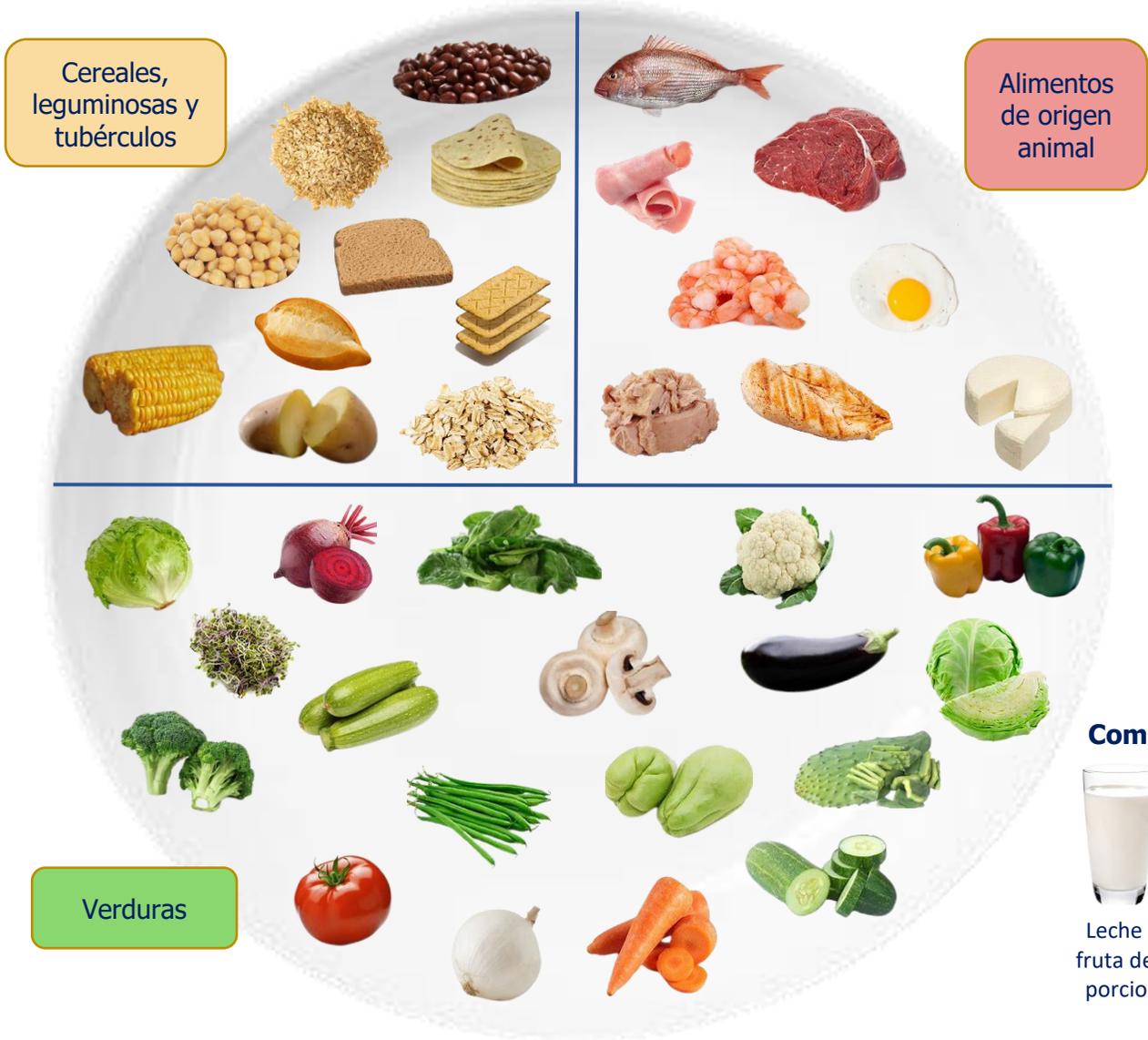


MÉTODO DEL PLATO

Su plato debe verse así en desayuno, comida y cena.



Porciones de grupos de alimentos de acuerdo a su plan de alimentación.

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE CIENCIAS MÉDICAS Y NUTRICIÓN SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi