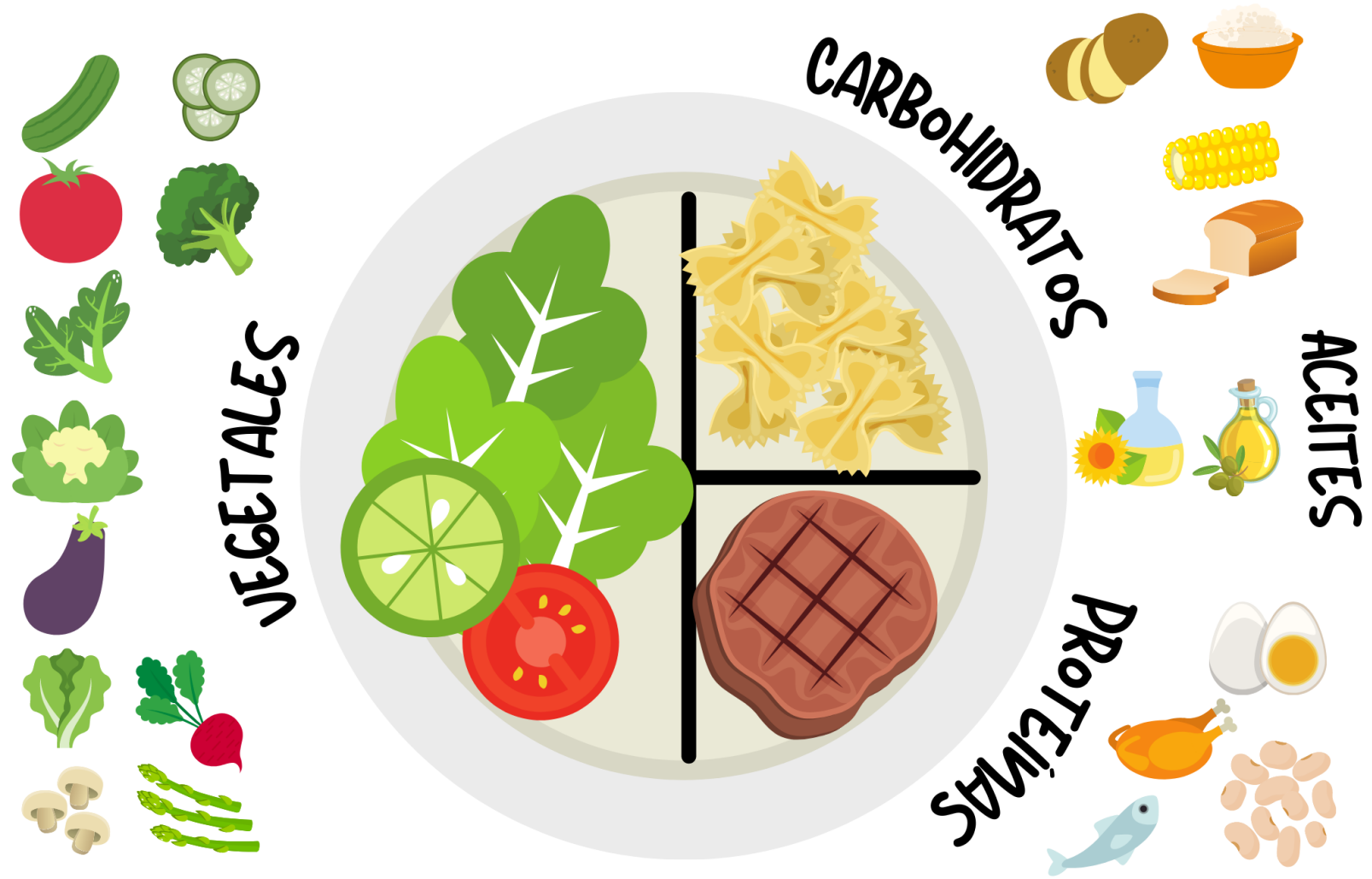


EL PLATO DEL BUEN COMER

¿Qué debe incluir un almuerzo equilibrado?



Acompaña siempre tus comidas con agua. Puedes incluir frutas como postre.

Ejemplos

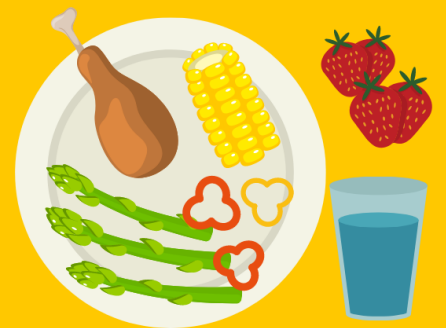
Porotos con arroz y ensalada mixta de brócoli y tomate.



Salmón con papas, champiñones asados y ensalada de pepino.



Pollo con choclo y ensalada de espárragos con pimentón.



*Todos los planes de alimentación DEBEN SER PERSONALIZADOS, sin embargo, estas recomendaciones se extienden como sugerencia de comida para cualquier adulto sano.

Nutricionista M^o Francisca Acuña