
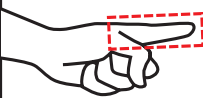






















# Tabla de tamaños de las porciones

ALIMENTO	SÍMBOLO	COMPARACIÓN	PORCIÓN
<b>Lácteos: Leche, Yogur, Queso</b>			
Queso (queso para deshebrar) 		Dedo índice	1½ onzas
Leche y yogur (vaso de leche) 		Un puño	1 taza
<b>Verduras</b>			
Zanahorias 		Un puño	1 taza
Kale 		Dos puños	2 tazas
<b>Frutas</b>			
Manzana 		Un puño	1 mediana
Duraznos 		Un puño	1 taza
<b>Granos: Panes, Cereales, Pasta</b>			
Cereal seco (tazón de cereal) 		Un puño	1 taza
Fideos, arroz, avena (tazón de trigo molido) 		Puñado	½ taza
Rebanada de pan de trigo integral 		Palma de la mano	1 rebanada
<b>Proteína: Carne, Frijoles, Nueces</b>			
Pollo, carne de res, pescado, cerdo (pechuga de pollo) 		Palma de la mano	3 onzas
Crema de cacahuete (cucharada de crema de cacahuete) 		Pulgar	1 cucharada