




**EL  
TAMAÑO  
DE TU  
PLATO  
SI  
IMPORTA**



**LAS  
RACIONES  
SUELEN  
AJUSTARSE AL  
TAMAÑO  
DEL PLATO**



**PLATO GRANDE  
RACIONES  
ABUNDANTES,  
PLATO MEDIANO  
RACIONES  
AJUSTADAS.**



**CUANDO AJUSTAMOS  
LAS RACIONES  
SIN REDUCIR EL  
TAMAÑO DEL PLATO,  
VEREMOS "POCA  
COMIDA"**



# EL TAMAÑO DE TU PLATO SI IMPORTA



**EL PLATO MEDIANO  
SIEMPRE  
SE VERÁ LLENO,  
ESA IMPRESIÓN  
DE ABUNDANCIA  
ES SACIANTE A LA  
VISTA**



**ELIGE PLATO MEDIANO**






**EL  
TAMAÑO  
DE TU  
PLATO  
SI  
IMPORTA**



**LAS  
RACIONES  
SUELEN  
AJUSTARSE AL  
TAMAÑO  
DEL PLATO**



**PLATO GRANDE  
RACIONES  
ABUNDANTES,  
PLATO MEDIANO  
RACIONES  
AJUSTADAS.**



**CUANDO AJUSTAMOS  
LAS RACIONES  
SIN REDUCIR EL  
TAMAÑO DEL PLATO,  
VEREMOS "POCA  
COMIDA"**



**EL PLATO MEDIANO  
SIEMPRE  
SE VERÁ LLENO,  
ESA IMPRESIÓN  
DE ABUNDANCIA  
ES SACIANTE A LA  
VISTA**



**ELIGE PLATO MEDIANO**

