

Amplíe su paladar

Ser selectivo con la comida es un hábito que puede comenzar en la infancia y continuar en la adultez. Probar alimentos nuevos o dar un giro saludable a un platillo favorito mantiene las comidas interesantes y nutritivas. ¡Nunca es demasiado tarde para explorar nuevos alimentos o recetas!

Desafíos

Pruebe un alimento nuevo

Reintroduzca un alimento que no le gustaba cuando era niño

Pruebe una receta nueva

Octubre

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31