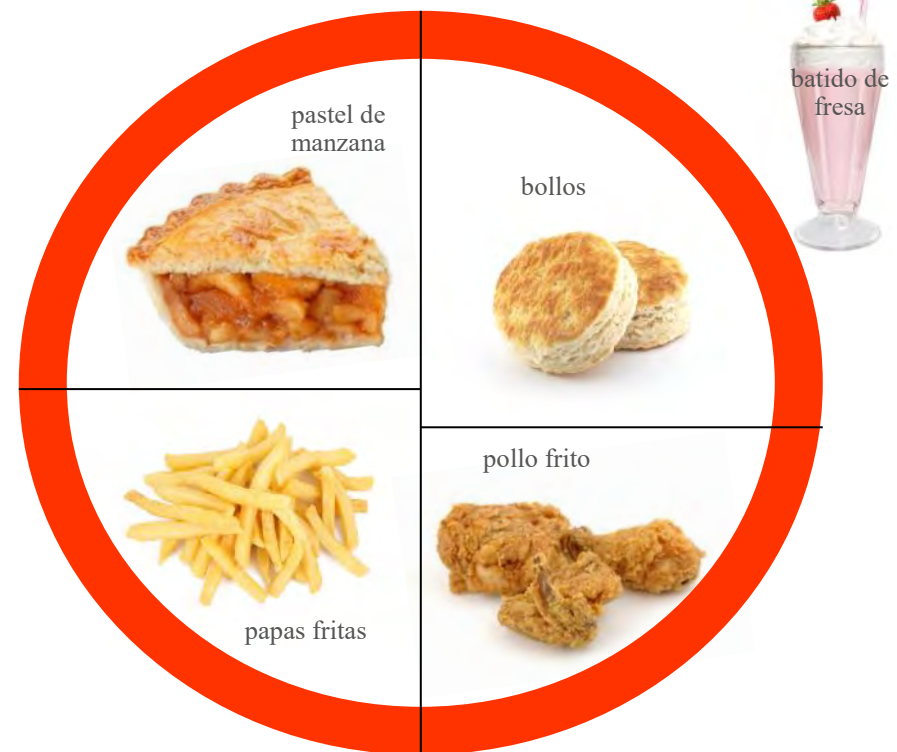


# Su plato ¿es un plato GO o un plato WHOA?



379 calorías, 4 gramos grasa

**Alimentos GO:** Coma todos los días.  
Alimentos que tienen muchos nutrientes para mantenerse sano.



1338 calorías, 56 gramos grasa

**Alimentos WHOA:** Coma muy poco.  
Alimentos que tienen demasiado calorías, grasa, azúcares añadidas y sodio.