

Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe buenísima

El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.

1/4 de almidón

1/2 de vegetales

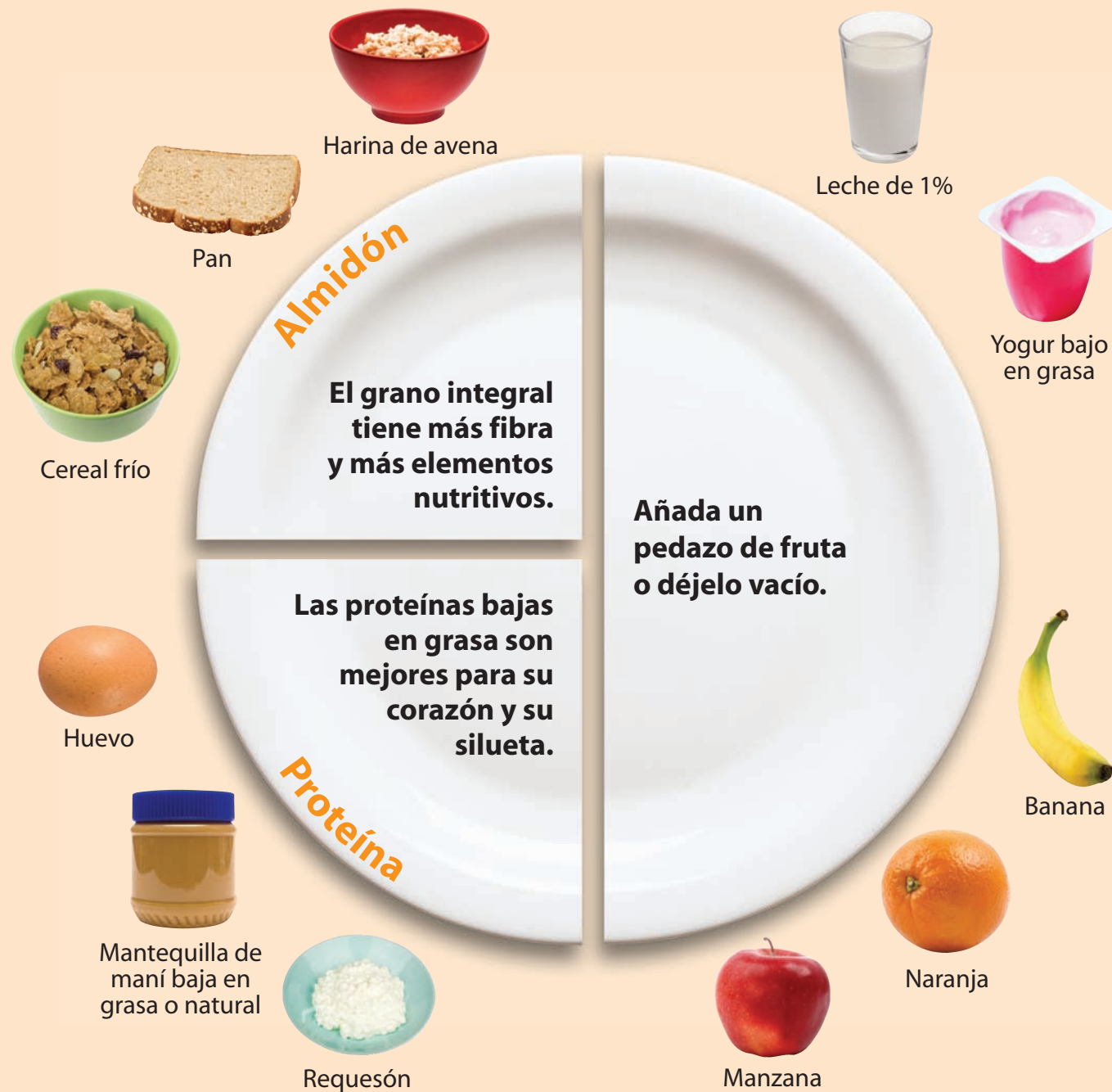
1/4 de proteínas

1/4 de proteína. 1/4 de almidón. 1/2 de vegetales.

Plato de 9 pulgadas

Planifiquemos su comida

Desayuno



Importante: Sólo use la mitad de su plato: $\frac{1}{4}$ de proteína y $\frac{1}{4}$ de almidón

Almuerzo/Cena

