

## ¿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.

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.