

MÉTODO DEL PLATO



Tener buenos hábitos alimenticios es la clave para la prevención, el bienestar y la plenitud. Conoce el método del plato y lleva una dieta saludable y equilibrada.



Método del plato

Divide de manera equilibrada los nutrientes que tu cuerpo necesita en cuatro partes iguales: En dos partes iguales coloque los vegetales y verduras, en otra parte los carbohidratos (arroz, avena, pan, batata, papa, maíz, habichuelas, entre otros) y en la parte restante las proteínas (carnes, pescado, huevos).

¡Así de sencillo puedes balancear tus comidas!