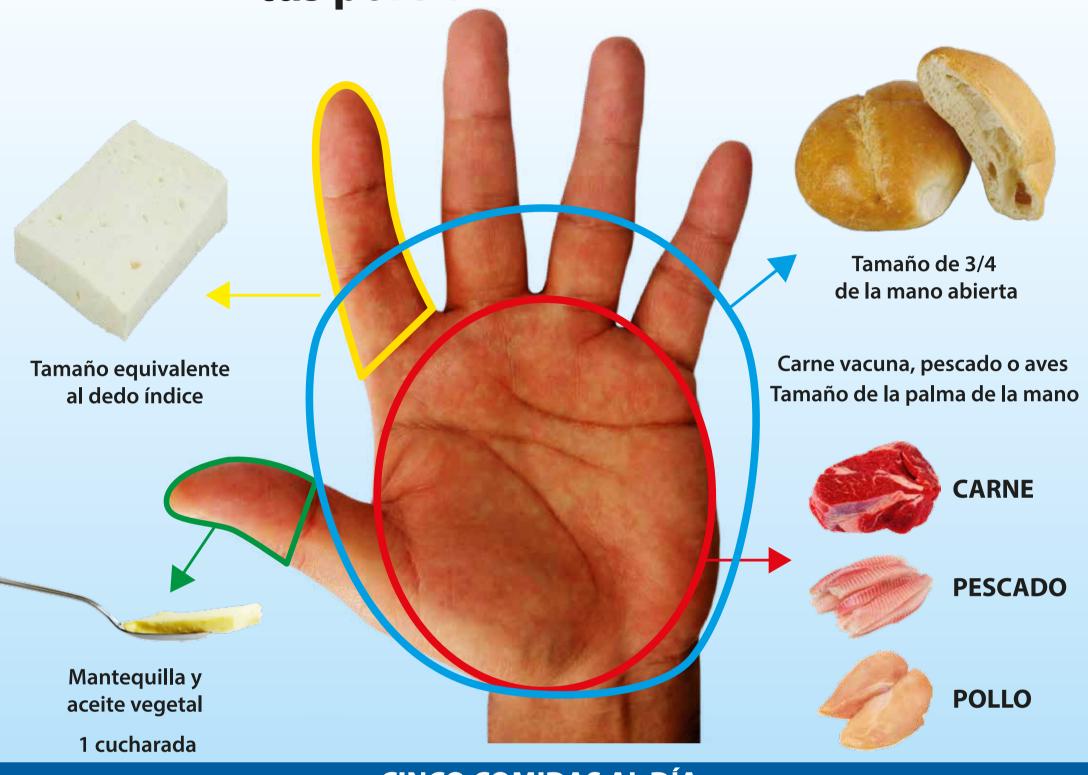
ŽĮ.

Aliméntate saludablemente controla tus porciones de alimentos



CINCO COMIDAS AL DÍA



Tamaño de un puño cerrado

Tamaño de dos manos

Equivalente a un puñado

Tamaño de lo que quepa en



Si tienes dudas sobre tu alimentación consulta al nutricionista