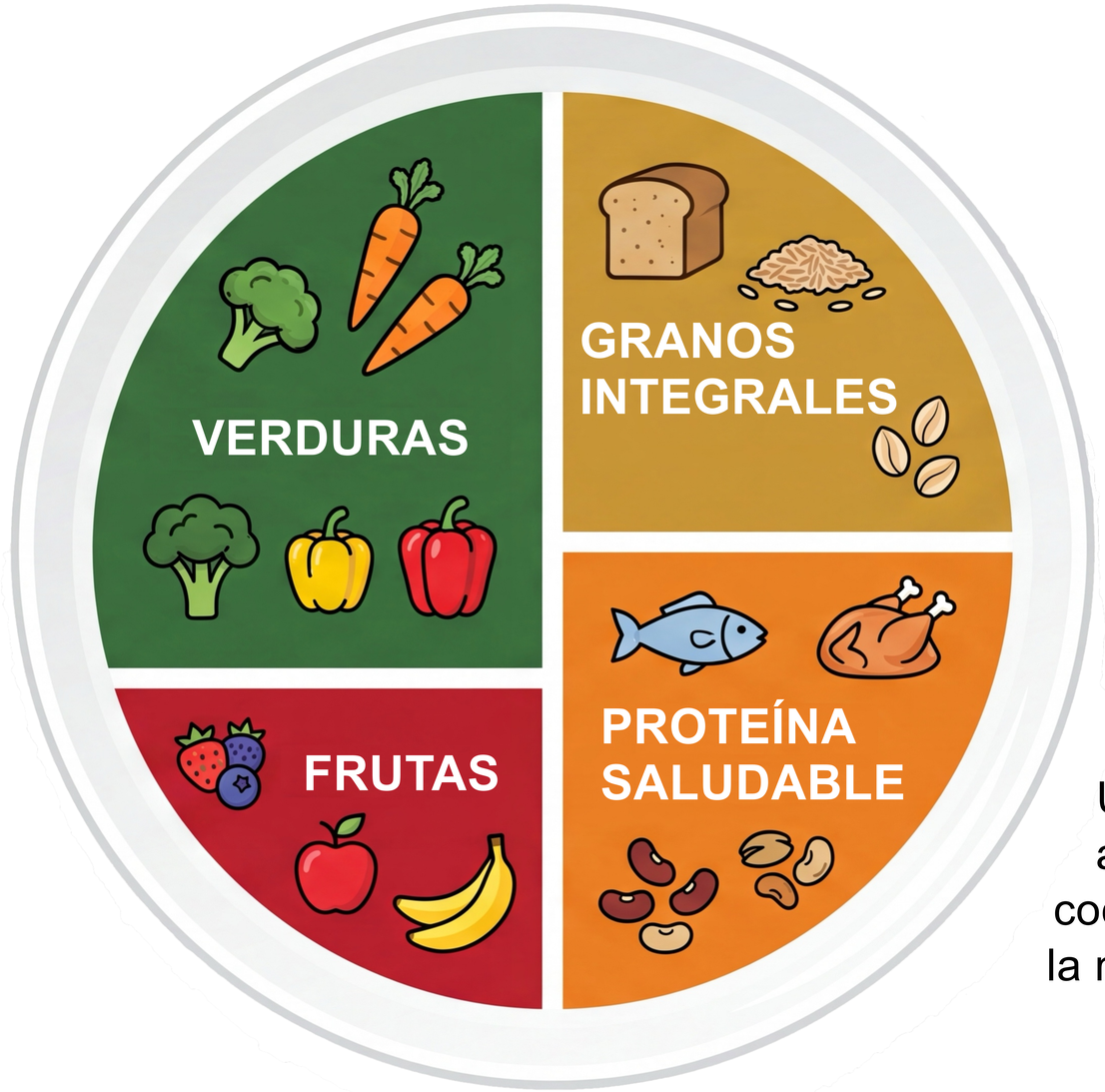
MiPlato.food

Coma Bien, Viva Mejor. ¡Es Así de Simple!

AGUA

Tome agua, té o café (con poca o nada de azúcar). Limite los lácteos y los jugos. Evite las bebidas azucaradas.



ACEITES SALUDABLES

Use aceites saludables (como el aceite de oliva y de canola) para cocinar y aderezar ensaladas. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.

Encuentre herramientas y recetas en:
https://myplate.food/es

¡MANTÉNGASE ACTIVO!