

Instrucciones para preparar un menú saludable #1

1. Use la guía alimenticia del libro para ver los tamaños de las porciones recomendadas en las páginas 302-309
2. Use la cartulina “Pautas para una comida saludable” como guía
3. Anote los alimentos, el tamaño de la porción servida (la cantidad que va al plato - lo que su invitado se va a comer en realidad), el número de porciones recomendadas por cada porción servida, y luego rellene la siguiente tabla:

Comida:		
Artículo en el menú	Tamaño de la porción servida	Número de porciones recomendadas

Número total de porciones recomendadas	
Proteínas	
Alimentos altos en carbohidratos	
Vegetales bajos en carbohidratos/bajos en calorías	
Grasa	

4. Elija una persona de su grupo para presentar el menú.