

TAMAÑOS DE PORCIONES

SÍMBOLOS DE LA MANO	EQUIVALENTE	COMIDAS	CALORÍAS
	EL PUÑO 1 taza	Arroz, pasta Frutas Verduras	200 75 40
	LA PALMA 3 onzas	Carne Pescado Aves	160 160 160
	EL PUÑADO 1 onza	Nueces Pasas	170 85
	DOS PUÑADO 1 onza	Papas fritas Palomitas de maíz Pretzals	150 120 100
	EL PULGAR 1 onza	Crema de cacahuete Queso duro	170 100
	PUNTA DEL PULGAR 1 cucharada	Aceite de cocina Mayonesa, mantequilla Azúcar	40 35 15

COMPARACIÓN DE TAMAÑO DE PORCIÓN



=



Manzana

Pelota
de béisbol



=



1 rebanada de
pan

DVD



=



Chícharos

Medio
pelota
de béisbol



=



Palomitas
light

Tres
pelotas
de béisbol



=



Lechuga

Pelota
de béisbol



=



Aderezo
para ensalada a
base de aceite

Pelota
de golf



=



Bagel

Pelota
de béisbol



=



Pasta

Pelota
de tenis



