

Recomendaciones nutricionales

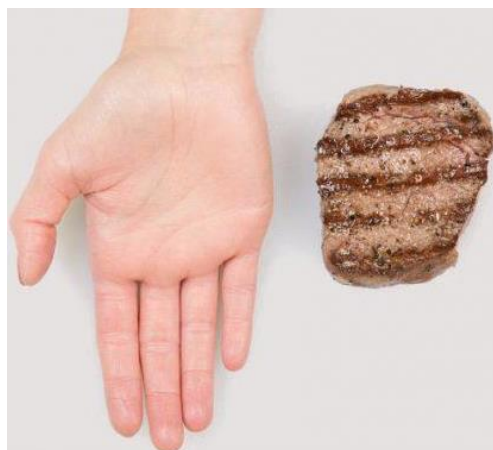
Porción de ensaladas

Dos manos abiertas equivalen a la porción justa de ensalada que debes consumir, también recuerda poner atención a la cantidad de vinagretas, de preferencia usa aceite de oliva, limón y sal para aliñar tus ensaladas.



Porción cárnica

El tamaño de tu porción cárnica para el almuerzo y cena, debe ser del tamaño de la palma de tu mano. Pudiendo ser pescado, pavo, pollo o carne de res.



Porción de frutos secos

La cantidad que debes consumir es un puño de frutos secos en medio de tu palma, eso representa 1 onza o 28 gramos de estos alimentos.



¡Aliméntate saludable, controla tus porciones de alimentos!