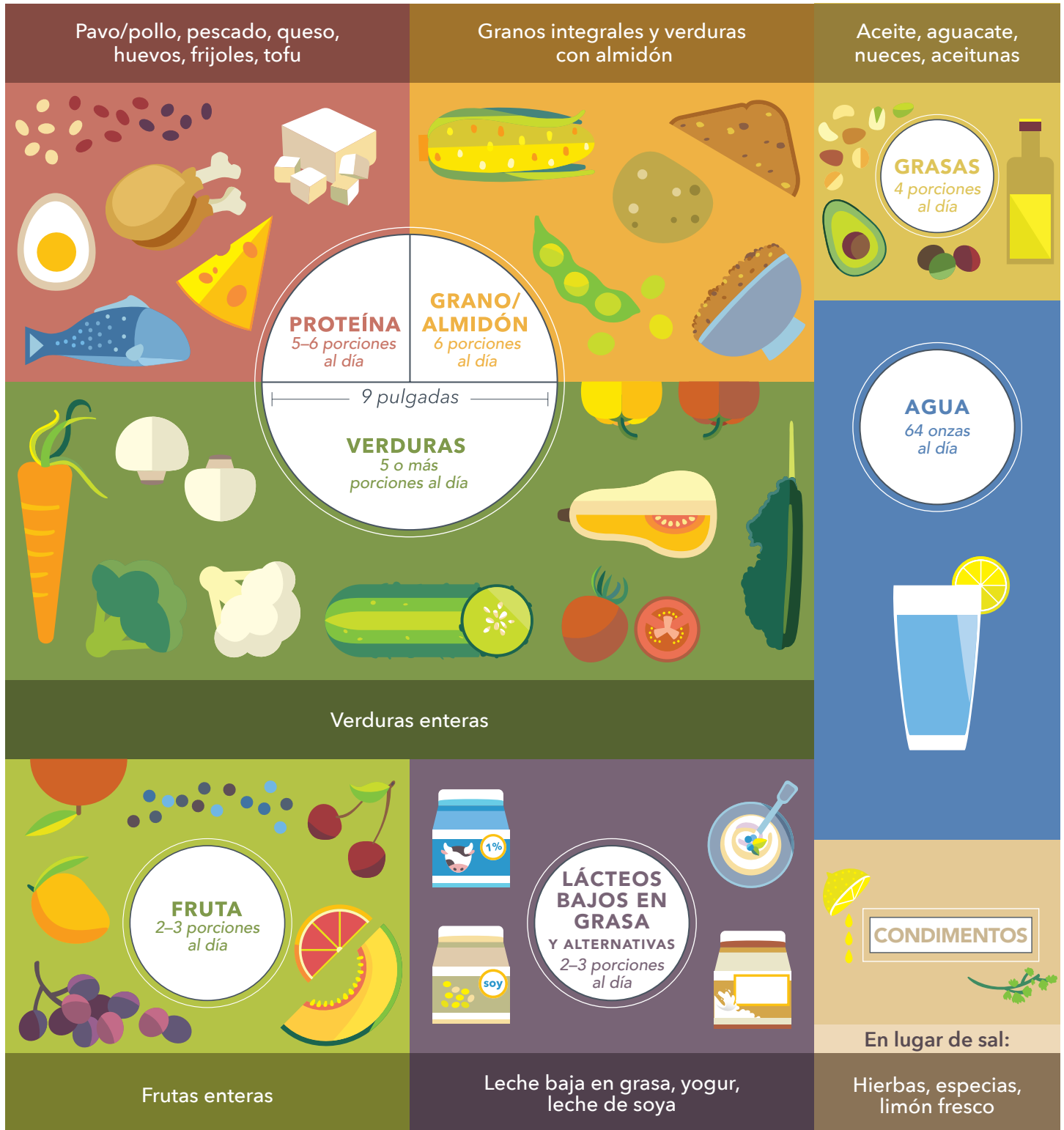


# Su hoja del plato del buen comer



Escriba sus alimentos saludables favoritos en cada sección.

Proteína	Grano/Almidón	Grasas
		
Verduras enteras		
Frutas	Lácteos bajos en grasa y alternativas	Condimentos (en lugar de sal)