

encuentre un
**EQUILIBRIO
SALUDABLE**

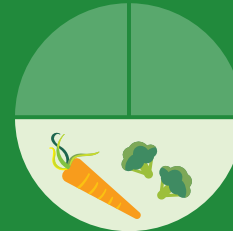


**CENTER FOR
HEALTHY LIVING**

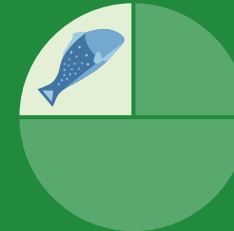
KAISER PERMANENTE

Programa **HEALTHYBALANCE**

Para crear un plato del buen comer en cada comida, llene cada sección de un plato de 9 pulgadas de la siguiente manera:



Verduras



Proteína
magra



Granos y almidones
saludables

También elija cada día:



3 porciones
de fruta



4 porciones
de grasas
saludables



De 2 a 3 tazas de
lácteos o alternativas
bajos en grasa



64 onzas de
agua

Para más información, visite kp.org/healthybalance
(sitio en inglés).