



Arthur J. Gallagher

TIPS PARA UNA PARRILLADA SALUDABLE

1. Que la mitad de tu plato esté cubierta con verduras (ej.: verduras a la parrilla, ensalada, etc.).
2. Solo $\frac{1}{4}$ de tu plato debe contener proteínas, máximo 2 piezas. Por ejemplo: pollo, chanco (sin grasa), brochetas, corte magro de carne de res, etc.
3. Evita embutidos como chorizo, hot dogs y morcilla.
4. El cuarto restante de tu plato lo puedes llenar con una porción pequeña de carbohidratos (pan, papa, camote) o salsas (ají, mostaza, ketchup).
5. Por cada bebida alcohólica que consumas, bebe 2 vasos de agua.

