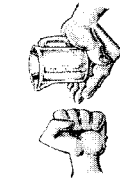


## TAMAÑO DE LAS PORCIONES

### Los Tamaños Sugeridos de las Porciones para Niños y Adultos

Grupo de Alimentos	Porciones	1 - 3 años	3 - 6 años	6 - 12 años	12 años +, Adultos
Panes, Cereales, Pasta & Granos	7-11	$\frac{1}{2}$ rebanada o $\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{2}$ rebanada o $\frac{1}{3}$ taza	1 rebanada o $\frac{1}{2}$ taza	1 rebanada o $\frac{1}{2}$ taza
Vegetales	3-5	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{3}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Frutas	2-4	$\frac{1}{4}$ taza	$\frac{1}{3}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza	$\frac{1}{2}$ taza
Leche & Productos lácteos*	2-3	$\frac{1}{2}$ taza a $\frac{3}{4}$ taza	$\frac{3}{4}$ taza a 1 taza	1 taza	1 taza
Carne, Aves de corral & Pescado	2-3	1 oz o $\frac{1}{4}$ taza	1- $\frac{1}{2}$ oz o $\frac{1}{3}$ taza	2 oz o $\frac{1}{2}$ taza	2-3 oz o $\frac{1}{2}$ taza

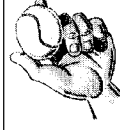
### Sugerencias para estimar el tamaño de las porciones



1 puño o mano ahuecada = 1 taza



La palma = 3 oz. carne, aves de corral, pescado



1 bola de tenis = 1 porción de fruta



Punta del pulgar = 1 cucharilla



1 pulgar = 1 oz. de queso



Puñado = 1-2 oz. de merienda/snack/tentempiés

**Crea un plato saludable!**

