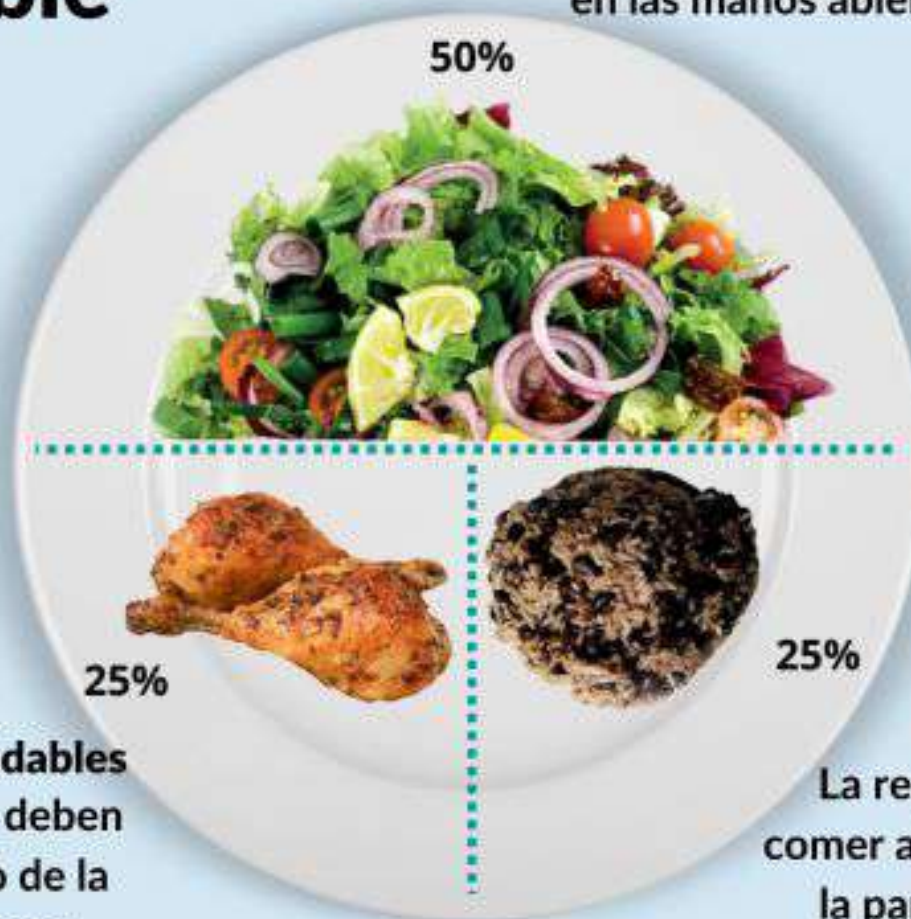


Método del Plato saludable

Frutas y Verduras
Se recomienda
consumir lo que quepa
en las manos abiertas



25%

25%



Proteínas saludables
Tus porciones deben
ser del tamaño de la
palma de tu mano

Carbohidratos
La recomendación es
comer al equivalente de
la parte frontal de un
puño cerrado

