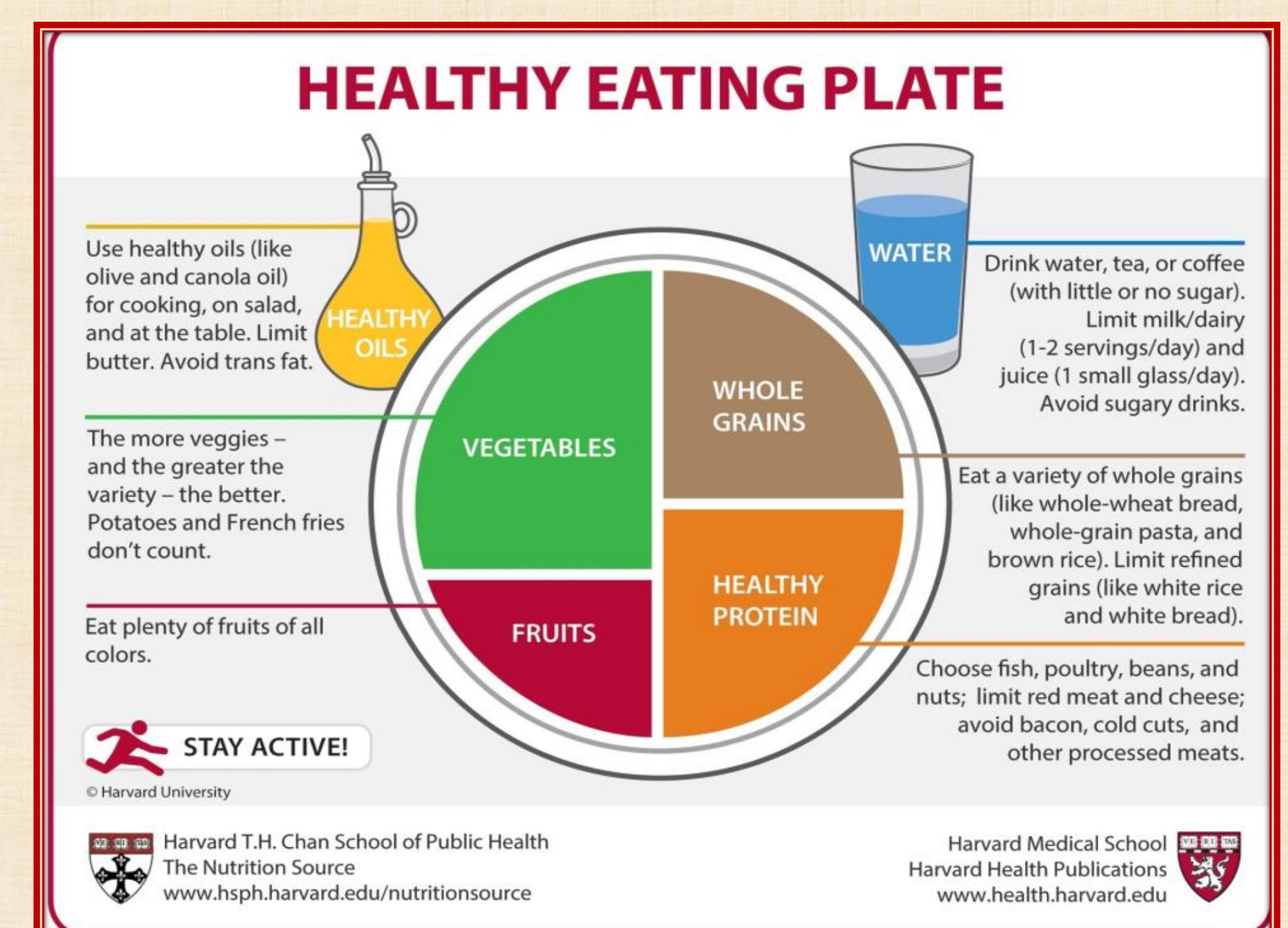
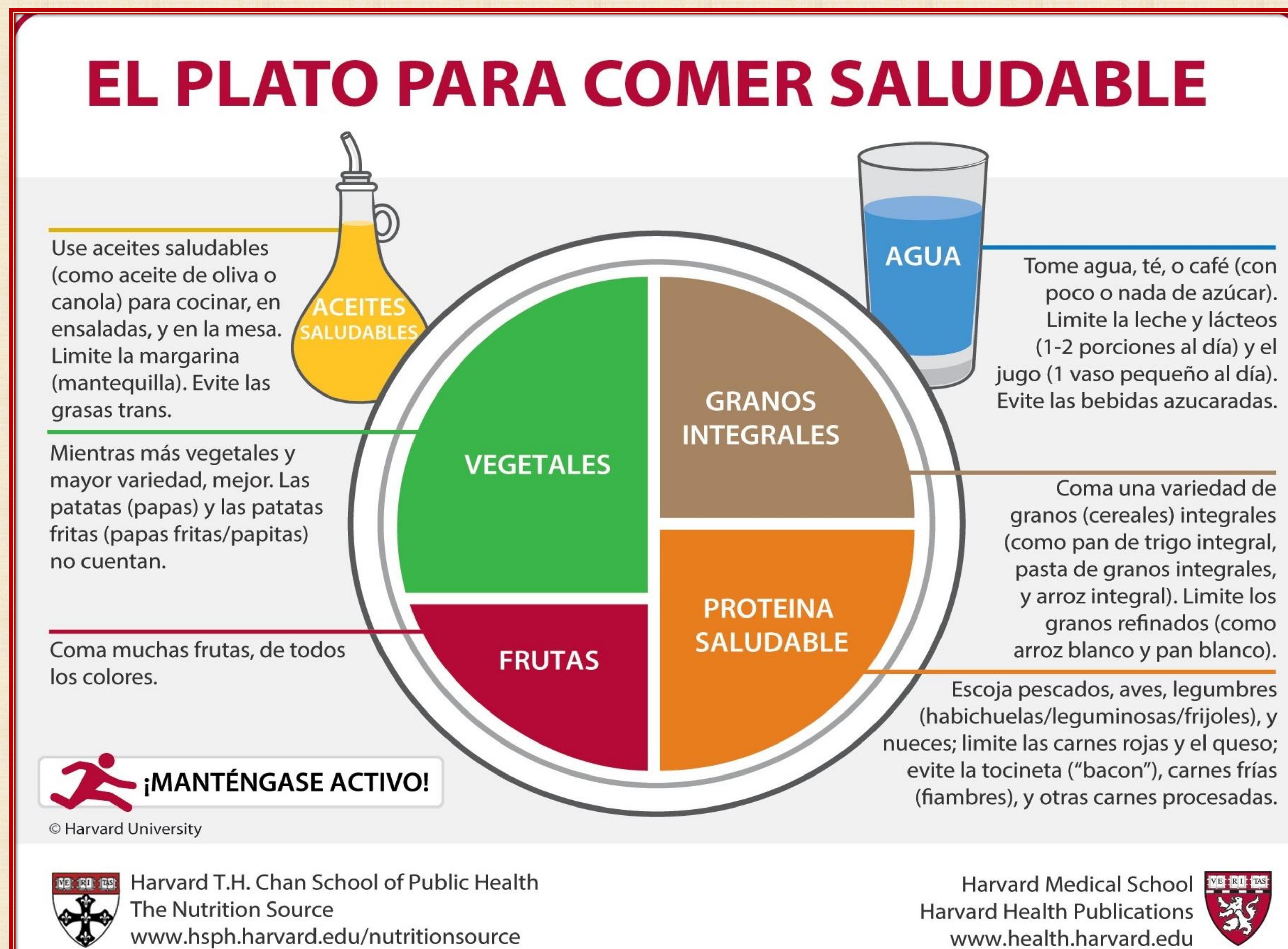


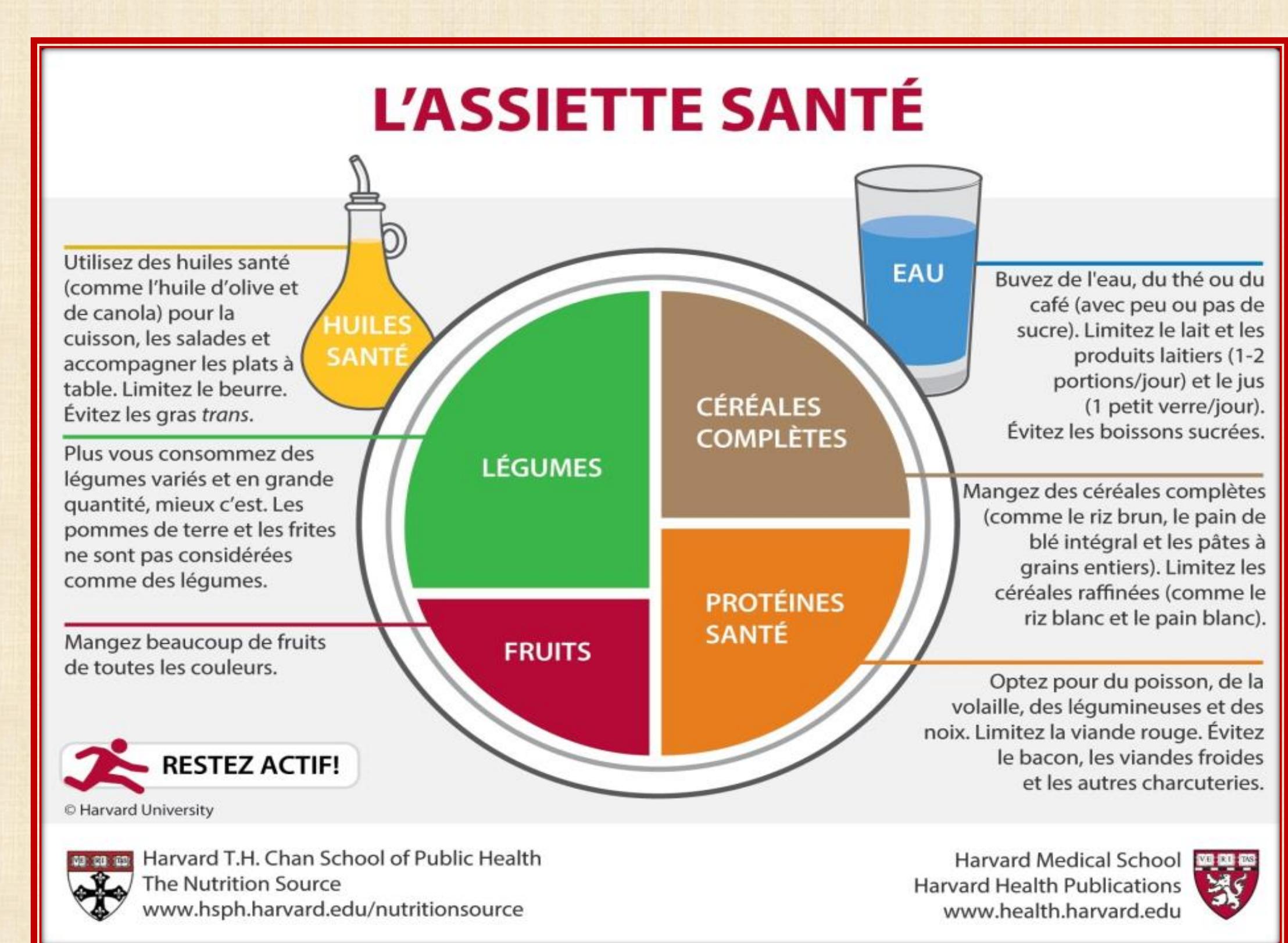
# PLATO PARA COMER SALUDABLE

El plato para comer saludable es una guía a utilizar para que vuestras comidas sean equilibradas y balanceadas

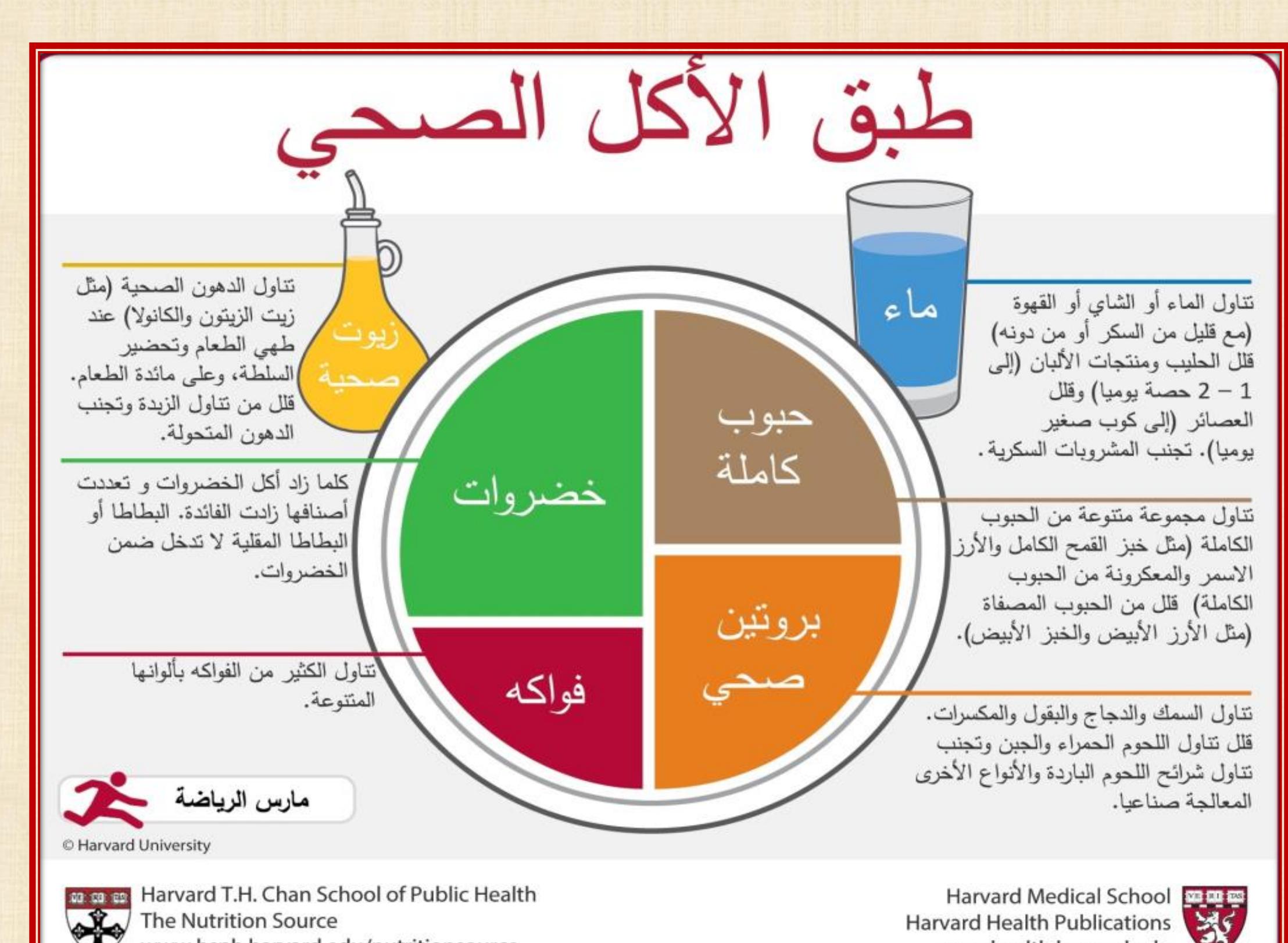
- Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas -  $\frac{1}{2}$  de su plato.
- Escoja granos integrales -  $\frac{1}{4}$  de su plato.
- El valor de la proteína -  $\frac{1}{4}$  de su plato.
- Aceites de plantas saludables - en moderación.



Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org), and Harvard Health Publications, [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu).



« Tous droits réservés © 2011 Harvard University. Pour en savoir davantage au sujet de l'Assiette santé, veuillez consulter le site Web The Nutrition Source, du département de nutrition du Harvard T.H. Chan School of Public Health (<http://www.thenutritionsource.org>) de même que celui du Harvard Health Publications (<http://www.health.harvard.edu>) »



“حقوق الطبع والنشر محفوظة لجامعة هارفارد 2011، وللحصول على مزيد من المعلومات حول طبق الأكل الصحي، يرجى قسم التغذية – كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد. يطلاع على The Nutrition Source، Harvard Health Publications – كلية الطب بجامعة هارفارد – <http://www.thenutritionsource.org>، Harvard Health Publications – <http://www.health.harvard.edu>”

El mensaje principal de 'El Plato para Comer Saludable' es enfocarse en la CALIDAD DE LA DIETA

