

# Porciones adecuadas para su salud



Elija porciones que le ayuden a balancear, variar y moderar su dieta. Los tamaños de porción de abajo le pueden ayudar a mantener ¡un peso saludable!

<b>Grupo de alimento</b>	<b>Cantidad necesaria</b>	<b>Porción</b>
Granos	6 onzas	1 oz. es igual a 1 rebanada de pan, 1 taza de cereal o ½ taza de pasta o arroz
Vegetales	2½ tazas	1 taza de vegetales crudos o cocidos o jugo de vegetales o 2 tazas de vegetales de hoja verde
Frutas	2 tazas	1 taza de fruta o jugo de fruta 100% o ½ taza de fruta deshidratada
Leche	3 tazas	1 taza de leche o yogurt, 1½ onza de queso natural o 2 onzas de queso procesado
Carne and frijoles	5½ onzas	1 onza de carne, pollo o pescado, ¼ de taza de frijoles, 1 huevo, 1 cucharada de crema de cacahuate (maní) o ½ taza de nueces o semillas

\* Basado en una dieta de 2,000 calorías calorie diet.

# ¿Qué debería de comer?

## Esto cuenta como 1 onza:

### Grupo de los granos

- 1 rebanada de pan = disco de música compacto
- Taza de cereal listo para comer = pelota de béisbol o el puño de una mujer
- ½ taza de cereal cocido, pasta o arroz = ratón de computador
- 1 pancake o waffle = disco compacto
- 1 tortilla = plato para ensalada
- 1 paquete de avena instantánea



### Grupo de la carne y frijoles

- 1 onza de carne magra, pescado o pollo (una baraja de naipes pesa aproximadamente 3 onzas, lo cual es una buena guía para saber cuánto comer en cada comida)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de humus = una pelota de ping pong
- 1 cucharada de crema de cacahuete (maní) = la punta del dedo
- 1 rebanada de carne de pavo para sándwich
- 7 mitades de nueces
- ½ taza de guisante majado = ratón de computador
- ¼ de taza de frijoles cocidos = pelota de golf
- ¼ de tofu = pelota de golf

## Esto cuenta como 1 taza:

### Grupo frutas

- 1 taza de fruta fresca, congelada o enlatada = pelota de béisbol o el puño de una mujer
- 1 taza de jugo 100% natural = pelota de béisbol o el puño de una mujer
- ½ taza de fruta seca = ratón de computador
- 1 manzana pequeña (1/2 manzana grande)
- 32 uvas sin semilla
- 1 durazno grande o naranja
- 8 fresas grandes
- ½ toronja

### Grupo de los vegetales

- 1 taza de vegetales frescos, congelados o enlatados = pelota de béisbol o el puño de una mujer
- 12 zanahorias miniatura
- 1 camote dulce horneado grande
- 1 taza de frijoles rojos o pinto = pelota de béisbol o el puño de una mujer
- 3 ramitos de brócoli
- 2 tazas de espinaca cruda

### Grupo de los lácteos

- 1 taza de leche, yogurt o pudín = pelota de béisbol o el puño de una mujer
- 1 ½ onzas de queso = 6 dados
- ½ pinta de cartón de leche
- 1 (8 onzas) cartón de yogurt
- 3 rebanadas de queso tipo Americano



Referencias: La guía de alimentos Pirámide, USDA Boletín Casa y Jardín #252; Bocado para la salud 41-A, USDA, Servicio de Alimentación y Nutrición; Dando sentido a los tamaños de las porciones, compilado por Ellen Schuster, Servicio de la Extensión de la Universidad del Estado de Oregón, 3/97; El Poder de las Opciones, USDA, Servicio de Alimentación y Nutrición, 1/03.