

# ¿QUÉ ES UNA PORCIÓN?

Cada día, logre:

Qué cuenta como...

6 onzas de granos

1 onza es



2 1/2 tazas de verduras

1/2 taza es



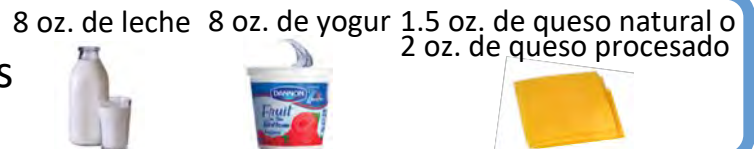
2 tazas de frutas

1 taza es



3 tazas de productos lácteos

1 taza es



6 onzas de proteína

3 onzas son



0

Siga MiPlato como modelo

