

Mis porciones

Ud. puede usar las manos para medir porciones saludables de comida.



= 2 tazas
o más

Porción de vegetales bajos de almidón

Ejemplos: Lechuga, tomates, broccoli, coliflor,
zanahorias, cebollas



= 4 onzas

Porción de Proteína

Ejemplos: Pescado, pollo,
queso bajo en grasa,
carne de res, cerdo,





= 1 taza

Porción de carbohidratos:

Almidón

Ejemplos: Cereal, pan, pasta, galletas, guineo verde, plátano, avena, papa, arroz, maíz, arvejas, frijoles, yuca, yautía, ñame, malanga, batata



o

Fruta

Ejemplos: Manzana, guineo chiquito, naranja



o

Lácteos

Ejemplos: Leche baja en grasa o yogur "light"



= 1 cucharada

Porción de Salsa o condimento

Ejemplos: Manteca de maní, salsa, aceite, margarina, queso cremoso, ketchup

