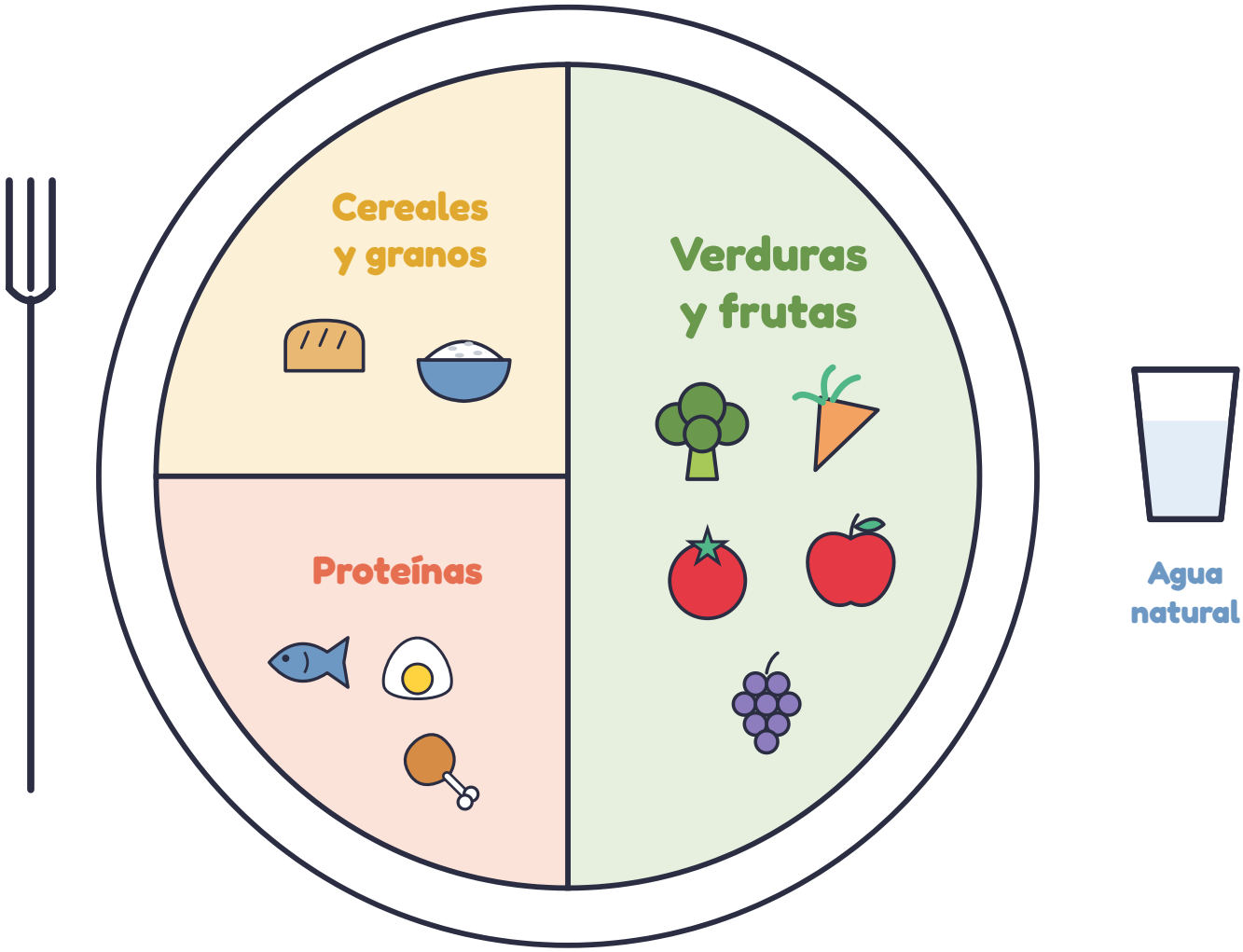
El plato equilibrado

Cómo repartir el plato en cada comida principal



- La mitad del plato: verduras y frutas de muchos colores.
- Un cuarto: cereales y granos, mejor si son integrales.
- Un cuarto: proteínas como frijoles, lentejas, huevo, pollo o pescado.
- Para beber: agua natural; lo azucarado, solo de vez en cuando.

Mi plato de hoy: _____