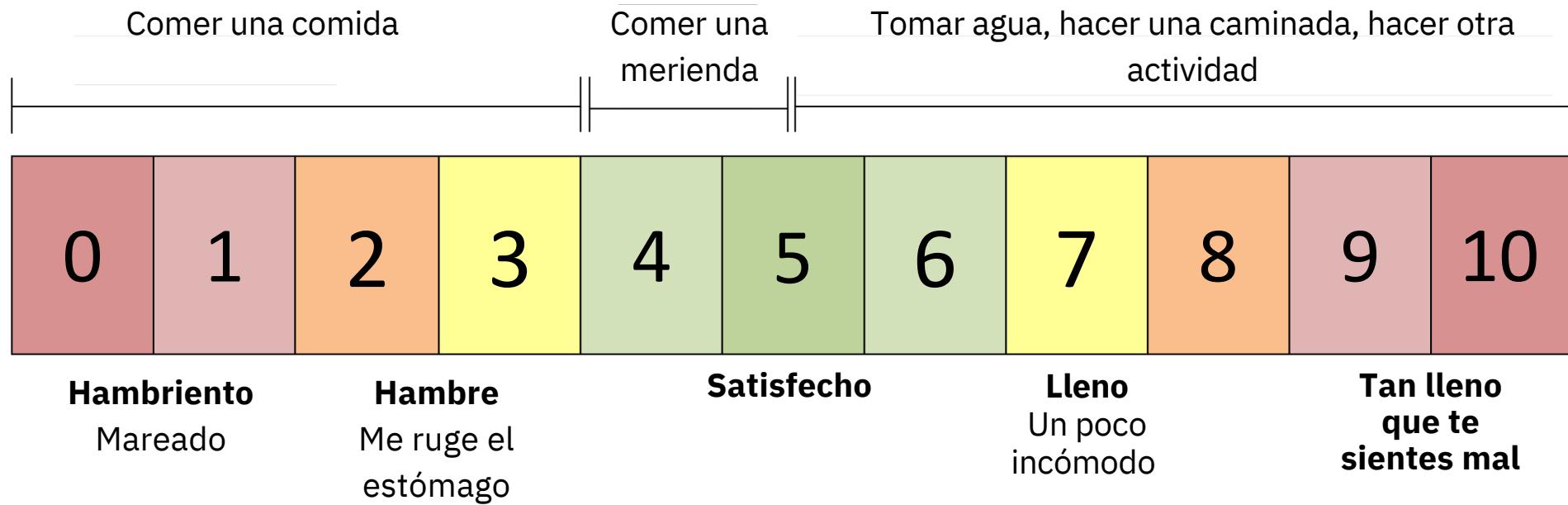


# La escala del hambre



## Consejos para la alimentación:

- Coma despacio. Mastique de 10 a 15 veces antes de tragiar y deje el tenedor entre bocado y bocado.
- Empiece a comer cuando esté cerca de los números 2-3. Deje de comer cuando esté cerca de los números 6-7.

Adapted from The Sensible Foodie



Escanea aquí por más información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community  
Healthcare Network