Los estilos de vida ocupados hacen que sea difícil tener tiempo para planear y preparar alimentos que no solamente sean deliciosos, sino también nutritivos.

Pruebe estos consejos para ayudarle a tener una alimentación saludable fuera de casa:

1. **Haga un plan.**
2. **Prepárese durante los fines de semana.**
3. **Prepare su almuerzo.**
4. **Tenga a la mano comida nutritiva para situaciones de emergencia.**
5. **Prepare más comida en casa y salga a comer o cenar menos veces.**

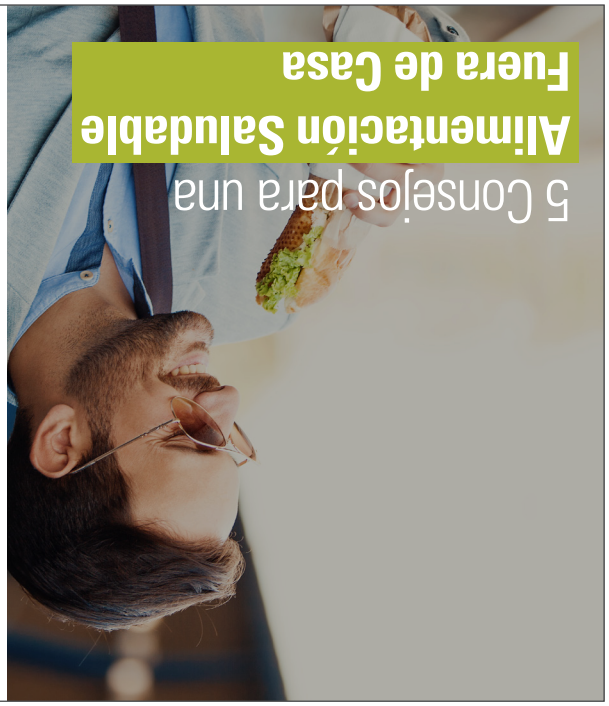
¿Desea saber más?

Obtenga más consejos para una alimentación saludable fuera de casa en **PacificSource.com/healthyeating.**

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB170_03_0118_SP

Doble por las líneas punteadas y pegue los extremos con cinta.



Los estilos de vida ocupados hacen que sea difícil tener tiempo para planear y preparar alimentos que no solamente sean deliciosos, sino también nutritivos.

Pruebe estos consejos para ayudarle a tener una alimentación saludable fuera de casa:

1. **Haga un plan.**
2. **Prepárese durante los fines de semana.**
3. **Prepare su almuerzo.**
4. **Tenga a la mano comida nutritiva para situaciones de emergencia.**
5. **Prepare más comida en casa y salga a comer o cenar menos veces.**

¿Desea saber más?

Obtenga más consejos para una alimentación saludable fuera de casa en **PacificSource.com/healthyeating.**

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB170_03_0118_SP

Doble por las líneas punteadas y pegue los extremos con cinta.