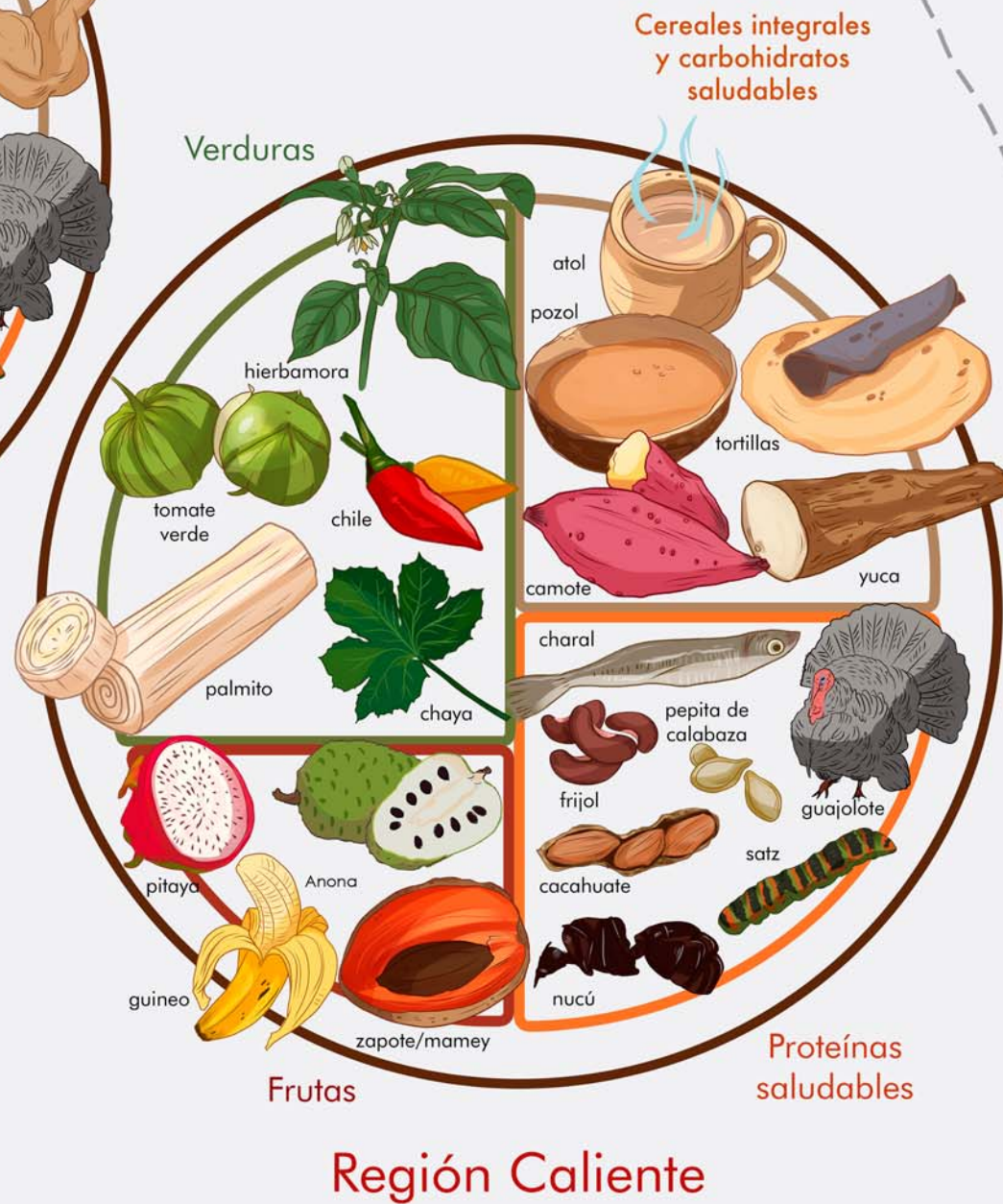
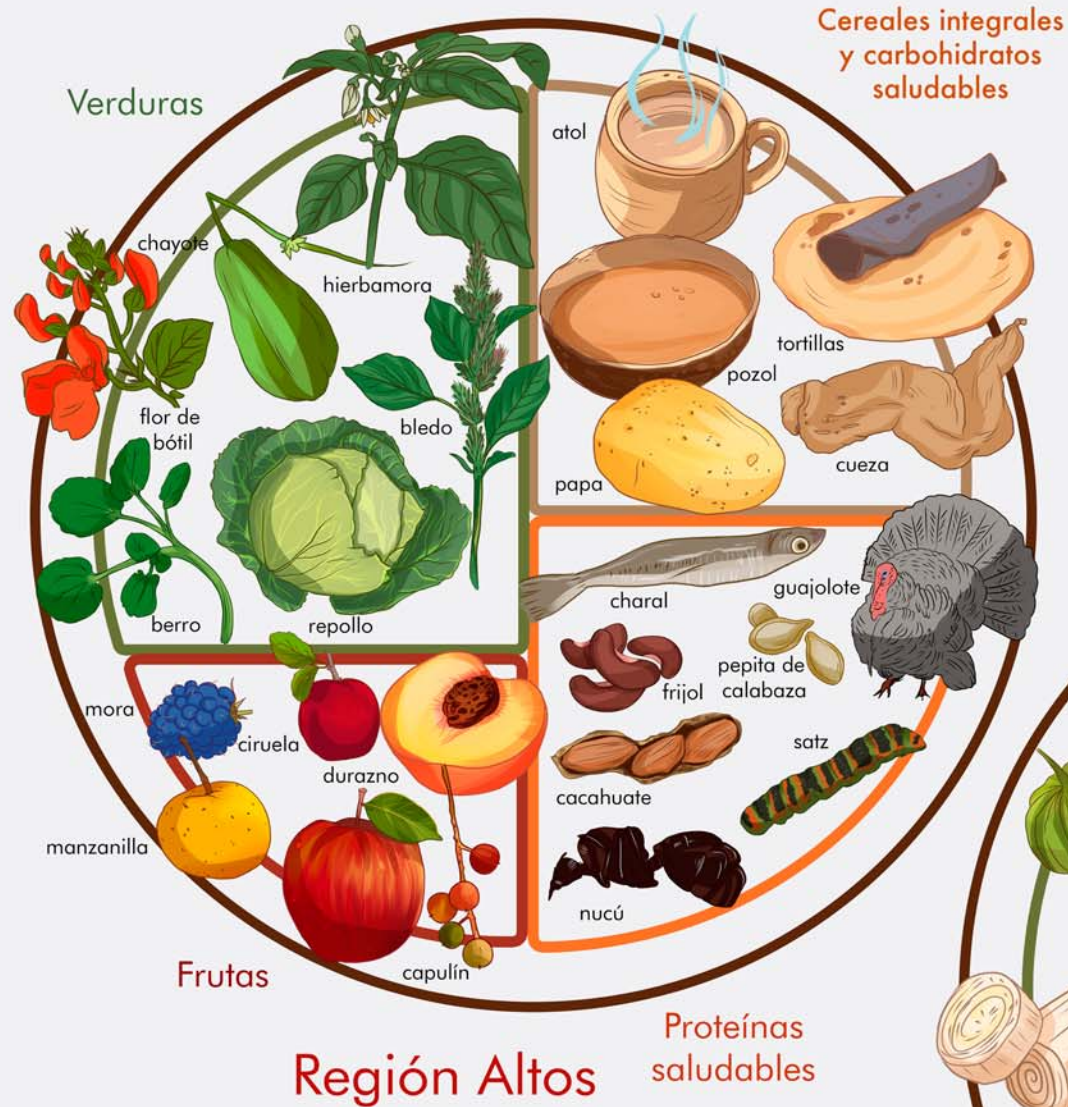


PLATOS Y JARRA CHIAPANECOS DE LA BUENA ALIMENTACIÓN



Consuma grasas saludables, como la manteca de cerdo en moderación



de preferencia sin endulzar



¿Cómo es en donde vives?

- Toma agua, té o café (con un poco o sin azúcar).
- Limita la cantidad de leche diaria (1-2 vasos/día) y de jugo (1 vaso pequeño/día).
- Evita bebidas azucaradas.