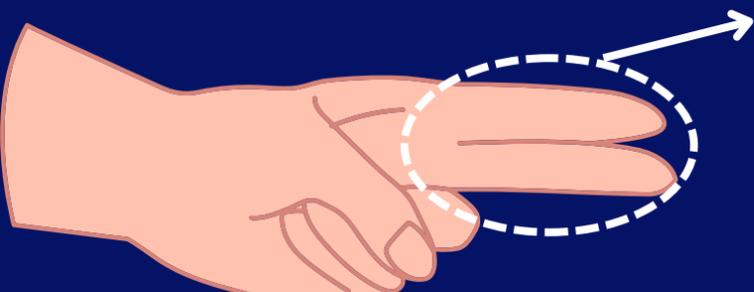




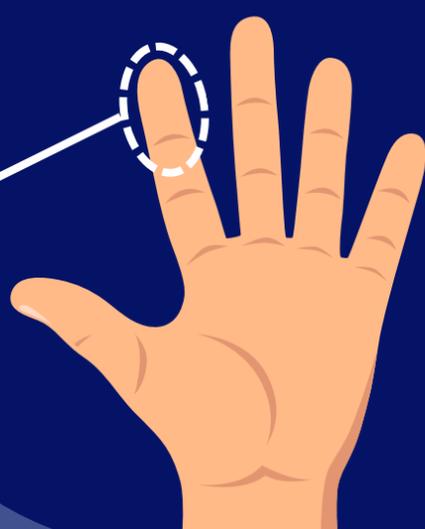
TAMAÑO DE LA RACIÓN REGLA DE LA MANO

Si no sabes el tamaño de las porciones que deberías comer, podrías usar LA REGLA DE LA MANO. Aquí tienes trucos fáciles para saber cuánto es suficiente.

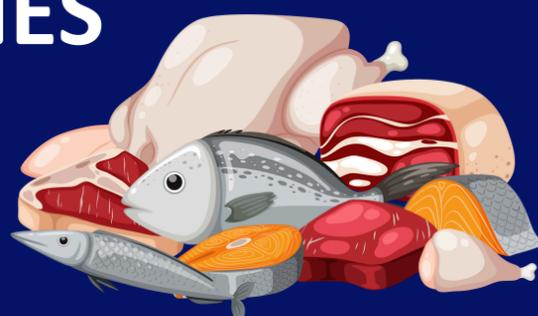
QUESOS



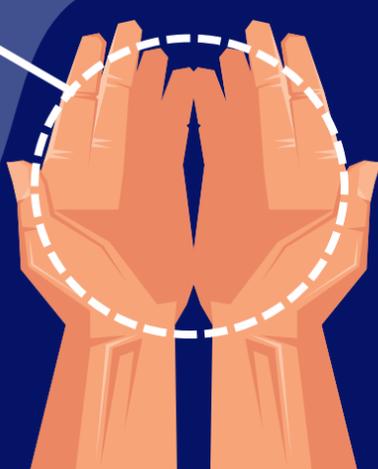
GRASAS Y AZÚCAR



PESCADOS Y CARNES



VERDURAS



FRUTAS Y FRUTOS SECOS



CEREALES Y LEGUMBRES

