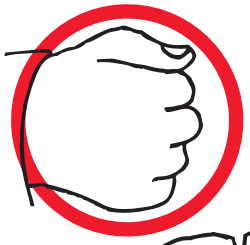
TAMAÑO DE LAS PORCIONES
CUANDO NO PUEDE MEDIR SUS ALIMENTOS

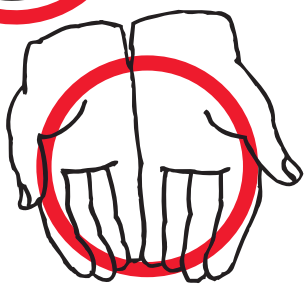
Sus manos como herramientas...

La mejor manera de saber la cantidad de alimentos que está comiendo, o el tamaño de sus porciones, es usando tazas y cucharas de medir o una balanza o pesa. Pero algunas veces, cuando come fuera por ejemplo, no puede hacerlo. Aquí tiene varias maneras de usar sus manos para saber cuánto está comiendo.* Los tamaños de las porciones en cada grupo de alimentos usan como guía la mano de una *mujer* adulta.



Un puño cerrado = 8 onzas líquidas

- Bebidas frías y calientes

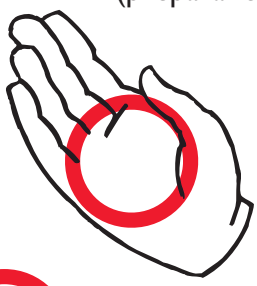


Dos manos, ahuecadas = 1 taza

- Cereal frio
- Sopa
- Ensalada verde (lechuga o espinaca)
- Platos mixtos (chili, guiso, estofado, macarrones con queso)
- Comida china

Una mano, ahuecada = 1/2 taza

- Pasta, arroz
- Cereal frío (avena, farina)
- Ensalada de frutas, bayas, salsa de manzana
- Salsa de tomate o para espagueti
- Frijoles o habichuelas (preparados o enlatados)
- Ensalada de papas o de col ("coleslaw")
- Puré de papas
- Requesón o "cottage cheese"
- Pudines, gelatina



Palma de la mano = 3 onzas

- Carnes cocinadas (hamburguesa, pechuga de pollo, filete de pescado, lomo de cerdo)
- Pescado enlatado (atún, salmón)

Dos pulgares juntos = 1 cucharada

- Mantequilla de maní
- Aderezo para ensaladas
- Crema agria ("sour cream")
- Dips
- Crema batida o merengue
- Salsas dulces
- Margarina
- Queso crema
- Mayonesa

*Adaptado de MyPyramid.gov. Esta hoja es sólo una guía.
Las cantidades de alimentos en su plan de comida pueden ser diferentes.

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2008 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015