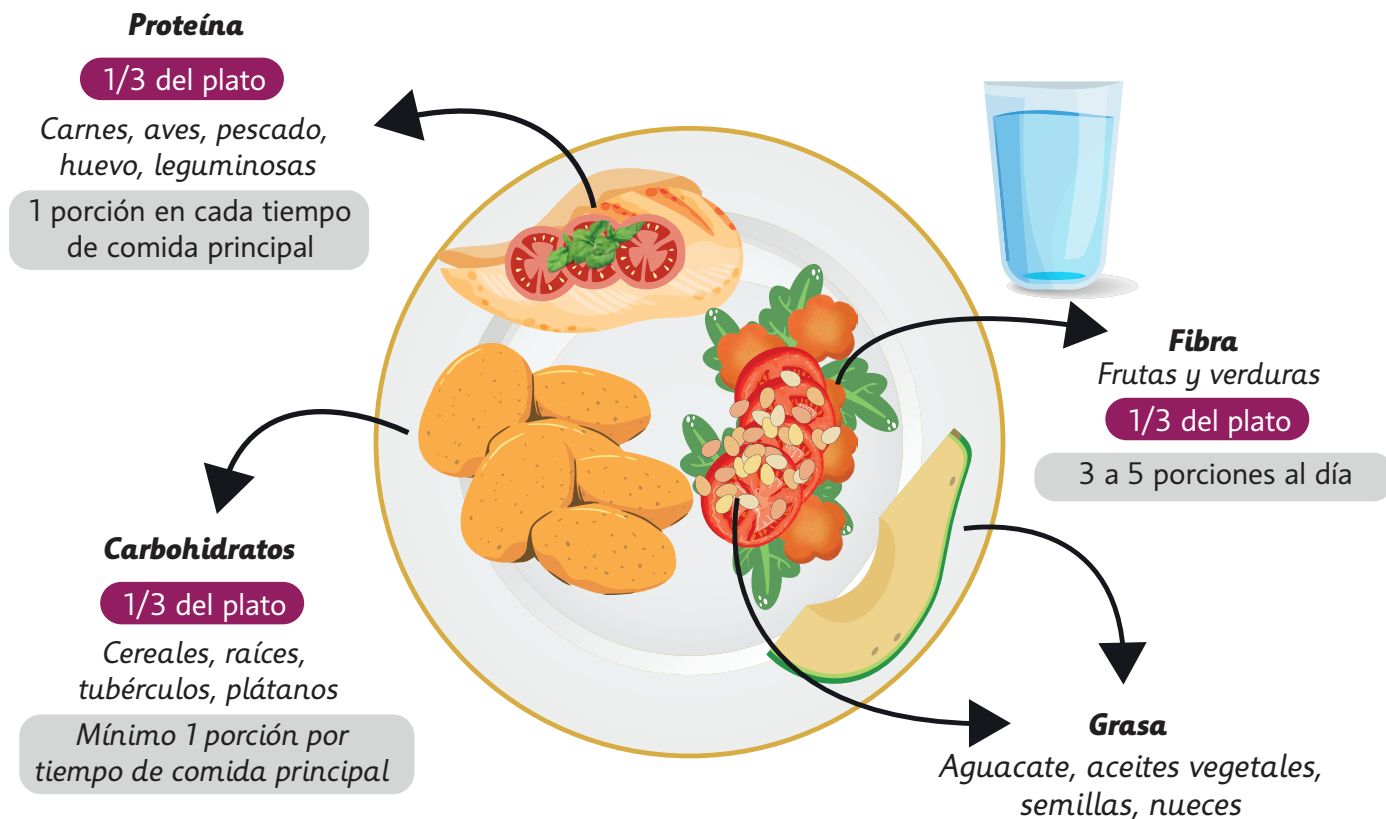


Método del plato¹

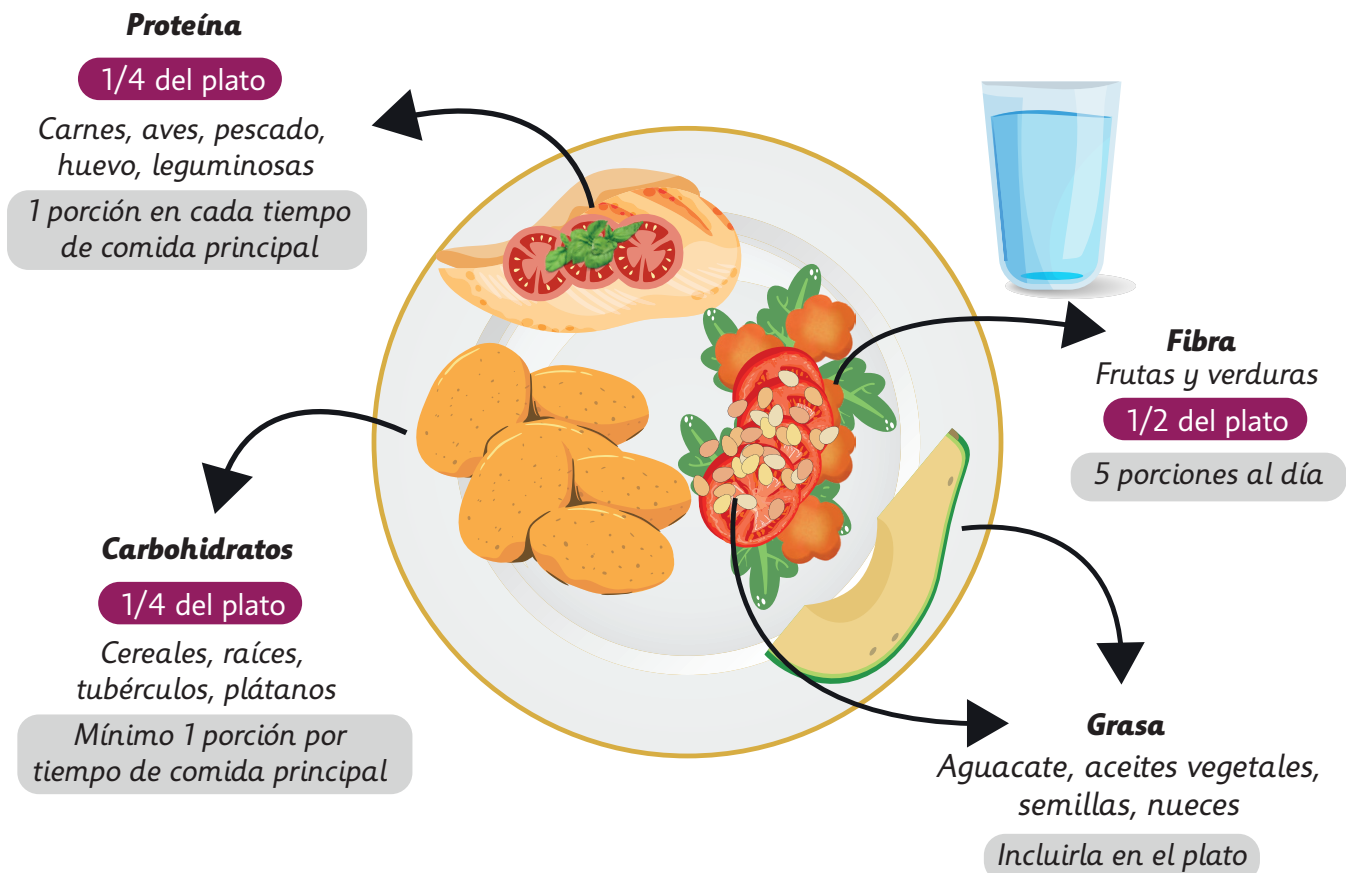


Porciones con la mano²



Población general: prevención

Método del plato¹



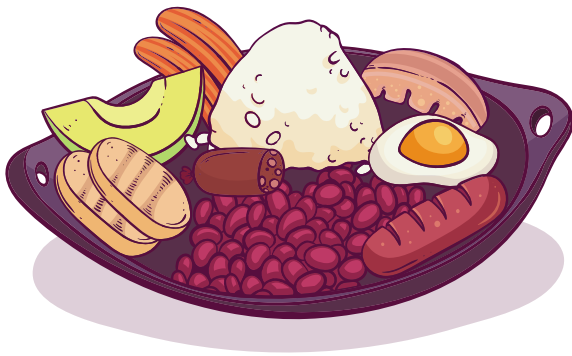
Porciones con la mano²



Población con riesgo o enfermedades cardiometabólicas

Método del plato: Bandeja Paísa

Plato regular



Porciones ajustadas

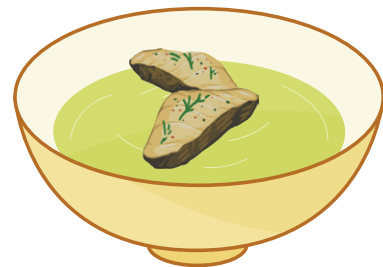


Sancocho de Pescado

Plato regular



Porciones ajustadas



*Adicionar las "harinas" al plato
para controlar la porción*

Método del plato: Corrientazo

Plato regular



Porciones ajustadas



Pedir el doble de ensalada, comer en "harinas" la cantidad equivalente al tamaño del puño cerrado y solicitar que empaquen el resto para la cena

Arepa Rellena

Plato regular



Porciones ajustadas



Fuente: elaboración propia

Referencias:

- 1) Jodkiewicz M, et al. Nutrients. 2025;17(12):1947.
- 2) Gibson AA, et al. J Nutr Sci. 2016;5:e29.

AVISO LEGAL: Este documento es para uso informativo y educativo, dirigido exclusivamente a profesionales de la salud. Es de propiedad de BOYDORR S.A.S., por lo que su uso, reproducción, o distribución requiere autorización previa y escrita por parte de BOYDORR. Esta información no reemplaza la valoración del profesional de la salud ni la necesidad de decisiones clínicas adecuadas para cada caso.