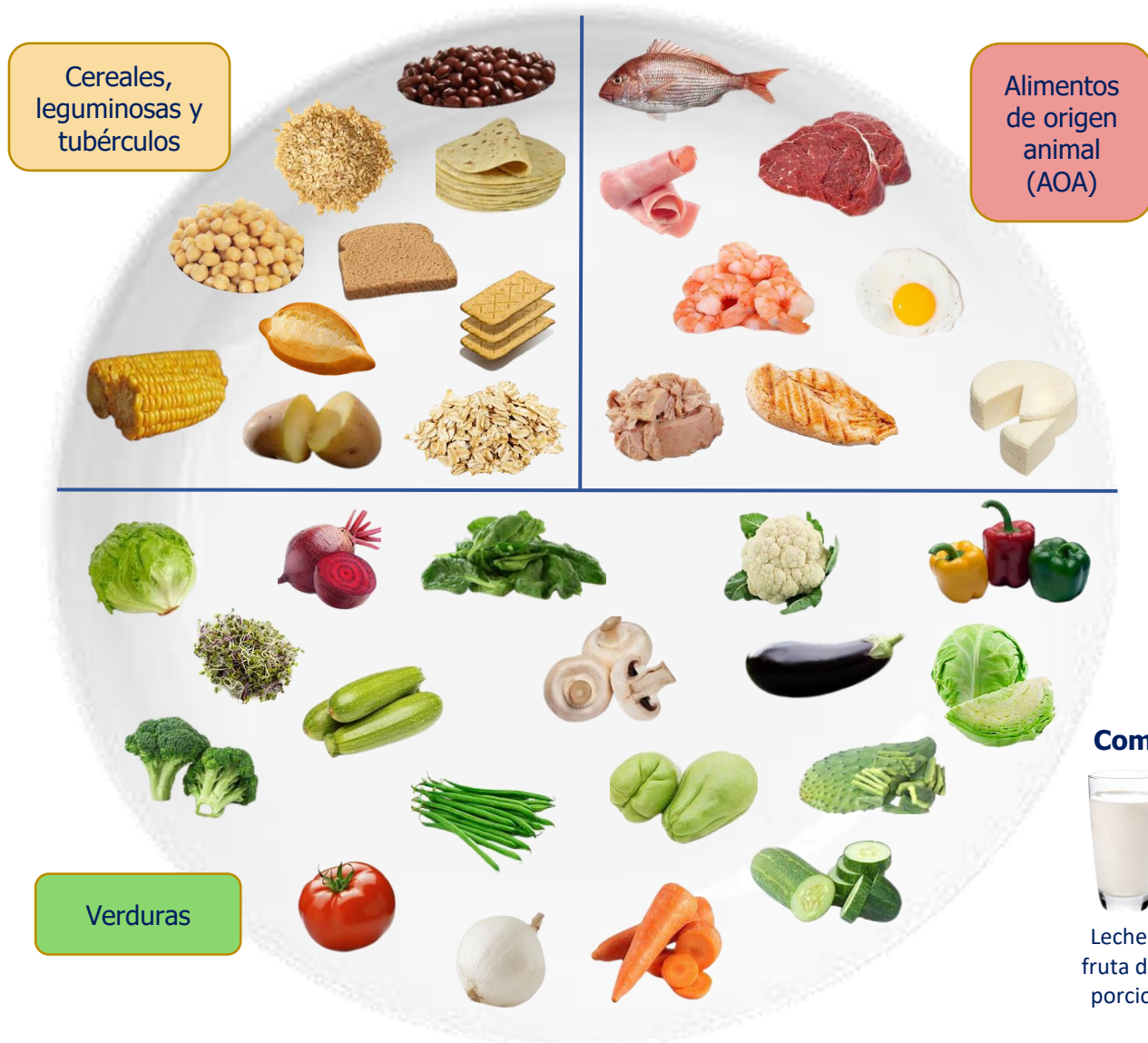


MÉTODO DEL PLATO

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



Distribución de porciones de grupos de alimentos de acuerdo a su plan de

Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena
Hora:	Hora:	Hora:	Hora:	Hora:
Cereales: AOA: Verduras: Grasas:		Cereales: AOA: Verduras: Grasas:		Cereales: AOA: Verduras: Grasas:



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



INSTITUTO NACIONAL DE
CIENCIAS MÉDICAS
Y NUTRICIÓN
SALVADOR ZUBIRÁN



CAIPaDi