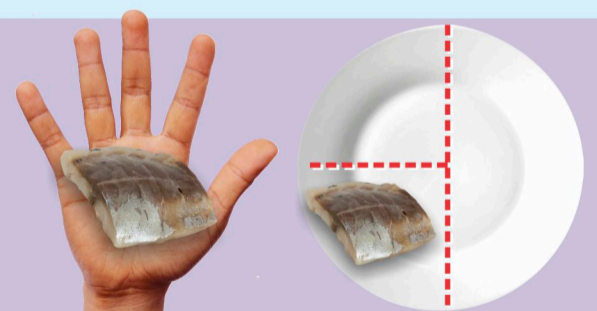
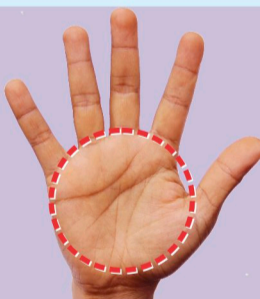
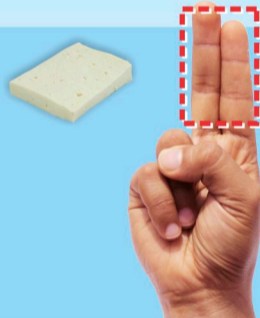
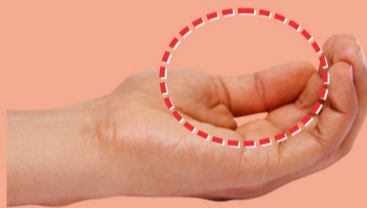
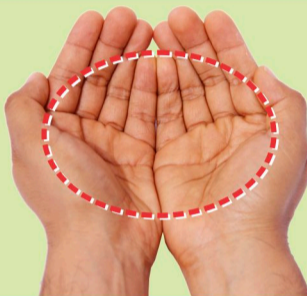
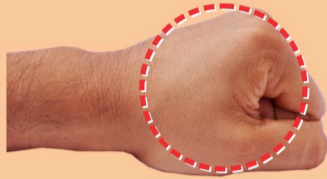


ALIMÉNTATE SALUDABLEMENTE, CONTROLA TUS PORCIONES DE ALIMENTOS

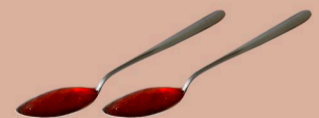
Medida y cantidad de alimento por porción



Azúcar: 1 cucharadita



Miel: 1 cucharadita



Mermelada: 2 cucharaditas



Aceite: 2 cucharadas



Mantequilla: 1 cucharada



Nueces: 5 unidades



Maní: 20 unidades

Si tienes dudas sobre tu alimentación consulta al nutricionista