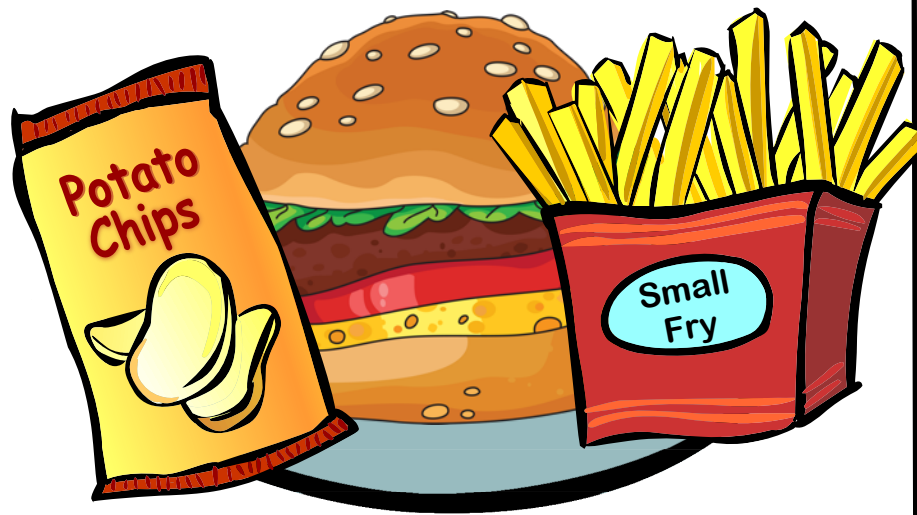


3 Evita las raciones grandes

- Usa un plato y un vaso más pequeño
- Los hortalizas y las frutas deben tomar la mitad de tu plato.

Las raciones son demasiado grandes



Mi plato es más pequeño y tiene menos comida, ¡es mucho mejor!

Esto es perfecto:

