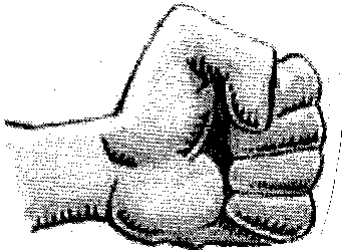


SUS MANOS COMO GUIA DE LOS TAMANOS

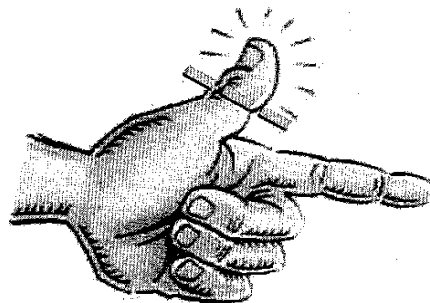
DE LAS PORCIONES DE COMIDA

Para evitar obesidad, diabetes, y enfermedad de corazón, se debe comer porciones de alimentos apropiados. Usted puede usar su mano como un guía de las porciones:

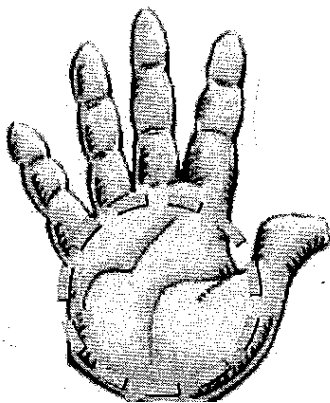
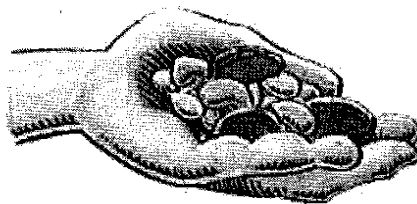
El Puno = frijoles, maíz, arroz
verduras, papas, camote



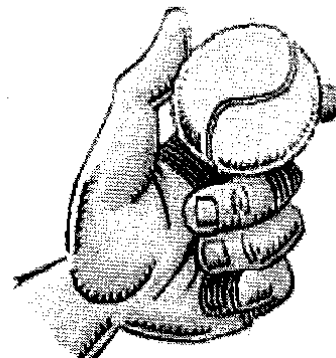
El Punto del Pulgar = manteca,
aceite, mayonesa



La Palma del Mano = dulces, nueces



La Palma del Mano abierto =
pollo, pescado, carne, res



El Peloto pequeño = fruta