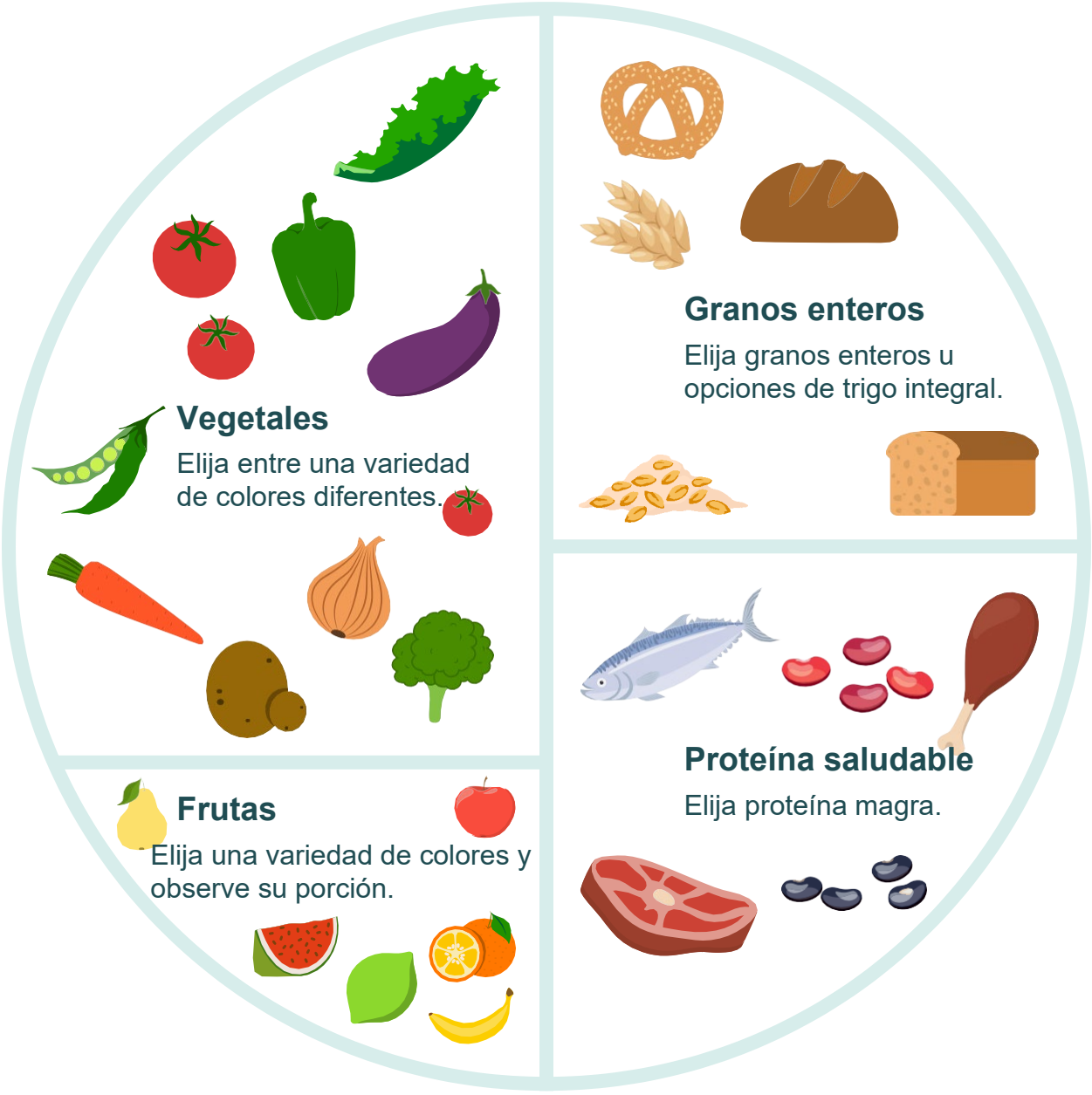
Creando una comida equilibrada

Una comida saludable incluye todos los grupos de alimentos: verduras, frutas, granos y proteínas. Elija comer muchos alimentos coloridos. Llene la mitad del plato con verduras y frutas y la otra mitad, con granos enteros y proteínas magras.

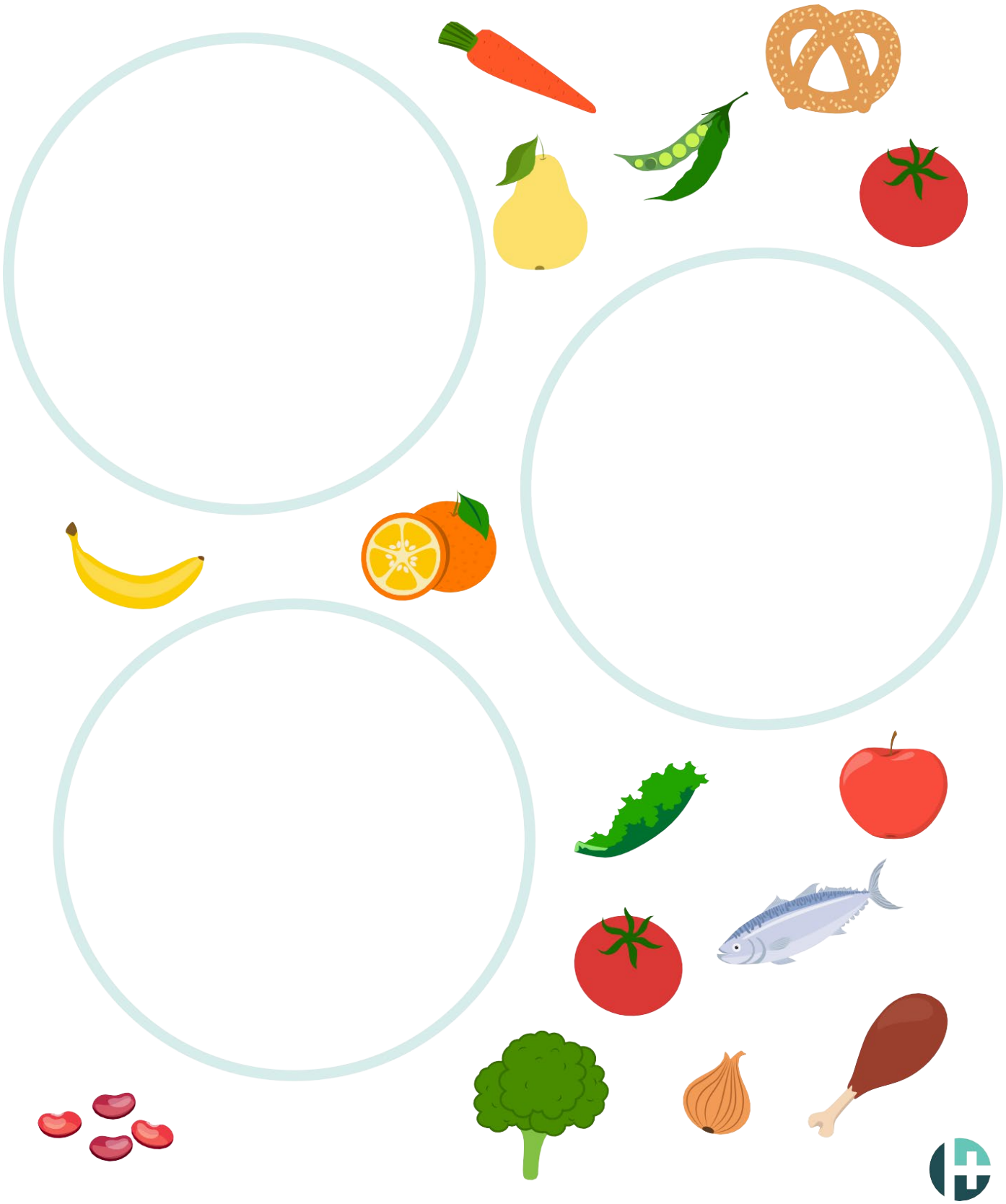


Beba mucha agua con una meta de 32 oz al día.

Elija grasas no saturadas saludables.

CENTRAL HEALTH
TRAVIS COUNTY HOSPITAL DISTRICT

¿Qué creará?



Cree su lista de comestibles

Haga su lista de comestibles de las comidas que se le ocurrió en la sección anterior.

FRUTAS Y VERDURAS	GRANOS	PROTEÍNAS	GRASAS SALUDABLES	SNACKS	BEBIDAS