



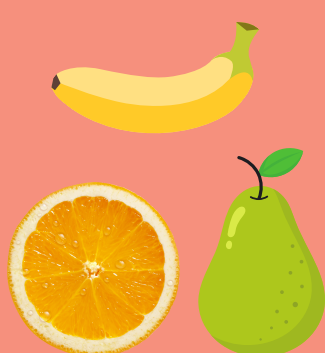
# EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS

Listado de equivalencias entre alimentos que te ayudarán a mantener una dieta sana y variada.

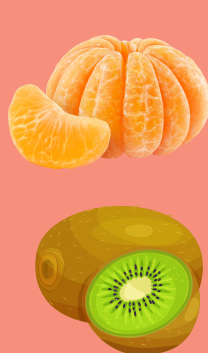
## FRUTAS



1 rodaja



1 unidad



2 unidades



8-10 unidades

## VERDURAS



1 plato



2 unidades

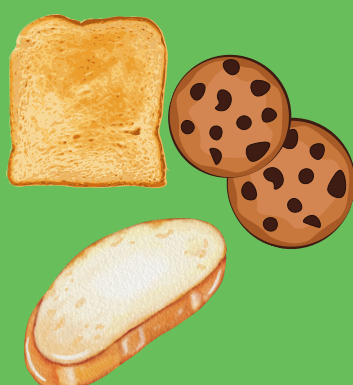


3 unidades

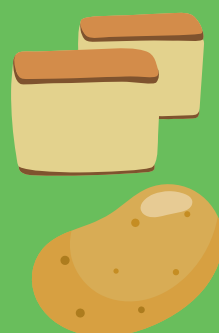
## CEREALES



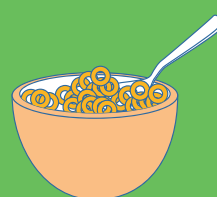
1 plato



2-3 unidades

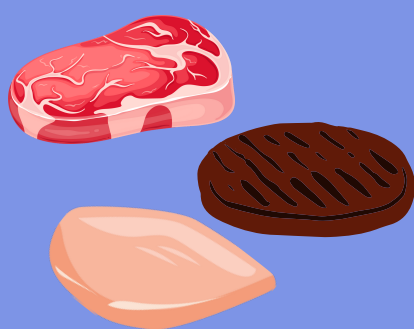


1 unidad

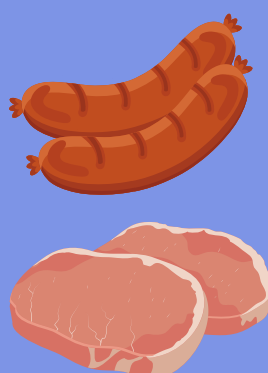


2 puñados

## CARNES



1 unidad



2 unidades



1/4 pieza



3 lonchas

## LÁCTEOS



1 unidad



2 unidades



3-4 lonchas



# EQUIVALENCIAS DE ALIMENTOS

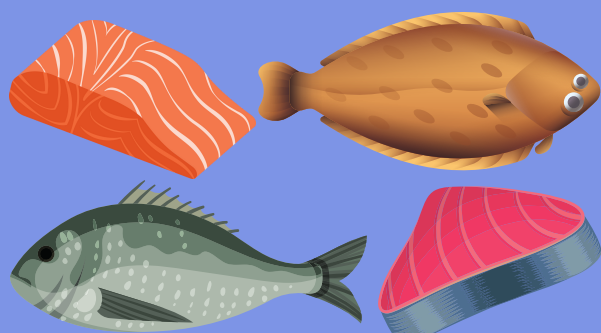
Listado de equivalencias entre alimentos que te ayudarán a mantener una dieta sana y variada.

## LEGUMBRES



1 puñado crudo

## PESCADOS



1 filete



2 unidades



8-10 unidades

## HUEVOS



1 unidad

## FRUTOS SECOS



1 puñado

## GRASAS



1 cucharada



1/2 dedo