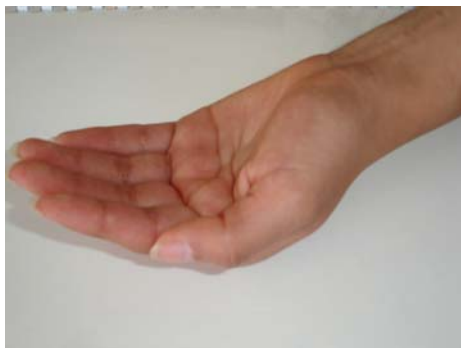


Una Manera Práctica Para Medir Porciones

Si quiere saber como medir porciones, usted puede utilizar tazas para medir, puede leer las etiquetas de comida, puede utilizar objetos como una baraja de naipes, o puede pesar artículos. Utilizando el "método de la mano", usted puede asegurar que las porciones que le han servido son las porciones apropiadas.



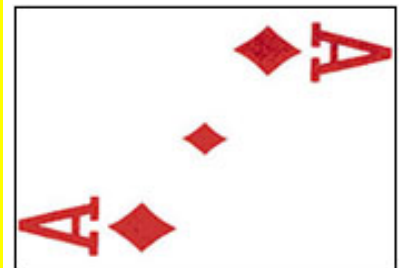
Que equivale a una taza?
2 Manos o una pelota de Baseball
Que comidas deben de equivaler a una taza?
Cereales sin azúcar, fruta, y cualquier vegetal (menos chicharos, maíz, papas, y camotes)



Que equivale a media taza?
Una mano
Una rodaja de pan o una tortilla equivale el tamaño de:
Un CD
What foods should be 1/2 cup?
Que comidas deben de equivaler a media taza? Pasta, arroz, frijoles, maíz, chicharos, papas, o avena



Que equivale a tres onzas?
La palma de la mano o una baraja de naipes
Que comidas deben de equivaler a tres onzas?
Carnes sin grasa, requesón, queso, huevos, o tuna



Cuando coma afuera evite comidas que contienen las palabras:
combo, ultimate, king-size, jumbo, super-size, all-you-can-eat, deluxe, tub, value meal, colossal, supreme, and biggie... todos contienen porciones grandes!