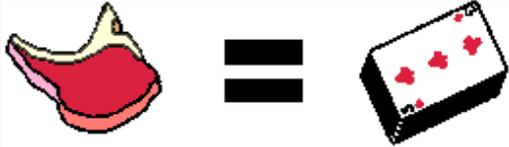
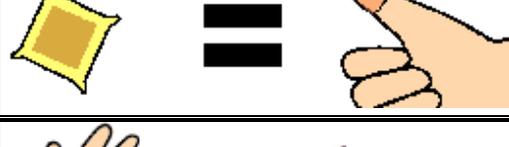


SIETE MANERAS DE MEDIR SUS PORCIONES

Mida las porciones de comida para saber exactamente cuánto está comiendo. Cuando una pesa de comida o las tazas de medida no resulten prácticas, todavía puede estimar sus porciones.

Recuerde:

1	3 onzas de carne es más o menos el tamaño y espesor de un mazo de cartas o un cassette de audio.	
2	La mitad de una manzana o melocotón es más o menos el tamaño de una bola de tenis.	
3	1 onza de queso es más o menos el tamaño de 4 dados apilados.	
4	1/2 taza de helado es más o menos el tamaño de una bola de ráquetbol o tenis.	
5	1 taza de puré de papas o brócoli es más o menos el tamaño de su puño.	
6	1 cucharadita de mantequilla o crema de cacahuete es más o menos el tamaño de la punta de su dedo pulgar.	
7	1 onza de nueces o caramelos pequeños es igual a un manojito.	

LO MÁS IMPORTANTE

Si está reduciendo calorías, recuerde mantener una dieta nutritiva:

- 2 a 4 porciones por día del grupo de lácteos para calcio
- 3 a 5 porciones por día del grupo de vegetales para vitamina A
- 2 a 3 porciones por día del grupo de carnes para hierro
- 2 a 4 porciones por día del grupo de frutas para vitamina C
- 6 a 11 porciones por día del grupo de granos para fibra

Cortesía del Consejo Nacional de Productos Lácteos.

Other Portion Control Resources: *Prescription Solutions*:

https://www.prescriptionsolutions.com/vgnlive/HCP/Assets/PDF/PlatePlannerEnglish_LetterSize_UPDATED.pdf

National Heart Lung and Blood Institute website: www.nhlbi.nih.gov/