Consejos de una Súper-Mamá
Tarjeta #2

CAMPEONES del CAMBIO
Network for a Healthy California

"Ahorré $80 al mes comiendo menos en restaurantes."

Nelly C.

Trabaja fuera del hogar
Una hija: 3 años de edad

Tenga a la mano ingredientes de uso común

Compre frutas y vegetales que sean fáciles de preparar; sopas enlatadas con bajo contenido de sodio; carne baja en grasa, pollo o pescado congelados; pasta enriquecida; arroz integral; pan de trigo integral; yogur y queso bajo en contenido graso. Así, no estará tentada a comer fuera de casa cuando tenga ingredientes que le permitan preparar una comida fácil en su hogar.

Coma en la oficina

Llévese al trabajo la comida que sobró en lugar de almorzar en un restaurante.

Disfrute la comida en casa

En el tiempo que toma comer fuera, puede preparar en casa una comida saludable.

¡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 Servicios de Salud de California.