

# Porciones de alimentos

Utiliza tus manos para medir el tamaño de la porción en las comidas principales.

## Alimento

Tamaño de la porción:  
con la mano en medida casera

### Fruta



Un puño

1 taza  
de 240 ml



### Verdura



Dos palmas  
juntas ahuecadas

1 taza  
de 240 ml



Pasta, arroz,  
avena, frijol,  
haba, lenteja



Una palma  
ahuecada

1/2 taza  
de 240 ml



Carne cocida,  
pollo, pescado,  
pulpa de res o  
de cerdo, ternera,  
atún, sardina



Una palma con  
grosor del dedo meñique

90 gr



### Leche



Un puño

1 vaso  
de 240 ml



Aceite, mantequilla,  
mayonesa, crema,  
azúcar, miel,  
piloncillo



Un pulgar

1  
cucharadita

