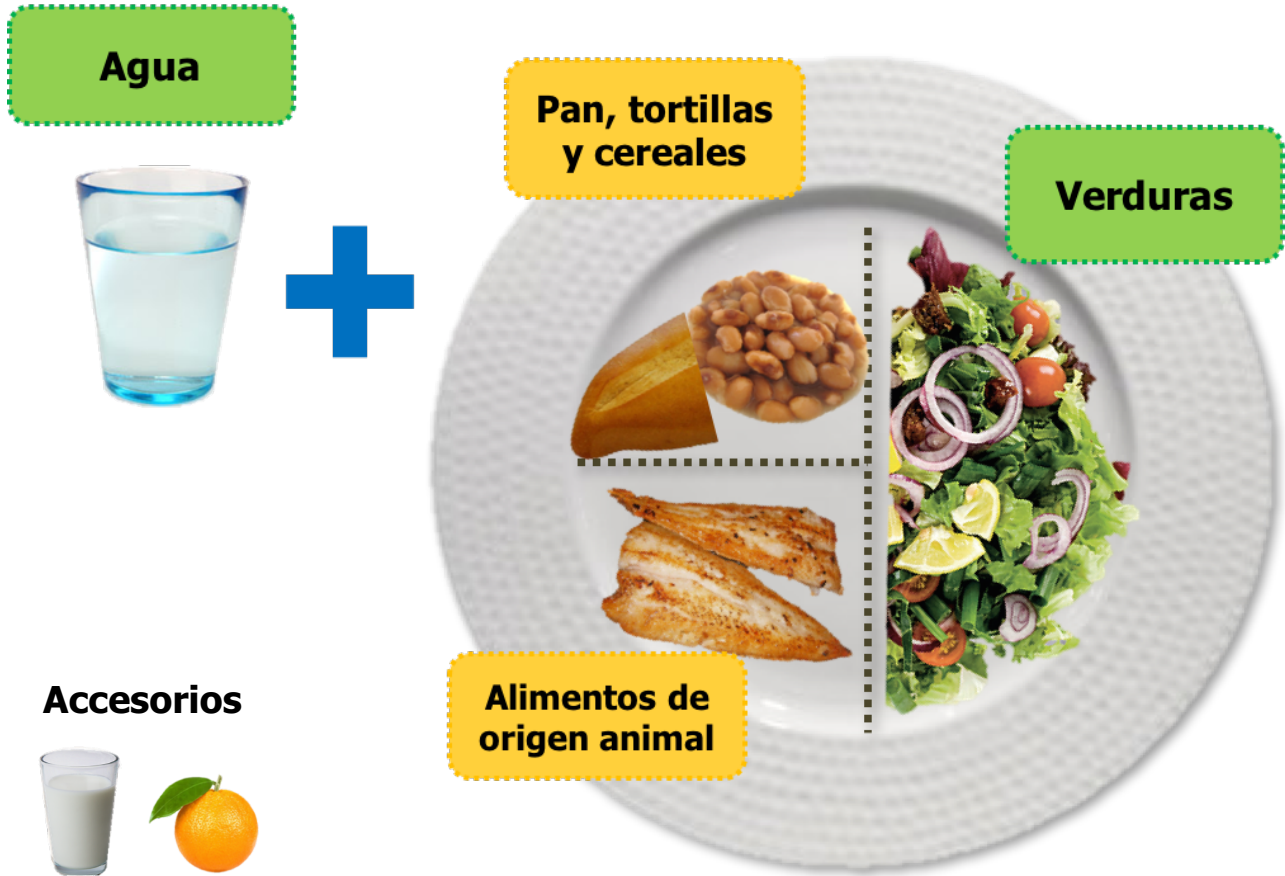




# MÉTODO DEL PLATO

En desayuno, comida y cena, su plato debe verse así:



\*Lácteos descremados y frutas acorde a las porciones prescritas.

Distribución equilibrada de alimentos con carbohidratos a lo largo del día				
Desayuno	Colación matutina	Comida	Colación vespertina	Cena
Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:



Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes  
 Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com  
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>

