

**DISTORSIÓN DE PORCIONES:**  
**Preste atención al tamaño de las porciones**

<b>ALIMENTO (porciones diarias recomendadas)</b>	<b>Una Porción</b>	<b>Tamaño Correspondiente</b>
Granos	1 rebanada de pan	Caja de un CD 
	1 taza de cereales de caja	Pelota de béisbol 
Frutas y verduras	1 papa mediana	Raton de la computadora 
	1.5 tazas de verduras frescas, enlatadas o congeladas	Puño pequeño 
Productos lácteos	1.5 onzas de queso natural	6 dados 
	½ taza de yogur	Pelota de tenis 
Carnes y alternativas a la carne	3 onzas de carne, pescado o pollo	Baraja de cartas 
	2 cucharadas de mantequilla de mani	Pelota de golf 
Grasa	1 cucharadita	Yema del dedo pulgar o un sello 

Creado por: Pamela Sheridan, residente de Dietética, 2007 ©  
Afiliada a: BCM LEAH & UTSPH