

Plan de acción semanal

Nombre: _____

Fecha: _____

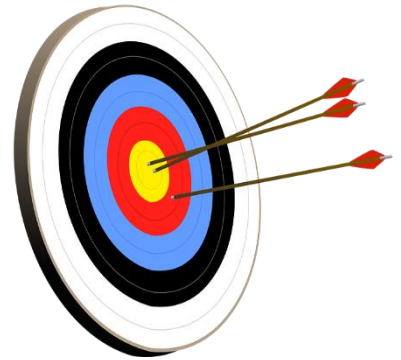
Esta semana me comprometo a:

____ Leer la etiqueta de algún producto que uso y escribir la siguiente información sobre el producto:

- _____ Tamaño de la porción.
- _____ Calorías por porción.
- _____ Gramos de grasa total.
- _____ Porcentaje de sodio.
- _____ Gramos de carbohidratos.
- _____ Gramos de fibra.

____ Leer las etiquetas de los alimentos envasados que compro cuando vaya a la tienda.

____ Elegir mi comida después de examinar las etiquetas.



Me recompensaré por haber alcanzado mi meta con: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Testigo: _____