

TAMAÑO DE LAS PORCIONES

CUANDO NO PUEDE MEDIR SUS ALIMENTOS

Use sus manos como herramienta:

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 frío
- Sopa
- Ensalada verde (lechuga o espinacas)
- Platos mixtos (chili, guiso, estofado, macarrones con queso)
- Comida china



Una mano, ahuecada = 1/2 taza

- Pasta, arroz
- Cereal frío (avena, harina)
- Ensalada de frutas, arándanos, puré de manzana
- Puré de tomate o salsa para espagueti
- Frijoles o habichuelas (preparados o enlatados)
- Ensalada de papas o de col ("coleslaw")
- Puré de papas
- Requesón o queso *cottage*
- 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 (cacaahuete)
- Aderezo para ensaladas
- Crema agria
- 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. Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org. © 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2015