



## ¿Qué Representa una Sola Porción?



El organismo necesita distintas porciones de cada grupo de alimentos. Este cuadro describe la apariencia de una porción para cada grupo de alimentos.

ALIMENTO	UNA PORCIÓN	APARIENCIA	PORCIONES POR DÍA
<b>VERDURAS</b>			
Cortadas	1/2 taza	1/2 pelota de béisbol o del tamaño de una bola de helado	3-5
Verduras crudas en hoja (como la lechuga)	1 taza	1 pelota de béisbol o tenis, o el puño de un adulto promedio	
Jugo de verduras	1/2 a 3/4 de taza		
<b>FRUTA</b>			
Entera / trozo	1 trozo mediano de fruta fresca o 1/2 taza de fruta picada, de lata o congelada	1 pelota de tenis	2-4
Jugo		1 bola de helado	
Seca	1/4 taza	1 pelota de golf	
<b>GRANOS</b>			
Pasta, arroz, pan, cereal caliente (como avena)	1/2 tazas de cereal cocido, arroz o tallarines 1 papa mediana 1 rebanada de pan	1/2 pelota de béisbol Mouse de la computadora Disco de hockey	6-11
Cereal frío	1 oz., que varía de 1/4 de taza a 1 taza (consulte la etiqueta)	<i>Nota: la mayoría de los bagels que se venden en las tiendas corresponden a 5 rebanadas de pan (igual a 4-6 porciones)</i>	
<b>CARNE/PROTEÍNA</b>			
Carne, pollo o pescado	3 oz. (deshuesado, peso cocido de 4 oz. crudo)	Mazo de cartas o una chequera	2-3  (para un total de 6-7 onzas)
Tofu	3 oz.	Mazo de cartas	
Frijoles (rojos, blancos, divididos, negros)	1/2 taza cocidas (como 5 cucharadas)	1/2 pelota de béisbol o pequeño puñado	
Nueces y semillas	2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní)* o 1/3 de taza de nueces	Una pelota de golf	
Huevos	1 huevo*	<i>(Límite las yemas a 4 por semana)</i>	
<b>PRODUCTOS LÁCTEOS</b> <i>(elija sin grasa o bajo contenido de grasa)</i>			
Leche	1 taza (vaso de 8 oz.)	1 envase pequeño de yogurt	2-3
Queso	1 oz.	1 oz. parece como cuatro dados puestos juntos	
Yogurt	1 taza	2 bolas de helado	

\* equivale a una onza de carne

Adaptado de:

- Severson, Kim "The Obesity Crisis, Perils of portion distortion: Why Americans don't know when enough is enough." (La Crisis de la Obesidad, los peligros de la distorsión de las porciones: Porqué los americanos no saben cuando suficiente es suficiente.) San Francisco Chronicle, Marzo 7, 2004
- Recomendaciones de las Pautas Dietéticas para los Americanos, 2000. Departamento de Agricultura de los EE.UU., Centro para la Política y Promoción de la Nutrición, La Pirámide Guía de la Alimentación, Boletín Número 252, 1996 de Home and Garden.