

# Las manos nos dicen **cuánto**

Almuerzo

1/2 Mañana

1/2 Tarde

Desayuno

La cantidad de mantequilla untada en un pan no debe superar la punta del dedo índice.

Merienda

La punta de tu pulgar equivale a la cucharadita de aceite diario.

**5 DEDOS  
5 COMIDAS  
AL DÍA**

  
**PROTEÍNA**

1 Palma

  
**FRUTAS**

1 Puño

  
**CARBOHIDRATOS**

1 Puño

  
**VERDURAS**

2 Manos llenas

