

ALIMENTACIÓN SANA SU PLATO

Coma pequeñas cantidades de fruta de 3 a 4 veces al día.

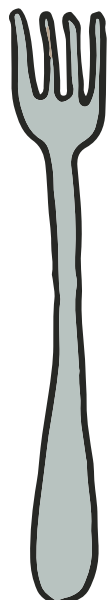
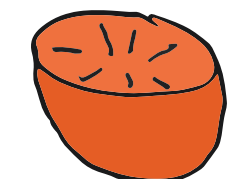


Té
Café



Agua

Limite el azúcar, la sal y la grasa en todas las comidas.



← Plato de nueve pulgadas. →



Limite el azúcar, la sal y las grasas malas (saturadas) en todas las comidas.



¡Manténgase activo todos los días!



Use aceites saludables. (Limite la mantequilla.)