

# Porciones de los Alimentos

Medir sus alimentos es una buena manera de manejar su consumo de carbohidratos y calcular la cantidad de alimentos que está comiendo. Para familiarizarse con sus porciones, use tazas y cucharas de medir y basculas. Recuerde que cuando no puede usar estas herramientas, aun puede usar sus manos que también le puede ayudar a medir sus porciones. (Estas medidas están basadas en el promedio del tamaño de la mano de una mujer adulta).

## Una mano ahuecada, en forma de un bol = $\frac{1}{2}$ taza

- Pasta, arroz
- Avena o cereal caliente, sémola
- Puré de manzana, bayas, fruta picada
- Frijoles, papas
- Salsas para pasta
- Puré de papa
- Yogur, pudín, gelatina, o queso cottage, requesón
- 1 o 2 onza of nueces o bocadillos



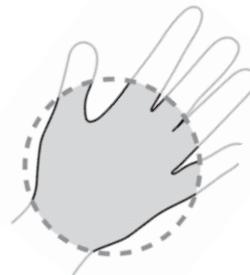
## Dos manos ahuecadas, lado en lado, en forma de un bol = 1 taza



- Cereal seco
- Sopa
- Ensaladas Verdes
- Ensalada de papa o de col
- Platos Combinados (chili, macarrones con queso, guisado, comida china)

## Palma de la mano = 3 a 4 onzas

- Carnes cocidas (pecho de pollo, pescado, lomo de puerco, carne molida)
- Pescado en lata (atún o salmón)



## Punta del dedo gordo = 1 cucharadita

- Mermelada
- Manteca



## Lo largo del dedo gordo = 1 onza

- Una porción de queso

## Dos dedos gordos, juntos = 1 cucharada

- Mayonesa
- Aderezo para ensalada
- Queso crema, queso agrio
- Mantequilla, margarina
- Crema batida
- Mantequilla de maní
- Salsas de postres



## Un puño cerrado = 1 taza

- 2 porciones de avena o pasta

## Un puño apretado = 8 onzas fluidas

- Bebidas (café, agua, jugo, leche)

