








Medidas caseras

Con tus utensilios y recipientes de cocina puedes medir las porciones de los alimentos. **Mide aquí tus vasos, cucharadas y cucharaditas para saber que son de la medida correcta.**

Utiliza las equivalencias para estandarizar tus preparaciones.

1 taza	½ taza	1/3 de taza	¼ de taza
 16	 8	 5	 4
	 24	 16	 12



Referencia: Pérez-Lizaur, AB. Palacios González, B. Castro Becerra, L. Flores Galicia I. (2014) Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 4a edición. Editorial: Cuadernos de Nutrición. Fomento de Nutrición y Salud.