

¿Sabías que...?

LAS OPCIONES MÁS SALUDABLES Y EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES TAMBIÉN SON IMPORTANTES.

**Pechuga de pollo
a la parrilla**

3 oz.



Aproximadamente
100 calorías

**Arroz
integral**



Aproximadamente
100 calorías

**Ensalada con
aguacate**

1 taza



Aproximadamente
150 calorías
(con aderezo ligero)

**Verduras
Cocidas**

1/2 taza



Aproximadamente
40 calorías

**Fruta
(Mango)**

Uno Sólo



Aproximadamente
200 calorías

(Ejemplo de un almuerzo o cena)



Nova Southeastern University - Beca de Calidad de Vida Financiada www.NSUCaribbeanhealth.com

Alimentación Saludable, Vida Activa