación.

¡Envíe la tarjeta que se incluye para recibir completamente GRATIS sugerencias y recetas comprobadas por mamás!

www.campeonesdelcambio.net

Fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA por medio del Departamento de Sevicios de Salud de California.