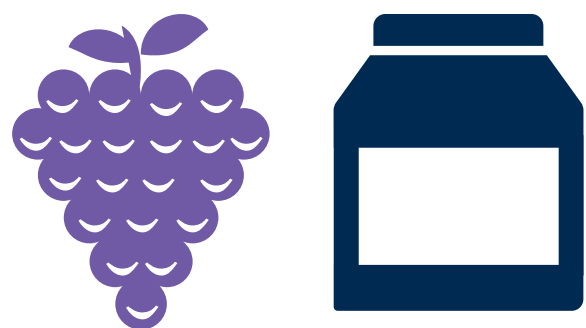


Consejos de Salud y Nutrición

¿CUANTO ES LO CORRECTO?

Control de Porciones en la palma de la mano



1 Taza

Frutas o Verduras
Leche o Yogur
Cereales Secos
Granos Cocinados (Avena, Arroz, Pasta)



UN PUÑO



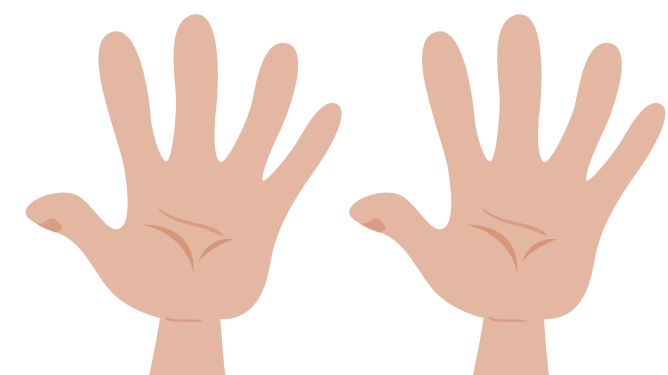
2 Tazas

Ensalada de Hojas Verdes

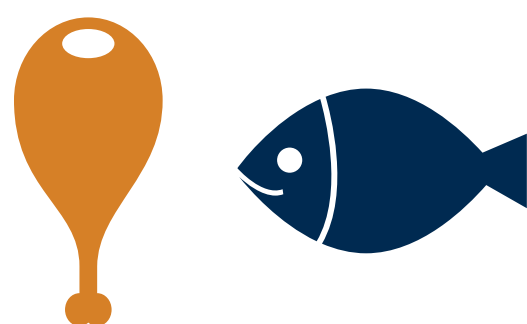
o

1 Onza

Bocadillos como Papas, Galletas, Pretzeles



DOS PUÑADOS



3 Onzas

Carne como Pollo o Pescado

o

1 Onza

Bocadillos como Nueces o Frutas Secas



LA PALMA



2 Cucharadas

Mantequilla de Maní

o

1 Onza

Queso, Queso Crema, Crema Agria



UN PULGAR



1 Cucharaditas

Grasas como Mayonesa, Mantequilla, o Margarina



UNA PUNTA DEL DEDO