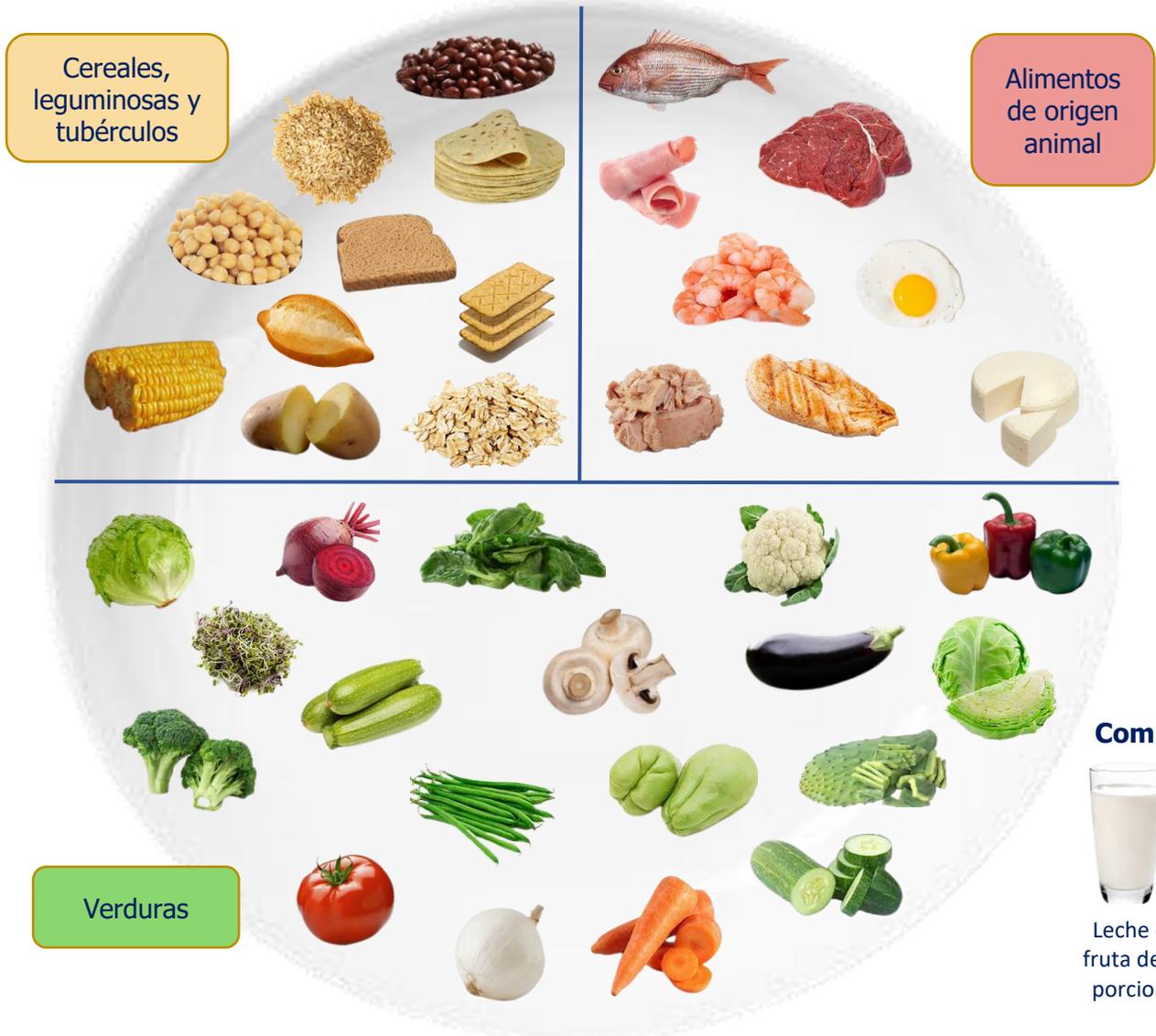




MÉTODO DEL PLATO

Su plato debe verse así en desayuno, comida y cena.



Complementos



Leche descremada y fruta de acuerdo a sus porciones indicadas.

Porciones de grupos de alimentos de acuerdo a su plan de alimentación.

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora: