



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

Tamaño de las porciones Portion Sizes



Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió sobre el tamaño de las porciones. La cantidad de alimentos que comemos puede ser más de los que nuestro cuerpo necesita. Sea un buen ejemplo, controle la cantidad de alimentos que come y sirve a su hijo/a, especialmente aquellos que tienen mucho azúcar y grasa. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:

Dear Parent,

Today your child learned about portion sizes. The amount of food we eat may be more than our body needs. Be a good role model. Watch the amount of food you eat and serve to your child, especially those foods high in fat and sugar. If you have questions, contact your local Extension office:

Magdalenas



210 calorías
1.5 onzas



500 calorías
4 onzas

- **El comer más calorías de las que el cuerpo necesita lleva a engordar.** Si come más de 100 calorías extras por día, puede aumentar 10 libras por año.
- **Mida la cantidad que tienen sus recipientes, vasos, tazas y platos** así sabe cuánto come y bebe.

Muffins



210 calories
1.5 ounces



500 calories
4 ounces

- **Eating more calories than your body uses causes weight gain.** If you eat 100 extra calories each day you could gain about 10 pounds a year.
- **Measure how much your bowls, glasses, cups and plates hold** so you have some idea of how much you are eating and drinking.

- Para saber cuántas porciones de alimentos come, lea la etiqueta nutricional de los alimentos. Verifique tanto el tamaño como la cantidad de calorías por porción indicada en la etiqueta.
- Sepa cuantas onzas de cereales come.
1 onza de cereales equivale a:
 - 1 rodaja de pan o
 - 1 taza de cereales de desayuno o
 - 1/2 taza de arroz, cereales o pasta cocida.

- To know how many servings of foods you are eating read the **Nutrition Facts labels**. Look for both the serving size and the number of calories per serving on the food label.
- Know how many ounces of grains you eat.
1 ounce of grains is about equal to:
 - 1 slice of bread or
 - 1 cup of cereal flakes or
 - 1/2 cup of cooked rice, cereal or pasta

Cuánto debemos comer
Veamos un ejemplo: una persona **promedio** necesita unas 6 onzas de cereales por día.

¿Cuánto representa eso?

DESAYUNO

1/2 taza de avena

ALMUERZO

2 rodajas de pan (emparedado)

CENA

1 taza de fideos (espaguetis)

1 pequeña raja de pan de ajo

How Much Should You Eat?

Let's look at an example: The **average** person needs about 6-ounces of grains each day.

How much would that be?

BREAKFAST

1/2 cup cooked oatmeal (cereal)

LUNCH

2 slices of bread (sandwich)

DINNER

1 cup of noodles (spaghetti)

1 small slice of garlic bread

