



VIDA SALUDABLE



MEDIDAS O PORCIONES CORRECTAS DE LOS ALIMENTOS

I. Une según corresponda:

Es el volumen sugerido para JAMÓN y QUESO.

Es la medida ideal para FRUTOS SECOS y SEMILLAS.

Es la medida para ACEITE DE OLIVA

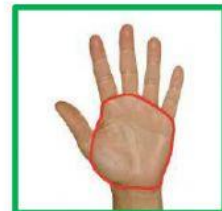
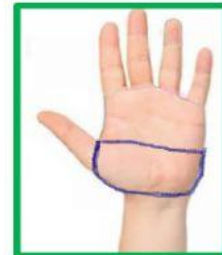
Porción para HELADO:

Se recomienda para PASTAS O ARROZ.

Es la porción recomendada de FRUTAS Y VERDURAS.

5 ALIMENTOS AL DÍA.

Es la porción para MANTEQUILLA.



Porción de CARBOHIDRATOS.

Es el tamaño de la porción de para
CARNES, POLLO y PESCADO.

