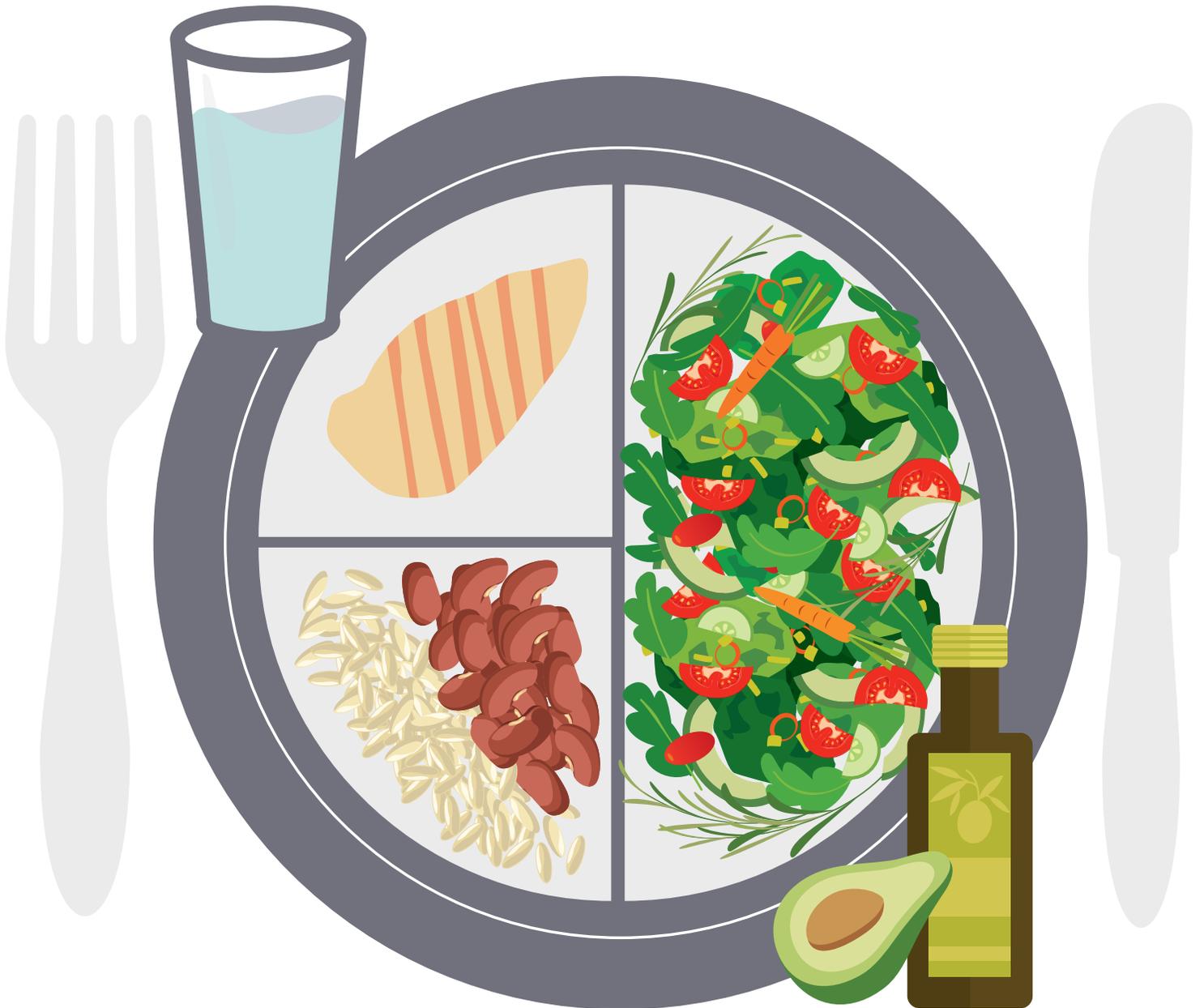


¿QUÉ PUEDO COMER? CÓMO PLANEAR TUS COMIDAS



CÓMO LLENAR TU PLATO:

Llena la mitad de tu platos con verduras, frescas o cocidas
Un cuarto del plato con proteína baja en grasa como pescado, pollo o carne magra
El otro cuarto llénalo con granos o cereales como tortilla, arroz, pasta, etc
Utiliza grasas saludables como aceite de oliva o aguacate para acompañar tus alimentos