

Consejos para una Alimentación Saludable

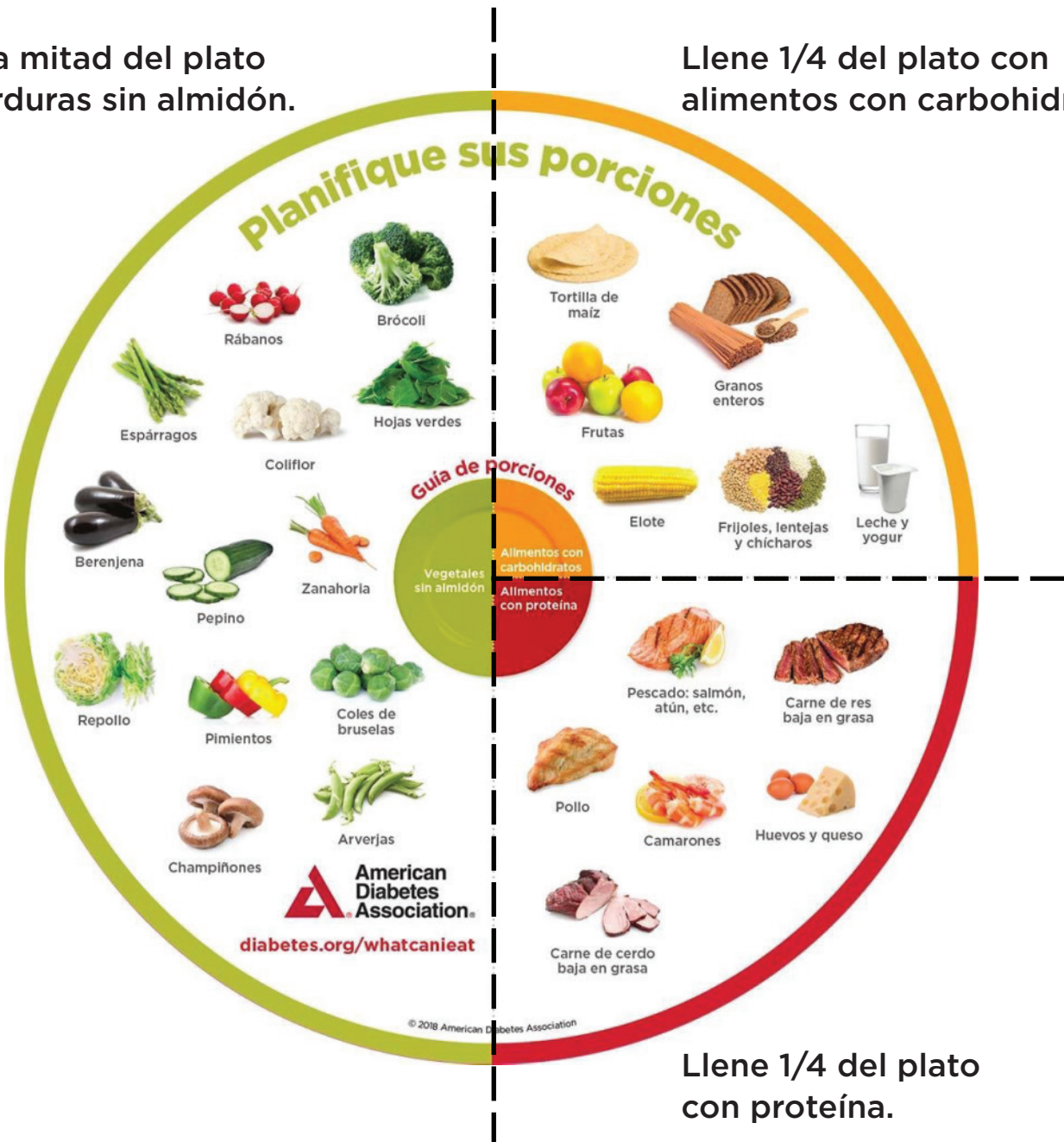
Utilice un plato de 9 pulgadas.

Para el desayuno use la mitad del plato.

Para el almuerzo y la cena, use el plato completo.

Llene la mitad del plato con verduras sin almidón.

Llene 1/4 del plato con alimentos con carbohidratos.



Llene 1/4 del plato con proteína.

Disfrute de agua o bebidas sin calorías.