



# Entendiendo el tamaño de las porciones



**Estas son algunas formas simples para que se imagine el tamaño de las porciones con objetos diarios.**

## Grupo Principal

- 1 taza de arroz (2 onzas) ..... una pelota de tenis, una bola de helado
- 1 panqueque (1 onza) ..... un disco compacto (CD)
- 1/2 taza de arroz cocido (1 onza) ..... una Magdalena
- 1 pieza de pan de maíz (2 onzas) ..... una barra de jabón
- 1 rodaja de pan (1 onza) ..... un casete de audio
- 1 taza de pasta/espaguetis (2 onzas) ..... un puñado\*
- 1 taza de cereales (1 onza) ..... un puñado\*



## Grupo de los Vegetales

- 1 taza de ensalada verde ..... una pelota de baseball o un puñado\*
- 1 papa mediana al horno (1 taza) ..... un puñado\*
- 1/2 taza de brócoli cocido ..... una bola de helado o una lámpara/bombilla
- 1/2 taza o porción..... 6 espárragos, 7 u 8 zanahorias bebés o palitos, o 1 oreja de maíz de la mazorca



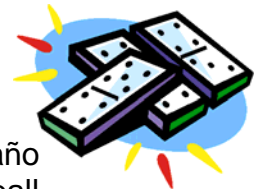
## Grupo de las Frutas

- 1/2 taza de uvas (15 uvas)..... una lámpara o bombilla
- 1/2 taza de frutas frescas..... 7 bolitas de algodón
- 1 fruta mediana..... una pelota de tenis o un puñado\*
- 1 taza de fruta cortada ..... un puñado\*
- 1/4 taza de pasas de uvas..... huevo grande



## Grupo de Lácteos

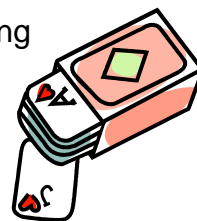
- 1 1/2 onzas de queso duro..... una lámpara o bombilla de 9-volteos, (equivale a 1 taza de leche) 3 dominós o a sus dedos índice y mediano\*
- 1 onza de queso procesado..... el dedo pulgar\* (equivale a 1/2 taza e leche)
- 1 taza de helado descremado (50% grasa) ..... una bola grande del tamaño (equivale a 2/3 taza de leche) de una pelota de baseball



\*(Nota: el tamaño de las manos y dedos varía de persona a persona. Ésta es sólo una guía).

## Grupo de Carnes y Frijoles

- 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete..... una pelota de ping-pong  
(equivale a 2 onzas de carne)
- 1 cucharadita de mantequilla de cacahuete ..... una punta del dedo\*  
(equivale a 1/3 onza de carne)
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete..... punta del pulgar\*  
(equivale a 1 onza de carne)
- 3 onzas de carne, pescado o ave fresca ..... una palma o un mazo de cartas
- 3 onzas de pescado asado o al horno ..... un libro de cheques
- 3 onzas de pollo cocido ..... un pata, muslo o pechuga de pollo



## Grasas, aceites y dulces

Los aceites son más sanos que las grasas sólidas. Las grasas sólidas y dulces pueden ser consumidos como calorías extras (no necesarias para los requerimientos nutricionales diarios, nunca exceda los requisitos de energía). En la mayoría de los casos las calorías “extras” permitidas son muy pocas, entre 100 y 300 calorías, especialmente para aquellos que no son hacen actividad física.

- 1 cucharadita de mantequilla o margarina..... una estampilla del grosor  
(equivale a 38 calorías “extras”) de la punta del dedo\*
- 2 cucharadas de condimento para ensaladas..... una pelota de ping-pong  
o un puñado



## Meriendas

- 1 onza de nueces o dulces pequeños ..... un puñado con la mano abierta\*
- 1 onza de pretzels..... dos puñados con la mano abierta\*
- 1/2 taza de palomitas de maíz ..... un puñado con la mano abierta\*
- 1/3 taza de palomitas de maíz..... un puñado con la mano abierta  
(mujer)\*

## Tamaño de los Platos y utensilios

- 1/2 taza..... un recipiente pequeño para fruta, un platito de flan, una  
cucharada de puré de papas
- 1 1/2 tazas..... un recipiente grande de cereales o fruta
- 1 1/2 tazas de pasta o fideos..... plato de cena sin llenar



\*Nota: el tamaño de las manos y dedos varía de persona a persona. Ésta es sólo una guía.  
Adaptado de los materiales desarrollados por Ellen Schuster, Universidad del Estado de Oregón