

Guía Para Determinar El Tamaño De Una Porción De Comida

A continuación le mostramos cosas que usted conoce y que puede usar para visualizar el tamaño de una porción de comida. (Tenga en cuenta que el tamaño de las manos y de los dedos es diferente en las personas. Por lo tanto éstas sólo son guías.)

Porción de Comida

Se Parece a

Granos, Fríjoles y Vegetales del Grupo de los Almidones o Carbohidratos

½ taza de arroz o pasta cocida.....	mitad de un béisbol
½ taza de frijoles, lentejas o arvejas cocida.....	mitad de un béisbol
½ taza de papas, maíz o chícharos.....	un cucharón llano de helado
maíz en la mazorca.....	mazorca de maíz de 4 pulgadas



Vegetal

1 taza de ensalada.....	el tamaño de una pelota de béisbol o de un puño
¾ taza de jugo de tomate	el tamaño de un vaso pequeño de yesa
½ taza de brócoli cocido	el tamaño de la mitad de una pelota de béisbol o el tamaño de un bombillo
½ taza	6 espárragos de lanza, 7 o 8 zanahorias pequeñas



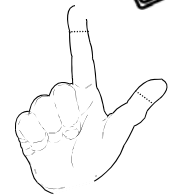
Fruta

½ taza de fruta fresca	copa de flan
1 fruta de tamaño medio	puño o béisbol
¼ taza de pasas.....	huevo grande



Las Comidas de Carne y Proteína

3 onzas de carne de ganado, pescado o aves	una baraja de tarjetas
3 onzas de pollo cocido	la pierna y muslo o mitad de pecho entero
1 onza de queso	un montón de 4 dados
2 cucharas grandes de mantequilla de cacahuete o maní	el tamaño de una pelota de pin-pon
1 cucharita pequeña de mantequilla de cacahuete o maní	el tamaño de la yema del dedo
1 cucharada grande de mantequilla de cacahuete o maní	el extremo del pulgar



Grasas, Aceites y Nueces

1 cucharita pequeña de mantequilla, margarina.....	el tamaño de la yema del dedo
2 cucharas grandes de aderezo	el tamaño de una pelota de pin-pon

¿Usted sabe que...

- La palma de la mano puede sostener 2 cucharas grandes líquido.
- 1 rebanada de pan es una onza o 1 porción; algunos bolillos o pan de bolita pesa de 3 a 5 onzas o más haciéndolos iguales de 3 a 5 porciones de pan.



Para más copias o más información con respecto a este documento, por favor de ponerse en contacto con el Programa de la Prevención y de Control de la Diabetes de Missouri en 1-800-316-0935.

This publication was supported in part by Grant/Cooperative Agreement Number U32/CCU722693-02 from Centers for Disease Control & Prevention (CDC). Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the CDC.

Alternate forms of this publication for persons with disabilities may be obtained by contacting the Missouri Department of Health and Senior Services at 1-800-316-0935. Hearing impaired citizens telephone 1-800-735-2966. An equal opportunity/affirmative action employer. Services provided on a nondiscriminatory basis.