



AVESID

¿Cuánto Puedo Comer Para Estar Saludable?

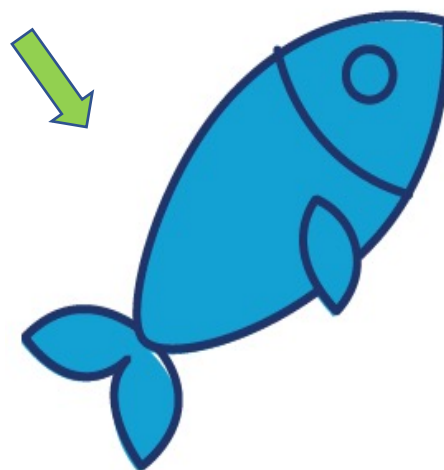
Aprende a medir el tamaño de tus raciones



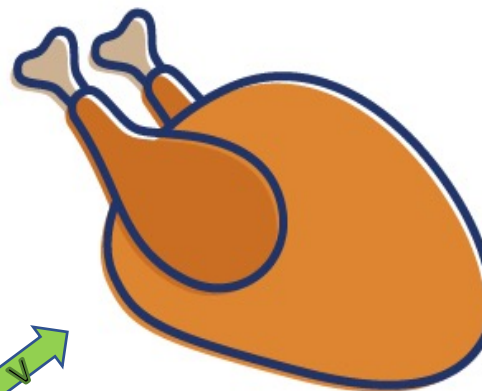
Las Proteínas

Las proteínas son alimentos que ayudan a nuestro organismo a estar sano.

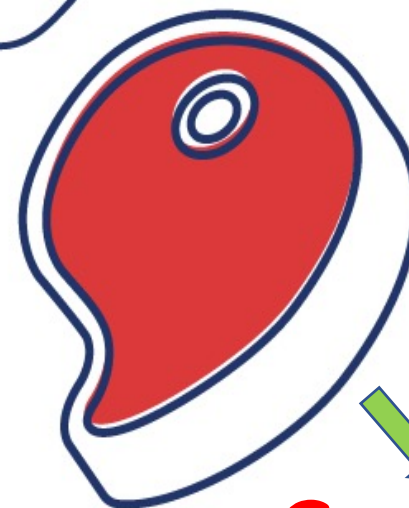
Pescado



Huevos



Pollo

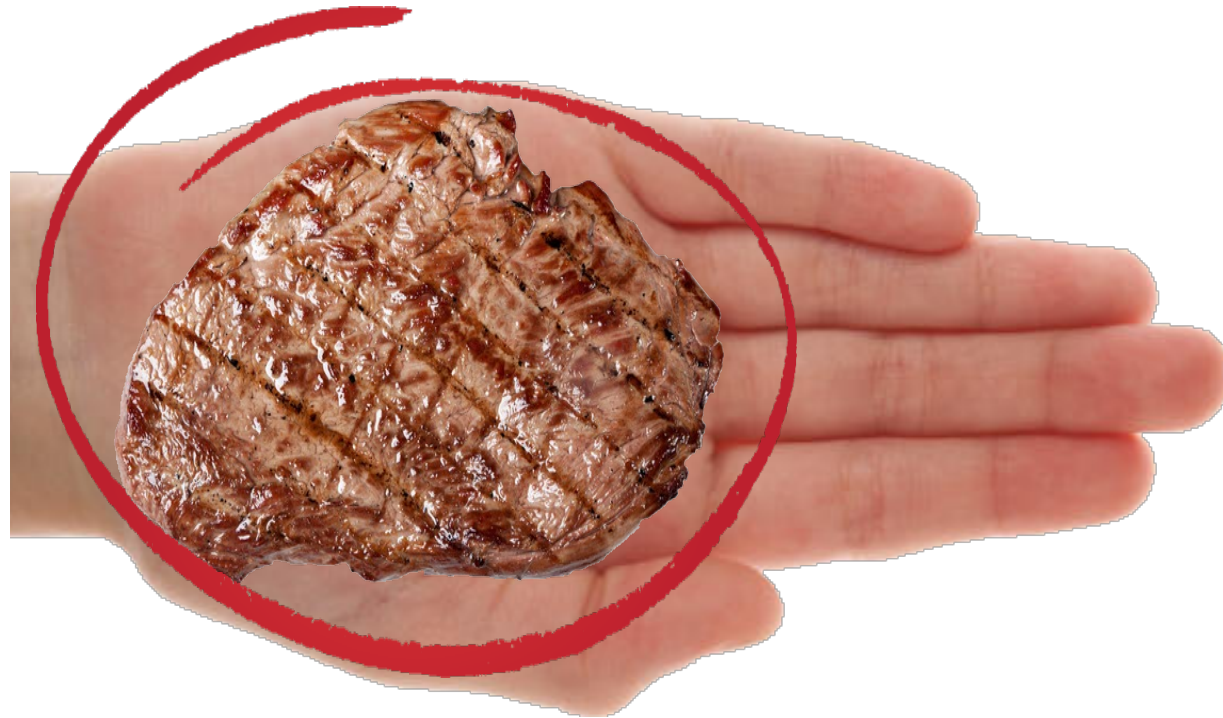


Carne



AVESID

Mi ración de proteínas debe ser del tamaño de la palma de mi mano ¡SIN LOS DEDOS!



Los Cereales



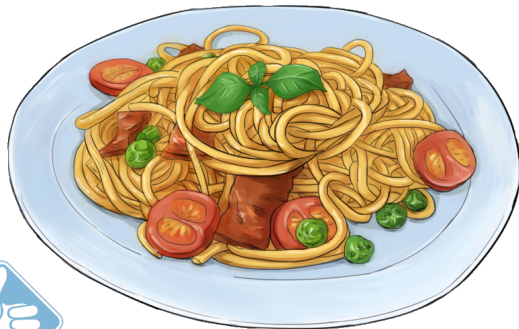
Cereal



Pan



Avena



Pasta



Arroz



Mi ración de cereales es la cantidad que me cabe en una mano



Los Lácteos



Queso



Mi ración de lácteos la puedo medir con mi puño ó con mi dedo

