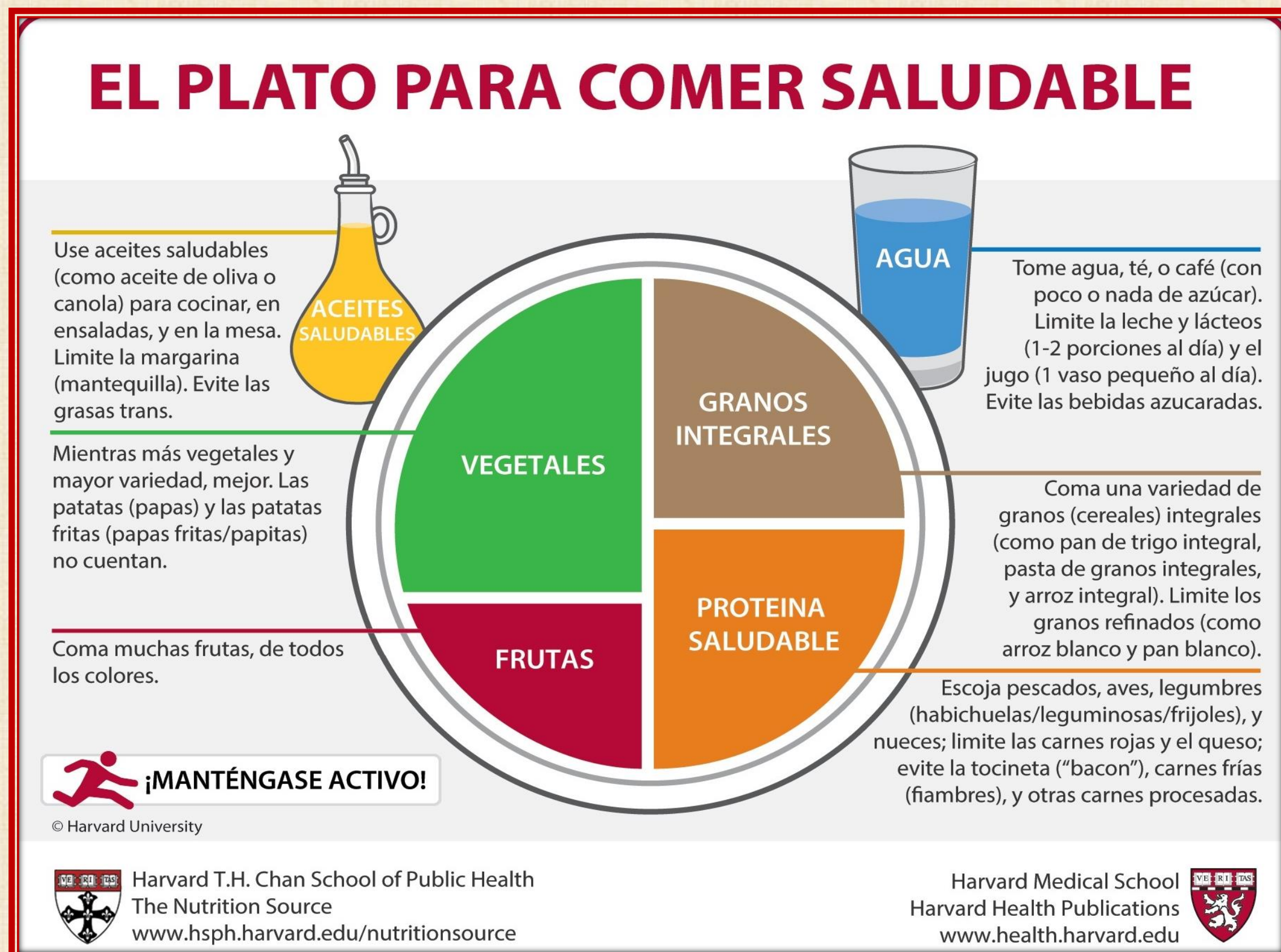


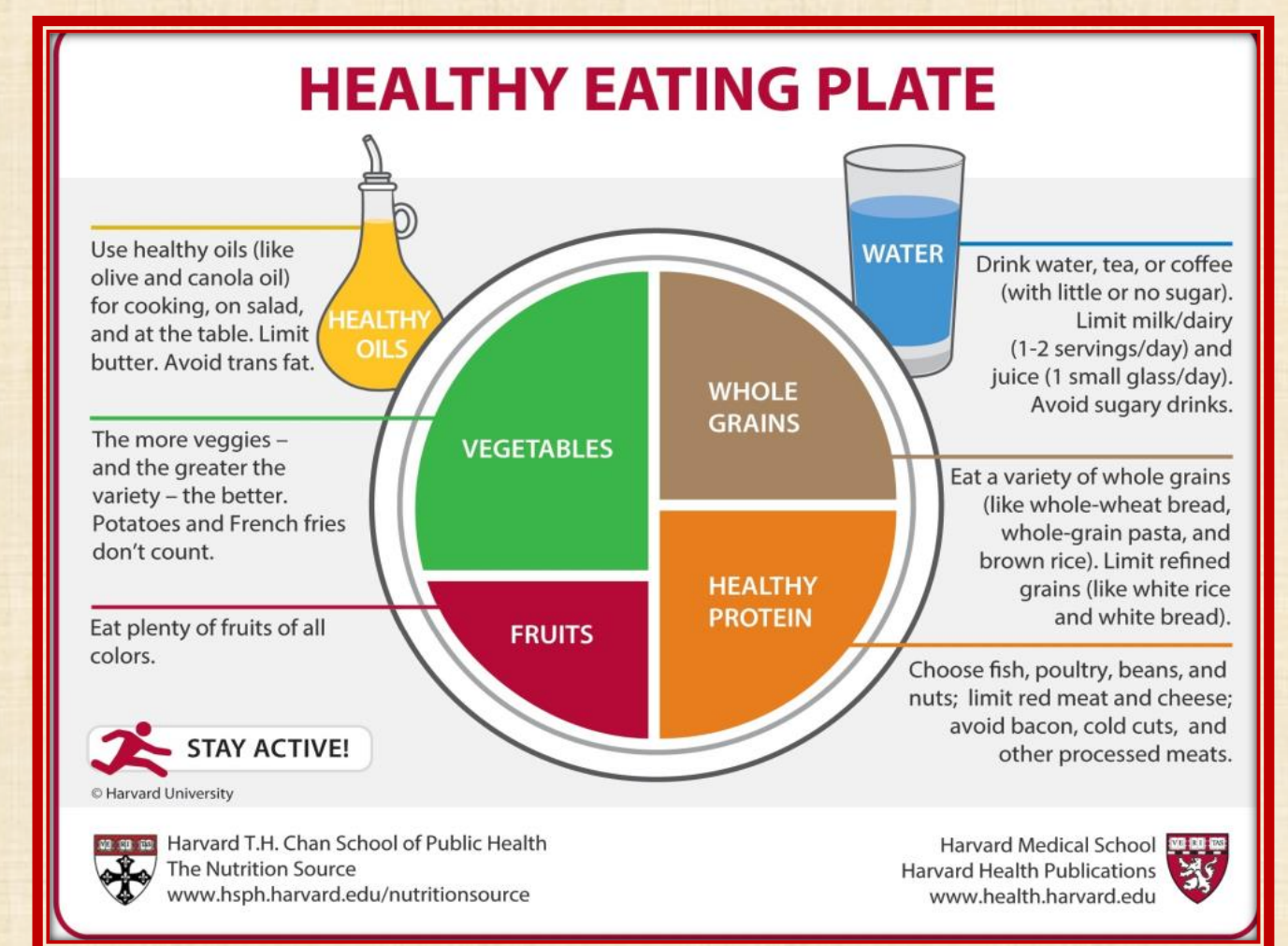
# PLATO PARA COMER SALUDABLE

El plato para comer saludable es una guía a utilizar para que vuestras comidas sean equilibradas y balanceadas

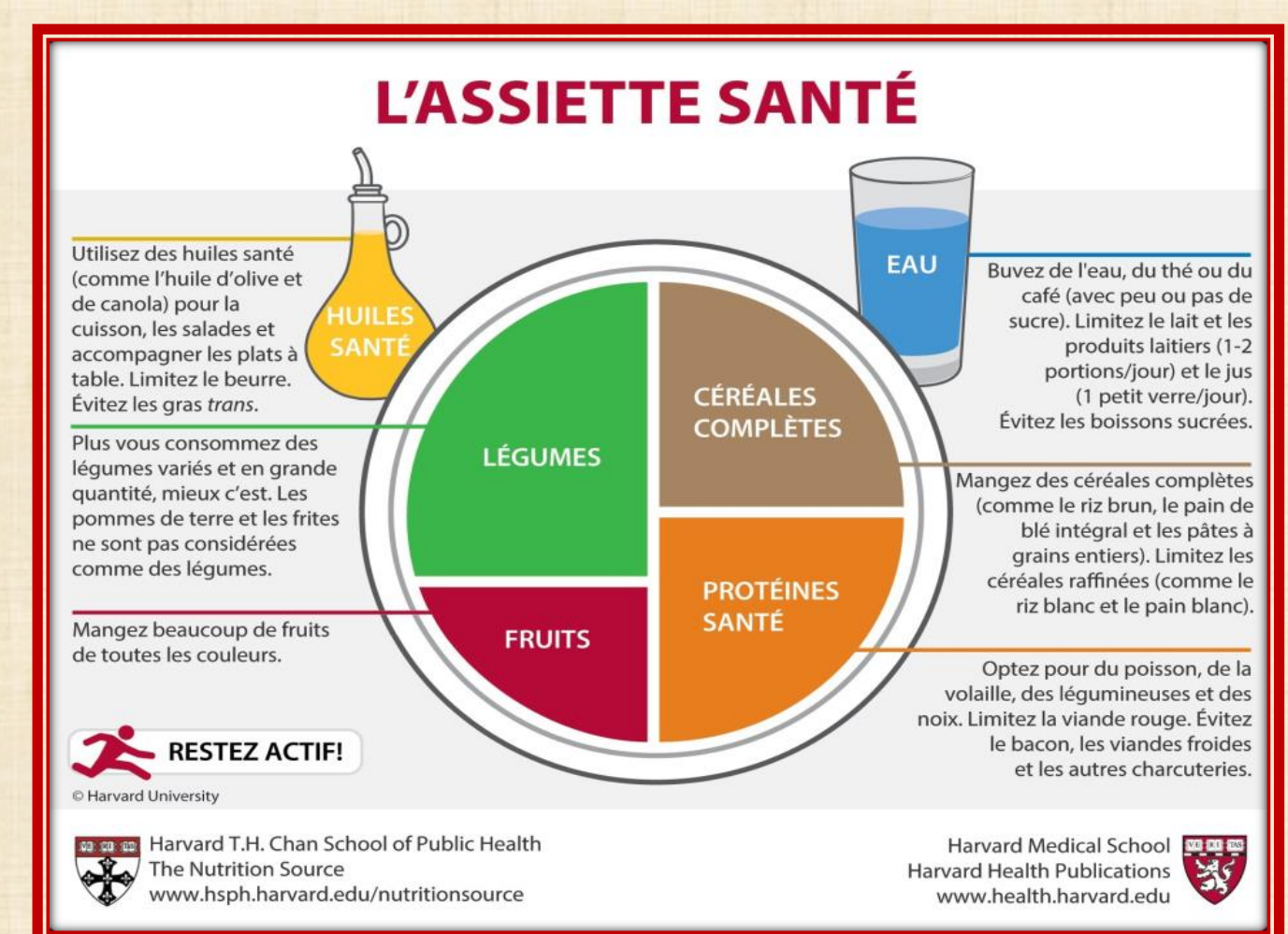
- Haga que la mayoría de sus comidas sean vegetales y frutas – ½ de su plato.
- Escoja granos integrales – ¼ de su plato.
- El valor de la proteína – ¼ de su plato.
- Aceites de plantas saludables (preferentemente oliva y girasol) – en moderación.



"Derechos de autor © 2011 Universidad de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org> y Publicaciones de Salud de Harvard, [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)."



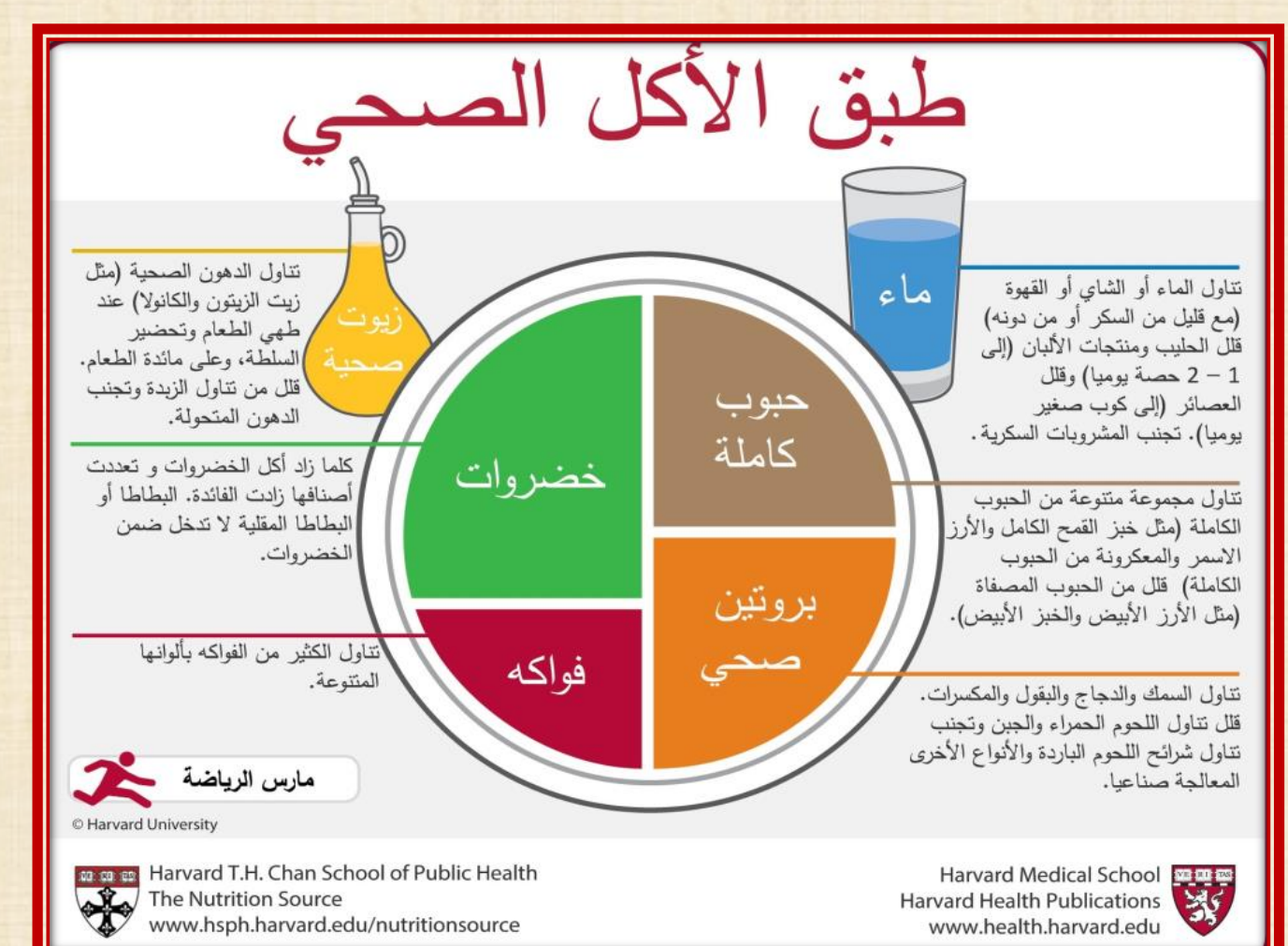
Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, [www.thenutritionsource.org](http://www.thenutritionsource.org), and Harvard Health Publications, [www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu).



« Tous droits réservés © 2011 Harvard University. Pour en savoir davantage au sujet de l'Assiette santé, veuillez consulter le site Web The Nutrition Source, du département de nutrition du Harvard T.H. Chan School of Public Health (<http://www.thenutritionsource.org>) de même que celui du Harvard Health Publications (<http://www.health.harvard.edu>) »



"Derechos de autor © 2015 Escuela de Salud Pública T.H. Chan de Harvard. Para más información sobre El Plato para Comer Saludable para Niños, por favor visite la Fuente de Nutrición, Departamento de Nutrición, Escuela de Salud Pública de Harvard, <http://www.thenutritionsource.org>."



"حقوق الطبع والنشر محفوظة لجامعة هارفارد 2011. وللحصول على مزيد من المعلومات حول طبق الأكل الصحي، قسم التغذية – كلية الصحة العامة بجامعة هارفارد The Nutrition Source يرجى الإطلاع على كلية الطب بجامعة هارفارد – <http://www.thenutritionsource.org>, Harvard Health Publications <http://www.health.harvard.edu>

El mensaje principal de 'El Plato para Comer Saludable' es enfocarse en la CALIDAD DE LA DIETA

