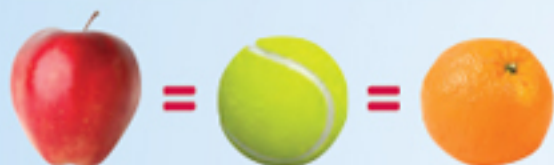


¿CÓMO SABER QUÉ ES UNA PORCIÓN?

Una porción es una cantidad específica de un alimento y cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales. Para identificar más fácilmente el tamaño de las porciones para cada alimento puede ser útil emplear objetos de la vida cotidiana como referencia.

EJEMPLOS DE PORCIONES



Fruta entera = 1 pelota de tenis
(1 equivalente de fruta)



Fruta picada = 1 puño
(1 equivalente de fruta)



Ensalada = 2 puños
(1 equivalente de verdura)



Carne, pollo o pescado = 1 palma de la mano
(3 equivalentes de alimentos de origen animal)



Arroz o pasta cocida = 1 mouse de computadora
(1 equivalente de cereal)



Crema = 2 dados
(1 equivalente de grasa)



Queso = 1 pulgar
(1 equivalente de alimentos de origen animal)



La cantidad de porciones que una persona necesita varía dependiendo de su edad, sexo, actividad física, condición fisiológica. Consulta a tu nutriólogo para conocer el número de porciones que tú y tu familia deben de consumir diariamente.