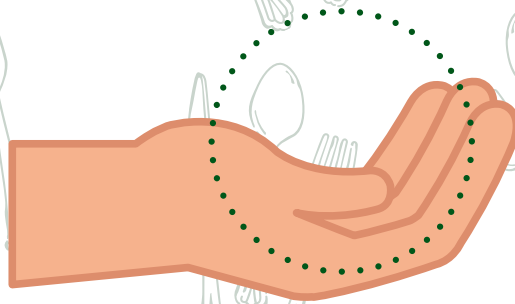
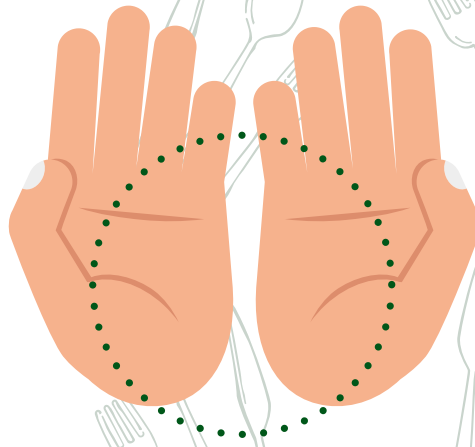


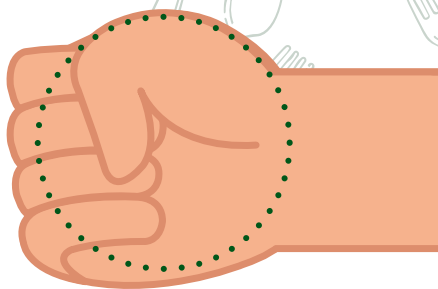
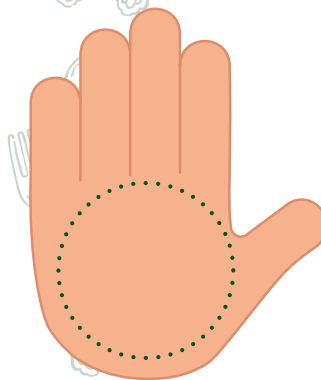
# MÉTODO DE LA MANO

1 ración verdura =  
cantidad que en tus  
dos palmas de las  
manos



Pon tu mano en  
forma de cuenco  
1 ración fruta =  
cantidad que cabe  
en tu mano

1 ración proteína =  
porción comestible  
que cabe en la  
palma de tu mano



1 ración cereales,  
tubérculos o  
guisantes = cantidad  
equivalente a tu  
puño cerrado