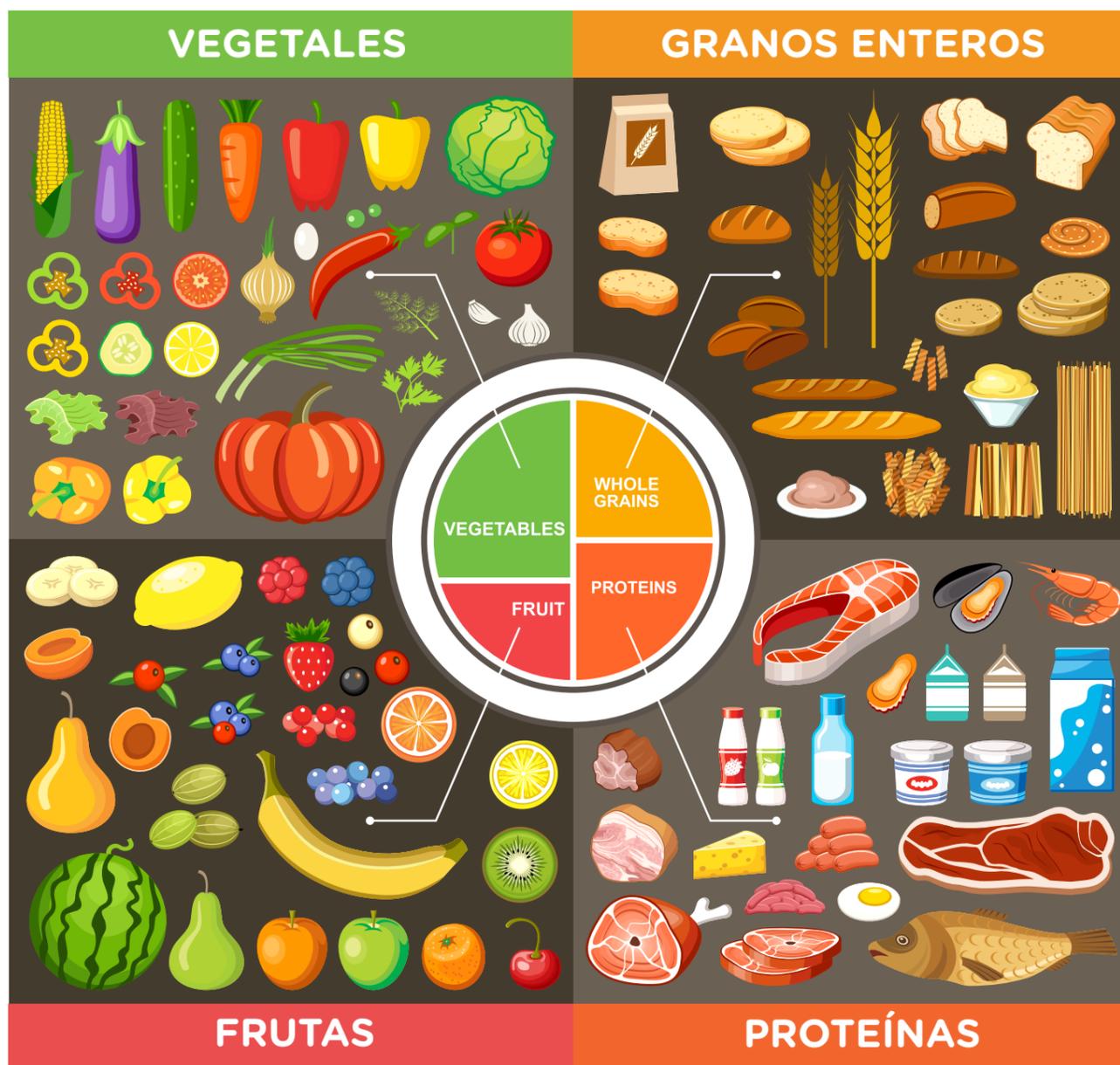


# ¿Sabías que...?

## ELEGIR ALIMENTOS SALUDABLES MEJORA LA SALUD EN GENERAL



**Tamaño del plato para adultos:** 9 pulgadas; llene la mitad del plato con frutas y vegetales, varíe su rutina de proteínas y elija granos enteros.

**Tamaño del plato para niños:** 7 pulgadas (pequeño); divida el plato en 3 partes y use 2/3 para frutas, vegetales y granos enteros y 1/3 para proteínas.



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada [www.NSUCaribbeanhealth.com](http://www.NSUCaribbeanhealth.com)



*Alimentación Saludable, Vida Activa*