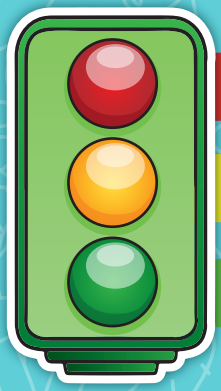
Plato del Bien comer

Cantidad de consumo para una nutrición completa



Pocos

Suficientes

Abundantes

Se recomienda consumir 5 porciones de alimentos de este grupo.

Los alimentos de este grupo deben consumirse de manera suficiente.

Los alimentos de este grupo deben consumirse poco.

MONTENEGRO®
TECNOLOGÍA EN EDUCACIÓN