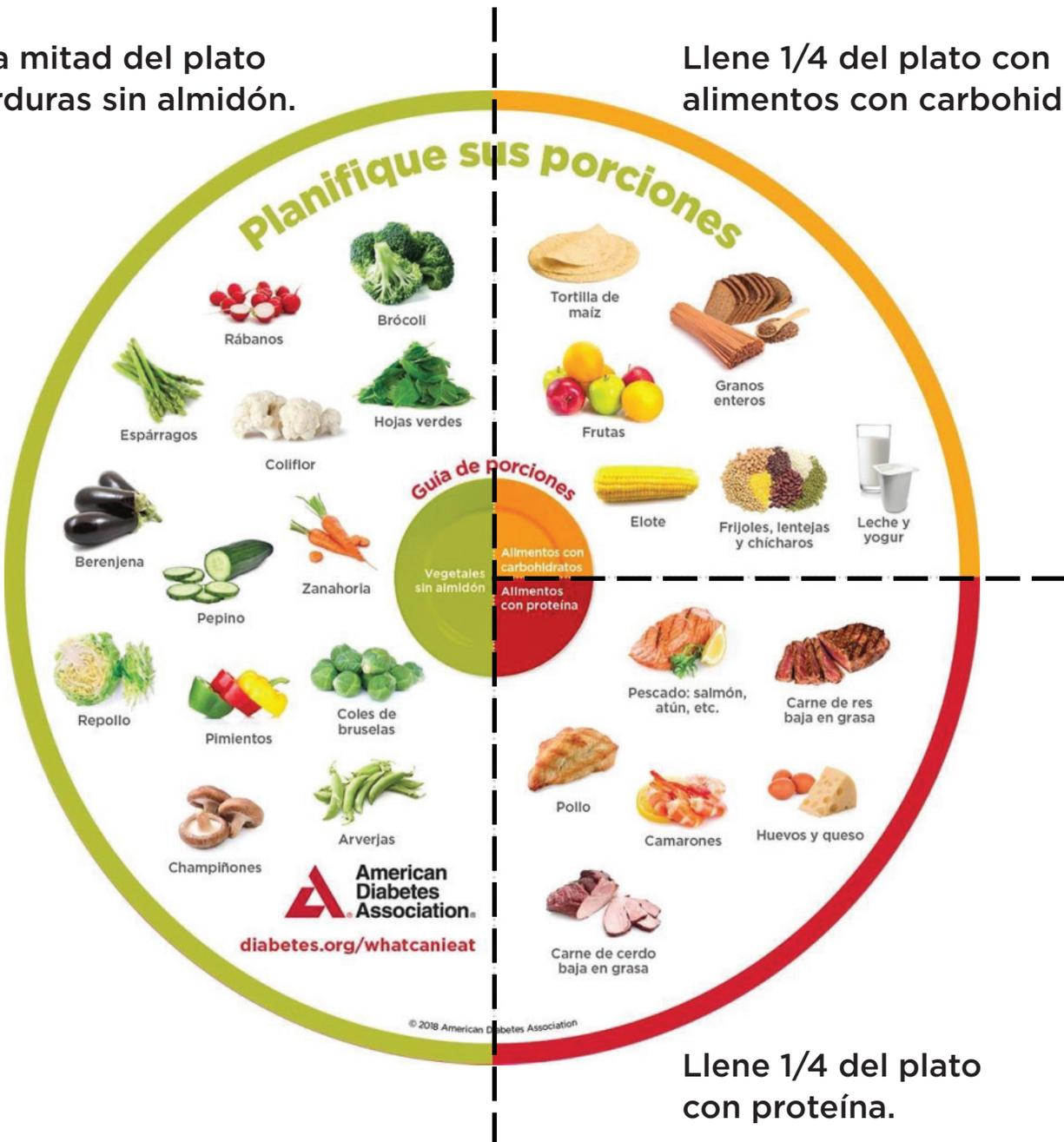


Consejos para una Alimentación Saludable

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.