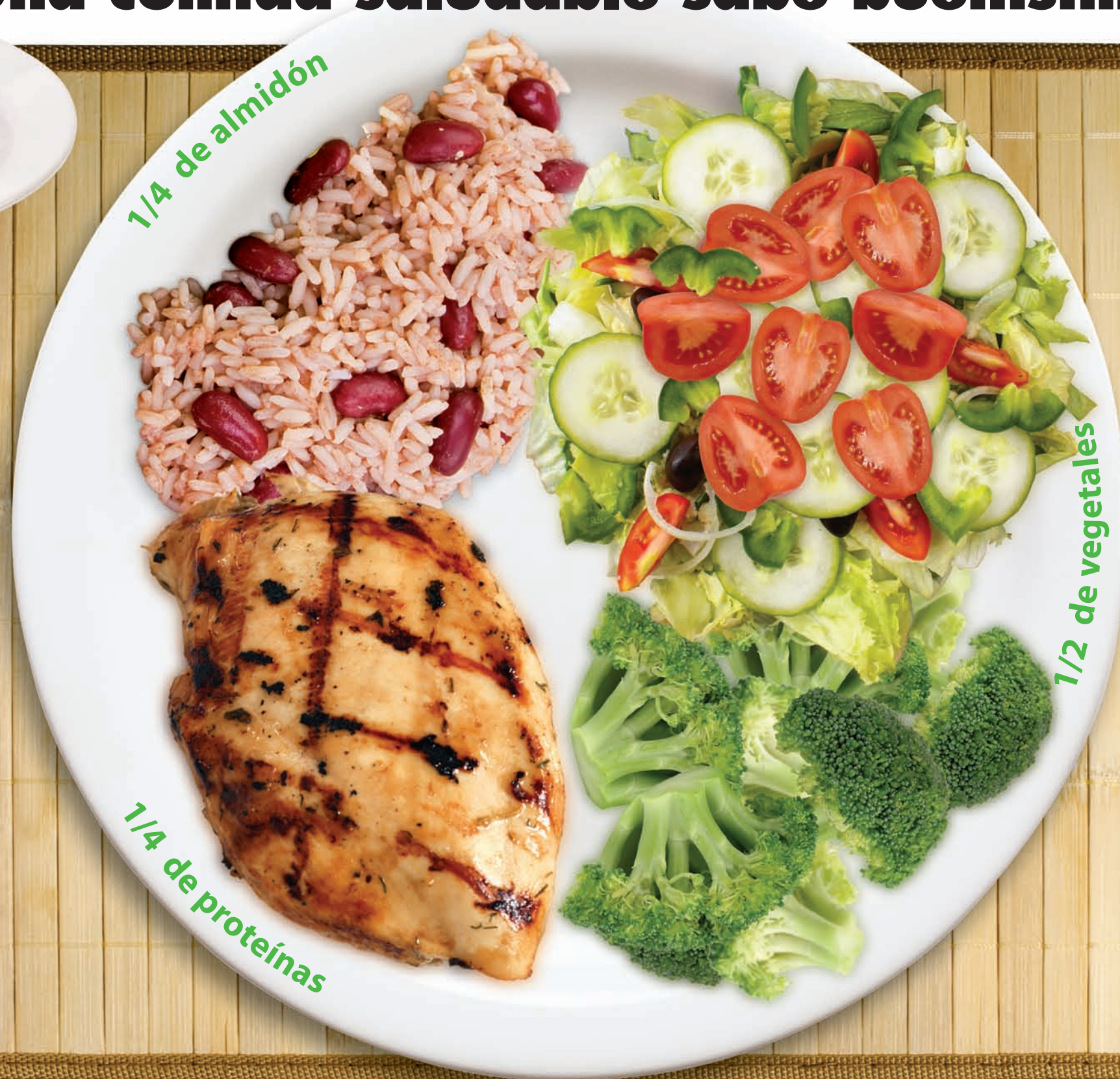


# Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe buenísima



El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.



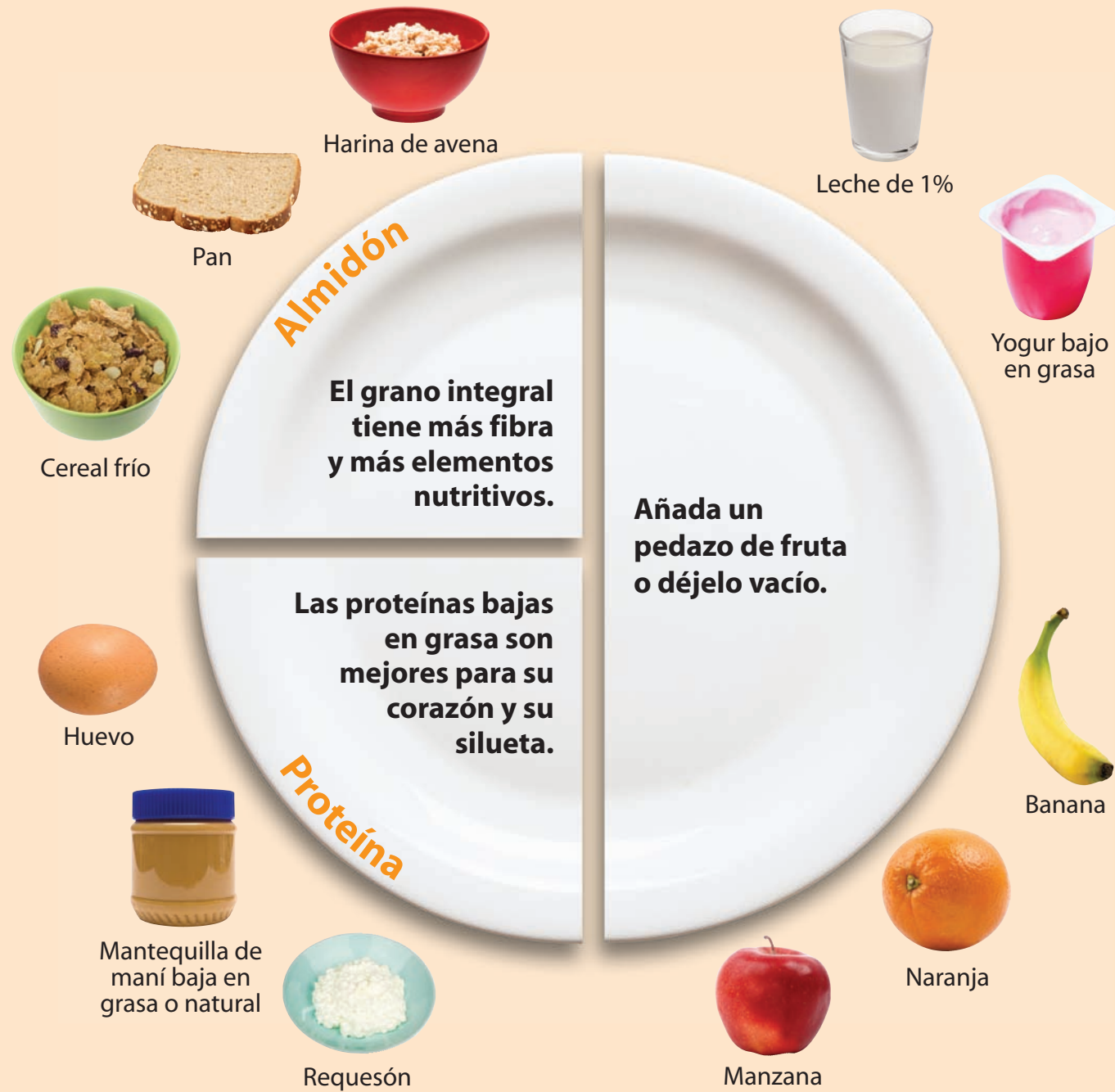
1/4 de proteína. 1/4 de almidón. 1/2 de vegetales.

Plato de 9 pulgadas



# Planifiquemos su comida

## Desayuno



Importante: Sólo use la mitad de su plato: ¼ de proteína y ¼ de almidón

## Almuerzo/Cena

