

Manos Útiles

No siempre es posible usar tazas y cucharas medidoras, pero puede medir el tamaño de las porciones saludables con las manos! Use esto como una guía para ayudarlo a elegir la cantidad correcta de alimentos al comer. Esto le ayudará a estar consciente de lo que come en cada comida y refrigerio, y puede evitar que coma demasiado o muy poco.

Pulgar Entero

1-2 cucharadas

Aderezo para ensaladas

- Crema agria
- Queso crema
- Mantequilla de maní
- Quesos duros



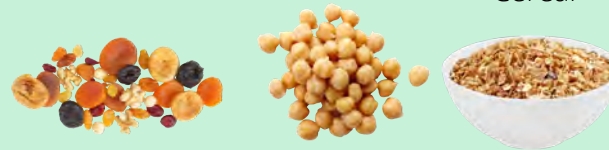
1 Mano Ahuecada

1 onza

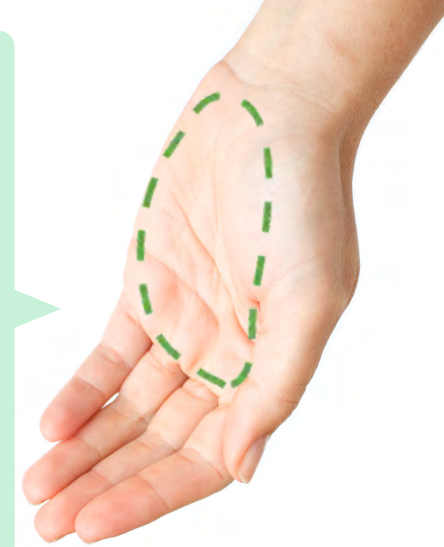
- Nueces
- Semillas
- Fruta seca
- Mezcla de frutos secos

1/2 taza

- Verduras cocidas
- Pasta
- Arroz
- Frijoles
- Cereal



* Elija cereales integrales y alimentos con al menos 3g de fibra.



Punta del Pulgar

1 cucharadita

- Mantequilla
- Margarina
- Mayonesa
- Aceites



Palma

3 onzas de carne para un **adulto**
1 ½ - 2 onzas de carne para un **niño menor de 5 años**

* Elija aves, pescado, cerdo y ternera magras.



Puño

1 taza

- Verduras crudas o de hojas
- Fruta cortada o entera
- Yogur bajo en grasa

