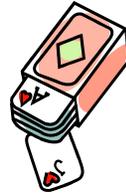


Guía rápida de porciones

- 3 onzas de carne es tan grueso como una baraja.



- 3 onzas de pescado a la parrilla u asado es el tamaño de una chequera.



- Una fruta mediana es el tamaño de una pelota de tenis.



- 1 onza de queso es como cuatro dados.



- 1 taza de cereal es del grande de un puño, (depende del tamaño - típicamente de una mujer).



- 1 onza de nueces cabe in la palma de la mano.



- 1 cucharadita de margarina o mantequilla es el tamaño del dedo gordo de la mano.



- 2 cucharadas de mantequilla de maní es el tamaño de una pelota de ping pong.



fuerte
en forma
+ fabuloso

Porciones

Aunque usted coma comidas saludables todos los días, quizás no está comiendo tan bien como cree — porque quizás hay demasiado en su plato!

La porción que usted come es tan importante para su salud como lo que come.

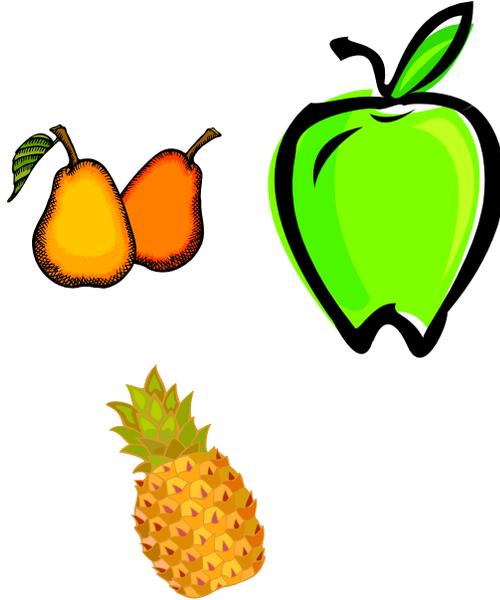
Este folleto tiene porciones adecuadas de diferentes alimentos. Use esta guía para ayudarle a controlar sus porciones de comida!

Para más información:

Frutas

Frutas

- 1 manzana pequeña (4 onza)
- ½ taza de salsa de manzana, sin azúcar
- 1 guineo mediano o medio guineo grande
- ¾ taza de blueberries
- 1 ¼ taza de fresas
- 1 taza frambuesas o raspberries
- 1 taza pedazos de melón
- ¼ taza de sandía
- 1 guayaba mediana
- ½ taza de jugo



Frutas

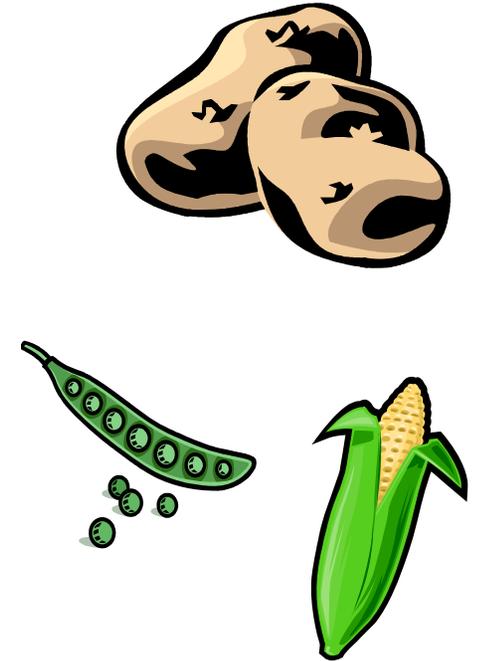
- 1 mango pequeño
- ½ taza de frutas enlatadas con jugo
- 12-15 uvas
- 1 taza de pedazos de papaya
- 2 ciruelas pequeñas
- 3 ciruelas secas
- 2 cucharadas de pasas o otras frutas secas
- 1 naranja mediana



Habichuelas, Vegetales con Almidón y Guisantes

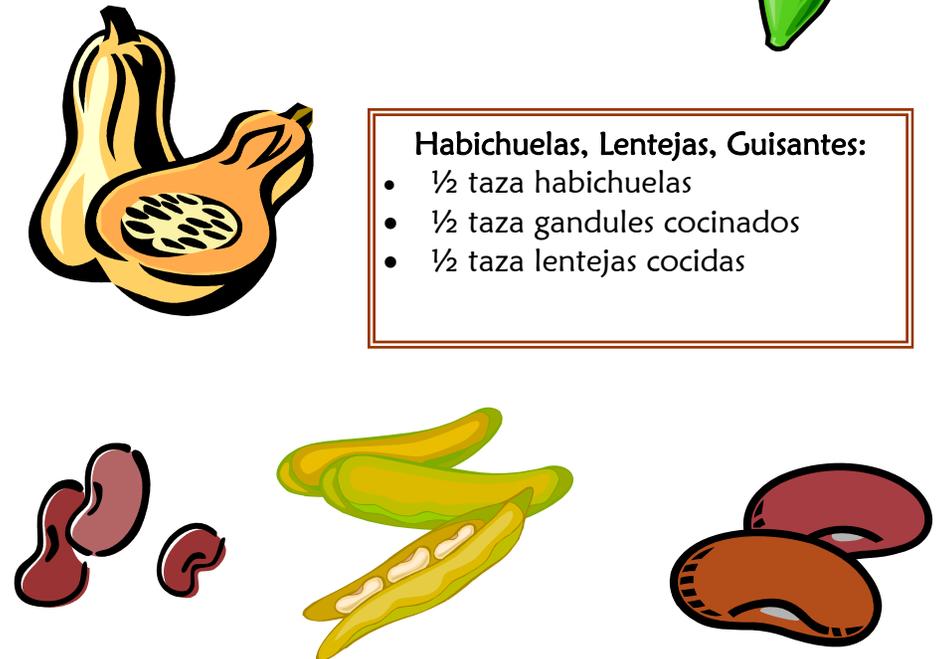
Vegetales con Almidón:

- ½ taza maíz cocido o 1 mazorca mediana
- ½ taza gandules
- 1 papa pequeña
- ½ taza papa majada
- 1 taza calabaza
- ½ taza batata



Habichuelas, Lentejas, Guisantes:

- ½ taza habichuelas
- ½ taza gandules cocinados
- ½ taza lentejas cocidas



Vegetales

Vegetales

- 1 taza vegetales sin cocinar ○
- ½ taza vegetales cocinados:

zanahorias
brocoli,
espárrago,
cebollas,
arremolachas
habichuelas verdes
coliflor
pepinillos
Apio
pimientos



Vegetales

- 1 taza vegetales verdes sin cocinar:

espinaca
lechuga romana
lechuga iceberg
arrúgala
berro

- 6 onzas jugo de vegetales

Leche y Productos Lácteos

Leche

- 8 onzas (1 taza) leche sin grasa o leche de 1%
- 8 onzas (1 taza) leche de mantequilla sin grasa o baja en grasa
- 8 onzas (1 taza) leche de soya



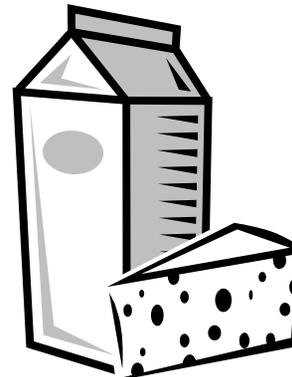
Yogurt

- 8 onzas (1 taza) sin grasa o de 1% sin fruta o hecho bajo en azúcar
- ½ taza helado de yogur sin grasa



Queso

- 1 onza - casi todos los quesos incluyendo:
Del país
muenster
monterey jack
suizo
cottage cheese o requesón



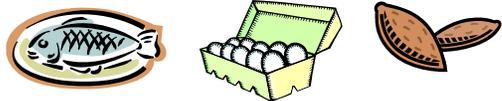
Carne, Pescado, Pollo, Nueces

Carne, Pescado, Pollo

- 3 onzas de carne, carne molida, cerdo con poca grasa o jamón
- 3 onzas de pollo o pavo
- 3 onzas de pescado bacalao, salmón, tuna, trucha, mero, o tuna en lata
- 3 onzas langosta, camarones, almejas, cangrejo
- 3 onzas de jamón u otra carne de "sándwich"

Huevos, Nueces, Semillas

- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- 1 onza de nueces, como:
 - almendras
 - pistachos
 - pecans
 - maní
- 1 onza semillas, como:
 - calabaza
 - girasol
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete)



Grasas y Aceites

Grasas y Aceite

- 1 cucharadita mantequilla de barra
- 1 cucharadita margarina
- 1 cucharada margarina de dieta
- 1 cucharadita mayonesa
- 1 cucharada de aderezo de ensalada

Grasas y Aceites

- 1 cucharadita de aceite de maíz, soya, o de girasol
- 1 cucharadita aceite de oliva, canola, o maní

Escoja de estos aceite cuando pueda!!



Panes, Granos y Cereales

Panes:

- 1 tajada de pan blanco, integral o de trigo
- 2 tajadas de pan bajo en calorías
- ½ pan de hot dog o de hamburguesa
- ½ bagel (1 onza)
- 1 bollito pequeño de pan
- ½ 6" diámetro de pan "pita"
- 1 tortilla de maíz de 6 pulgadas de diámetro



Cereales y Granos:

- 1 onza cereal frío (1/4 – 1 taza)
- ½ taza de cereal caliente (Ej. avena, maizena, crema de trigo)
- ½ taza de arroz cocido (no frito)
- ½ taza de pasta cocida
- 3 cucharadas de trigo

Meriendas:

- 8 galletas de animales
- 2 galletas de graham
- 2 galletas de soda
- 3 tazas de "popcorn" de dieta
- 6 galletas saladas pequeñas
- ¾ onzas de "pretzels"

