

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

1 taza
de 240 ml



Un puño

Verdura

1 taza
de 240 ml



Dos palmas
juntas ahuecadas

Pasta, arroz, avena, frijol, haba, lenteja

$\frac{1}{2}$ taza
de 240 ml



Una palma
ahuecada

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

90 gr



Una palma con
grosor del dedo meñique

Leche

1 vaso
de 240 ml



Un puño

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

1
cucharadita



Un pulgar