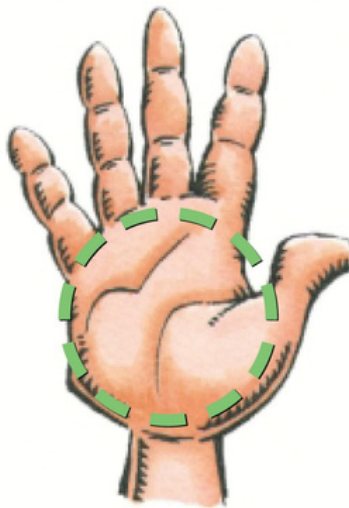


El secreto del tamaño de la porción está en tu mano.



Un puño o una mano ahuecada = 1 taza

1 taza = 1½-2 porciones de jugo de frutas
1 onza. de cereal frío
2 onzas. de cereal, arroz o pasta cocidos
8 oz. de leche o yogur



Palma = 3 oz. de carne

Elija aves magras, pescado, mariscos y carne de res. Una porción del tamaño de la palma de la mano equivale a 3 oz. para un adulto y 1½-2 onzas para un niño menor de 5 años.

Un pulgar = 1 oz. de queso

Consumir queso bajo en grasa te ayuda a cubrir las porciones requeridas del grupo de la leche, el yogur y los quesos.
1½ onzas de queso bajo en grasa cuenta como 8 oz. de leche o yogur.



Punta del pulgar = 1 cucharadita

Mantenga los alimentos ricos en grasas, como mantequilla de maní y mayonesa, a lo mínimo. Una cucharadita equivale a la punta del pulgar, desde el nudillo hacia arriba. Tres cucharaditas equivalen a 1 cucharada.



Puñado = 1-2 oz. de bocadillos

Los refrigerios pueden acumularse. Recuerde, 1 puñado equivale 1 onza. de nueces y caramelos pequeños. Para patatas fritas y pretzels, 2 puñados equivalen a 1 oz.



1 pelota de tenis = 1/2 taza de frutas y verduras

Las dietas saludables incluyen una variedad de frutas y verduras coloridas todos los días.

Debido a que el tamaño de las manos varía, compare el tamaño de su puño con una taza medidora real.