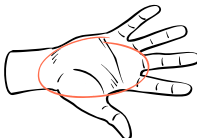
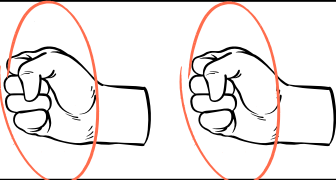
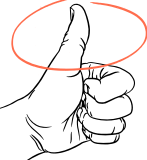


El Poder de las Porciones: 8 Estrategias útiles

Mide las porciones de comida para que sepas cuánto estás comiendo.
Usa esta guía a continuación para ayudarte a medir tus porciones.

Tamaño de Porción	Porciones	Ejemplos de Comida
	Un puño = 1 taza	Cereal, leche, yogurt, verduras, fruta
	Palma de la mano = 3 onzas	Pollo, Carne de res, Cerdo, Pescado
	Un puñado = 1 onza o ½ taza	Fideos, arroz, avena, nueces
	Dos puños = 2 tazas	Ensalada
	Un pulgar = 1 cucharada	Mantequilla de Maní
	Un dedo índice = 1 ½ onzas	Queso
	Una mano plana = 1 rebanada	Rebanada de pan o Tortilla
	Una uña del pulgar = 1 cucharadita	Aceite de cocina, Mayonesa, Mantequilla, Azúcar