

El Plato del Bien Comer



Fruta Entera = 1 Pelota de Tenis
(1 Equivalente de Fruta)



Queso = 1 Pulgar
(1 Equivalente de alimentos de origen animal)



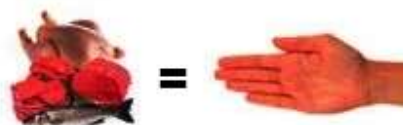
Fruta Picada = Puño
(1 Equivalente de fruta)



Ensalada = 2 Puños
(1 Equivalente de verduras)



Arroz o pasta = 1 Puño
(1 Equivalente de cereal)



Carne, Pollo o Pescado = 1 Palma de una mano
(3 Equivalentes de alimentos de origen animal)