




Mide tus porciones

Las porciones pueden variar según el plan asignado
Tip: Si sales a comer trata de que tu plato luzca como este.



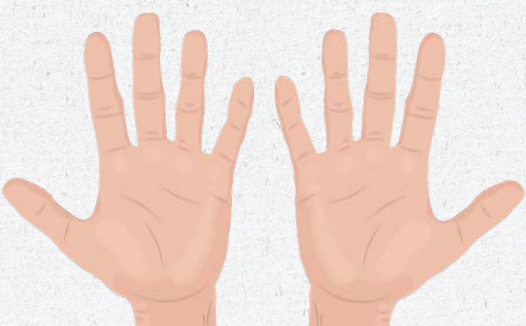
Al final toma agua o alguna infusión de fruta




Frutas:
1 puño




Cereales:
1 puño



Verduras:
Dos manos
abiertas y juntas



Proteína:
La palma de
tu mano



Aceites y grasas:
Un pulgar

