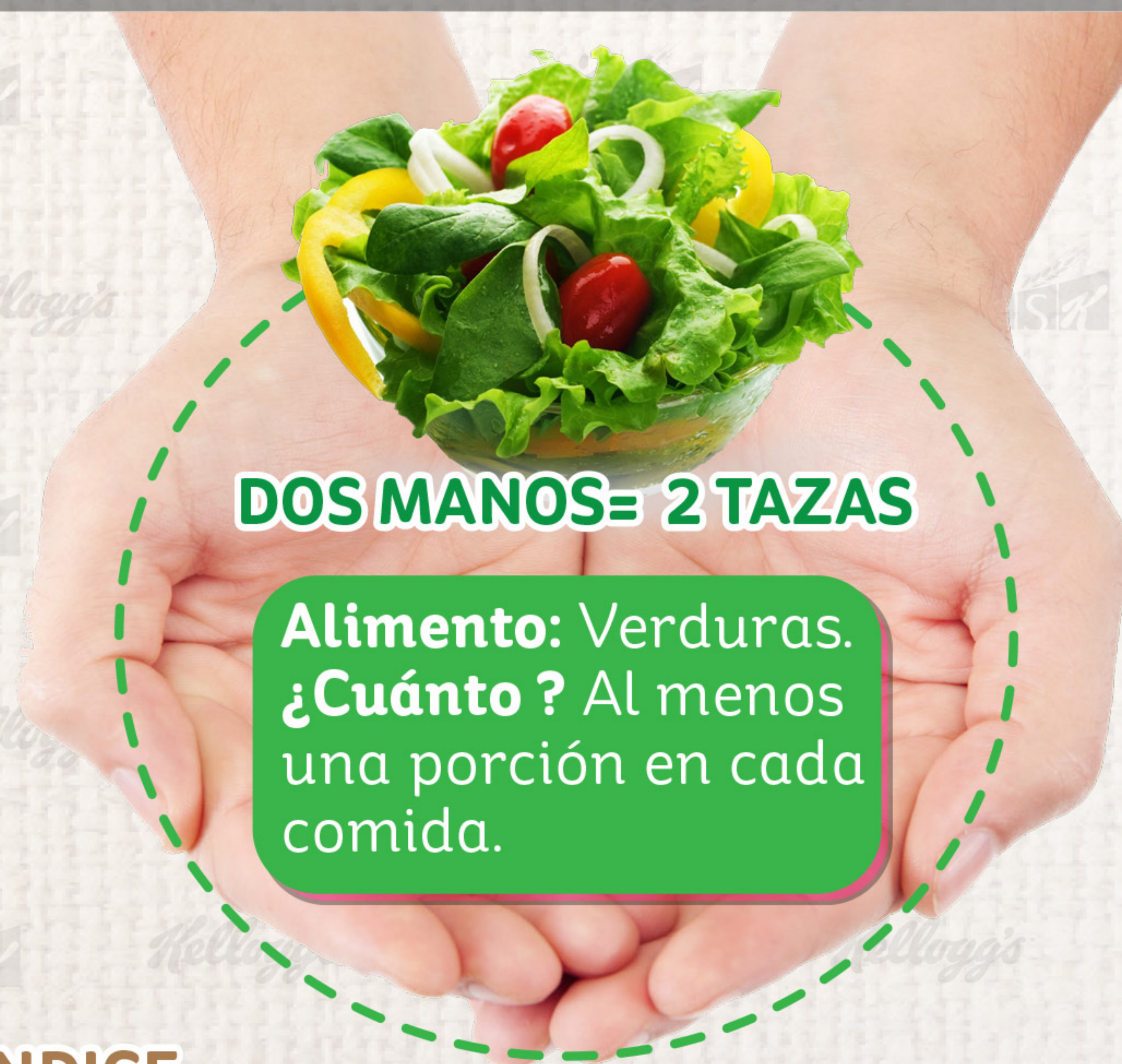


UTILIZA TUS MANOS PARA MEDIR LAS PORCIONES



**FRENTE DEL PUÑO =
1/2 TAZA**

Alimento: Cereales como pasta o arroz.
¿Cuánto? Una a dos porciones en cada comida.

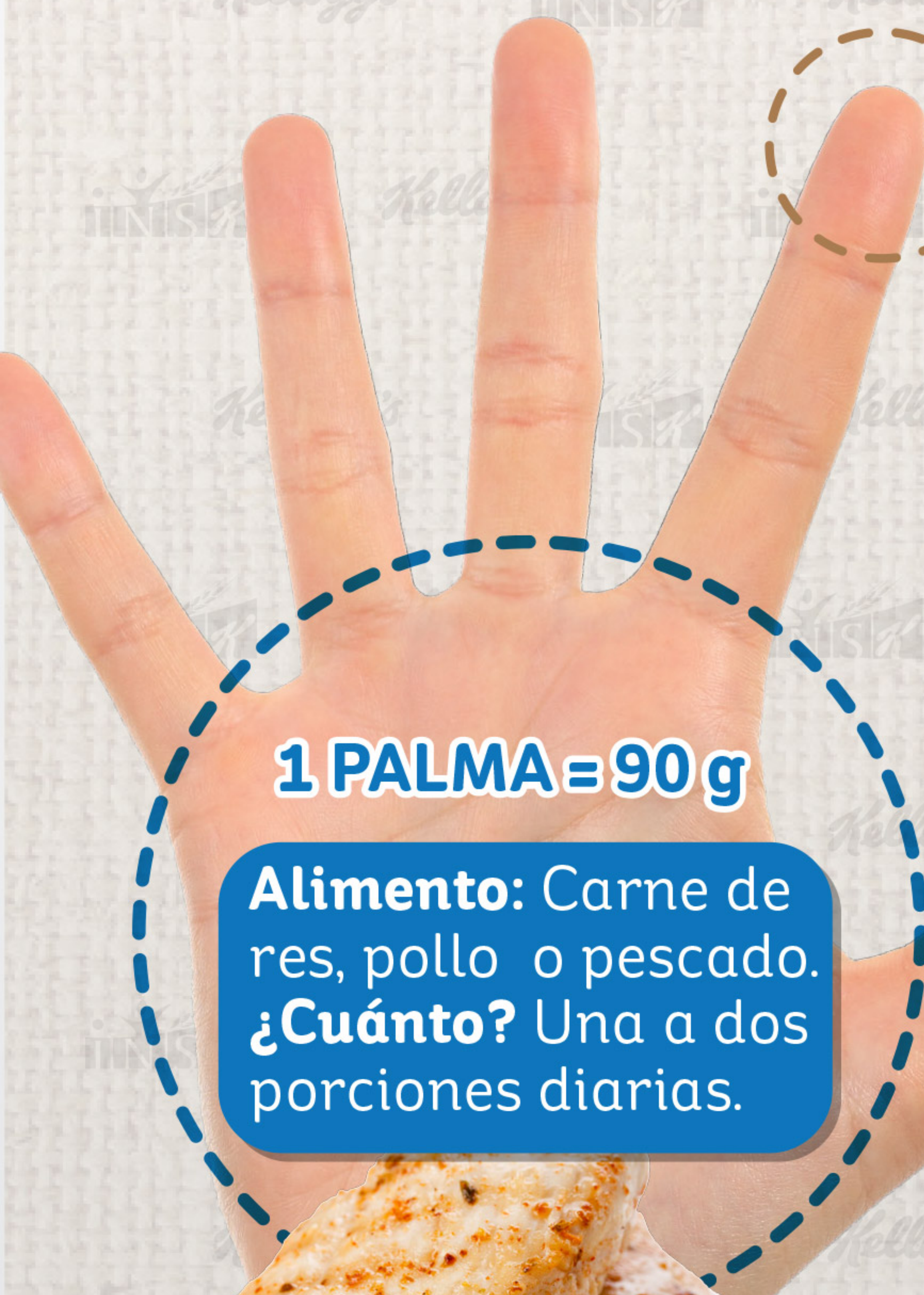


DOS MANOS = 2 TAZAS

Alimento: Verduras.
¿Cuánto? Al menos una porción en cada comida.

**PUNTA DEL DEDO ÍNDICE =
1 CUCHARADITA**

Alimento: Grasas como aceite o mantequilla.
¿Cuánto? Una porción en cada comida.



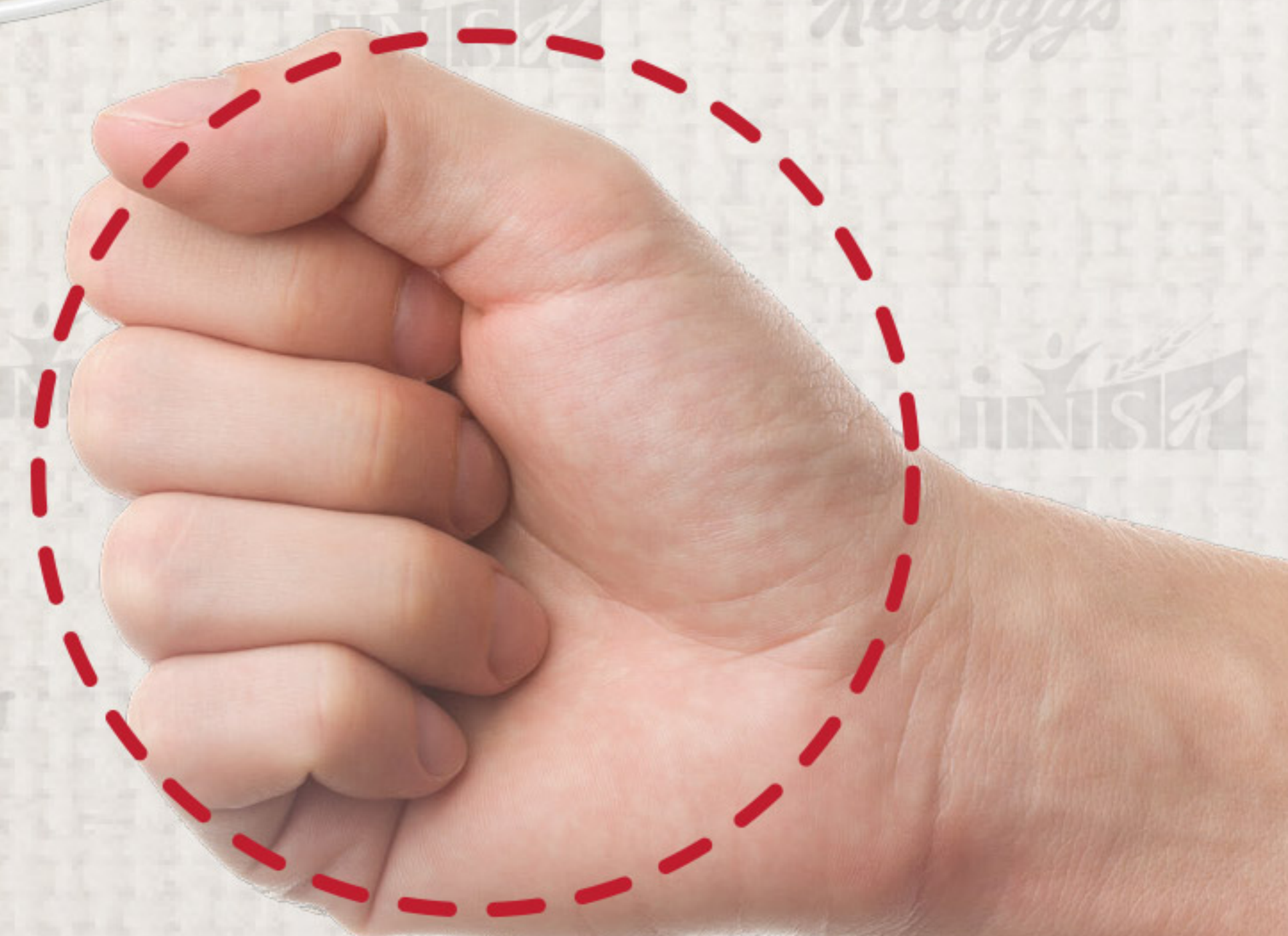
1 PALMA = 90 g

Alimento: Carne de res, pollo o pescado.
¿Cuánto? Una a dos porciones diarias.



**PULGAR = 1 CUCHARADA
O 15 GRAMOS**

Alimento: Quesos
¿Cuánto? Una porción en cada comida



**COSTADO DEL
PUÑO = 1 TAZA**

Alimento: Frutas.
¿Cuánto? Dos a tres porciones diarias.



Referencia: Canadian Diabetes Association, 2003 Clinical Practice Guidelines for the Prevention and Management of Diabetes in Canada (2003) Appendix 7: Zimbabwe Hand Jive. Canadian Journal of Diabetes. Vol 27. Supplement 2.