

09

Septiembre

2025

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				



EFR EMPLOYEE & FAMILY RESOURCES

Trabajo de preparación

Una de las mejores formas de asegurarse de que cumple sus objetivos de nutrición es estar preparado. Aquí tiene cinco maneras de prepararse para el éxito en la cocina:

Plan de comidas. Planifique las comidas de la semana para saber de antemano lo que va a comer.

Haga una lista de la compra. Identifique lo que necesita en función de su plan de comidas.

Lave y corte los productos. Cuando reciba la fruta y la verdura fresca en casa, lávelas, córtelas y prepárelas para comer.

Prepare la comida. Prepare y empaquete los almuerzos de adultos y niños la noche anterior.

Meriende con inteligencia. Guarde meriendas saludables en la oficina, el coche o el bolso para cuando le entre el hambre.

