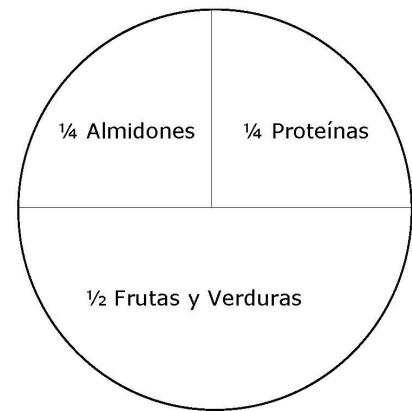


# Guía para las porciones

Como la tendencia es servir porciones cada día más grandes, es muy fácil calcular mal el tamaño correcto de una porción. Esta guía le ofrece comparaciones sencillas para ayudarlo a calcular cuánto está comiendo y el número de porciones que hay en el plato. Para las recomendaciones sobre nutrición, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) ha adoptado un nuevo modelo basado en el plato que reemplaza a la pirámide de alimentos. Visite [www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov) para más información sobre el nuevo modelo del USDA.

## Cómo calcular las porciones del plato

- **½ plato de frutas y verduras.** La mitad del plato debe tener una variedad de verduras.
- **¼ plato de proteínas.** Solo una cuarta parte del plato debe tener proteínas de carnes magras.
- **¼ plato de almidones.** Los almidones deben ocupar la cuarta parte restante del plato. Esto incluye granos integrales, camote y papas.



## Pautas básicas sobre porciones

| Ejemplo de porción  | Tamaño de la porción | Tipo de comida   |
|---------------------|----------------------|--|
| Pelota de béisbol   | 1 taza               | Fruta mediana, tazón de cereales, verduras cocidas, tazón de ensalada. |
| Pelota de golf      | 1 oz o 2 cucharadas  | Crema de cacahuete, salsa hummus.                                      |
| Disco de hockey     | 3 oz                 | Pastelitos, bísquet, bagel.  |
| Disco compacto      | 1 oz                 | Carnes frías, panqueque  |
| 4 dados amontonados | 1 oz                 | Queso en cubitos   |
| Bombillo            | ½ taza               | Arroz o pasta, fruta fresca (cortada), yogur helado, helado            |
| Fichas de póker     | 1 cucharadas         | Aceite, aderezo para ensaladas   |

| <b>Ejemplo de porción</b> | <b>Tamaño de la porción</b> | <b>Tipo de comida</b>              |
|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 juego de barajas        | 3 oz                        | Pollo o carne, pedazo de pastel    |
| Chequera                  | 3 oz                        | Pescado (horneado o a la parrilla) |
| Casete                    | 1 rebanada                  | Pan                                |

**iVisite [www.texercise.com](http://www.texercise.com)!**