

Una guía útil para medir sus porciones

Su plato de comida de 9 pulgadas debe incluir:






$\frac{1}{2}$ cubierto de verduras

$\frac{1}{4}$ cubierto por 3 onzas de proteína o carne

$\frac{1}{4}$ cubierto de granos o comida con almidón



Use sus manos como ayuda para medir sus porciones alimenticias.

Tamaño					
	1 puño = 1 taza	1 dedo pulgar = 1 onza o 1 cucharada	1 puñado = 1 onza de comida para botana	1 palma = 3 onzas	1 yema del dedo pulgar = 1 cucharadita
Trate	1 porción de frutas o verduras	Una cucharada de crema de cacahuete	Un puñado de nueces	Una ración cocinada de carne	Una ración de mantequilla

Trate de comer de todos los grupos alimenticios todos los días para llevar una dieta equilibrada.

A continuación se encuentran algunos ejemplos de las porciones para los adultos:

Verduras	Carnes y frijoles	Frutas	Leche	Granos
2 ½ tazas cada día	5 ½ onzas cada día	2 tazas cada día	3 tazas cada día	6 onzas cada día
<ul style="list-style-type: none"> Verduras de hojas verdes oscuras como las espinacas Zanahorias y camotes Legumbres secas y chícharos como frijoles pintos, habichuelas y lentejas 	<ul style="list-style-type: none"> Elija pescado, frijoles, chícharos, nueces, tofu o pavo Horneado, al vapor, asado o a la parrilla Coma carne de animal o ave magra o baja en grasa 	<ul style="list-style-type: none"> Fruta fresca, congelada, enlatada o seca Manzanas, plátanos, peras o uvas 	<ul style="list-style-type: none"> Elija productos lácteos bajos en grasa o descremados como la leche o yogur 	<ul style="list-style-type: none"> Elija alimentos integrales como cereal, pan, galletas saladas, arroz o pasta

** *Escorra cualquier líquido antes de consumir frutas y verduras enlatadas* **

Health Education and Disease Management: 714-246-8895

A Handy Guide To Picture Your Portions - Spanish

RSC Rev: 2017

Photo Source: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health



CalOptima
Better. Together.