

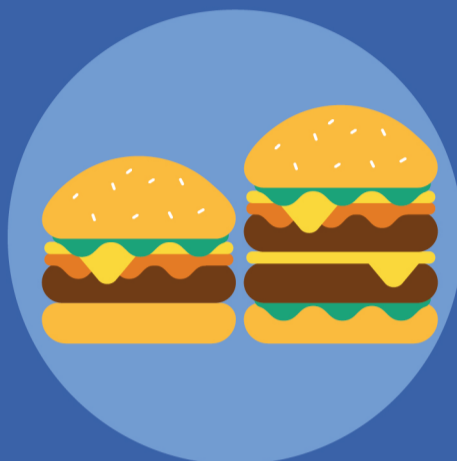
EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN IMPORTA

Un puñado de trucos para saber cuánto es suficiente (parte 1)

¿Por qué hay que prestar atención a los tamaños de las porciones?



Es fácil sobrecargar el plato y comer demasiado



Con los años el tamaño de las porciones ha aumentado



Ser consciente de cuánto comemos y de lo que comemos ayuda



El tamaño de nuestra mano es útil para medir una porción saludable



¿Tamaño de las porciones para niños?
¡Unas manos más pequeñas equivalen a porciones más pequeñas! Utilícelas para ajustar las porciones como corresponde.

¿EN QUÉ CONSISTE UNA PORCIÓN DE FRUTA Y VERDURA?

Generalmente, una porción de fruta o verdura es de 80 g. Trate de tener 5 porciones de una variedad de frutas y verduras al día.



FRUTAS PEQUEÑAS
2 PIEZAS



FRUTAS MEDIANAS
1 PIEZA



FRUTAS GRANDES
1 RODAJA

TUBÉRCULOS
1 PUÑO CERRADO



ZANAHORIAS



PATATAS



ENSALADA DE HOJAS
2 PUÑADOS



BAYAS
1 PUÑADO

EL TAMAÑO DE LA PORCIÓN IMPORTA

Un puñado de trucos para saber cuánto es suficiente (parte 2)

¿EN QUÉ CONSISTE UNA PORCIÓN DE PROTEÍNA?

Trate de tener al menos 2 porciones de pescado a la semana. Coma menos carne roja y procesada.



CARNE Y PESCADO
PALMA DE LA MANO



HUEVOS
2 MEDIANOS



JUDÍAS
1 PUÑO CERRADO

¿EN QUÉ CONSISTE UNA PORCIÓN DE PRODUCTOS LÁCTEOS?

Elija opciones bajas en grasa y azúcar.



LECHE
200ML

YOGUR
125ML

QUESO
DEDO ÍNDICE

¿EN QUÉ CONSISTE UNA PORCIÓN DE NUECES?

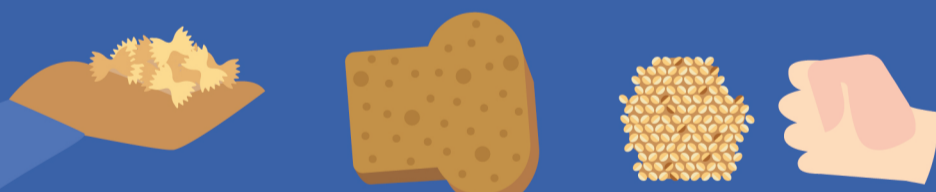
Las nueces son una gran merienda, llenan y contienen grasas insaturadas saludables para el corazón.



NUECES MIXTAS
1 PUÑADO PEQUEÑO

¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN DE GRANOS Y CEREALES?

Trate de tener opciones integrales.



PASTA (SIN COCER)
1 PUÑADO

PAN
1 REBANADA

CEREAL
1 PUÑO CERRADO

¿EN QUÉ CONSISTE UNA PORCIÓN DE GRASAS Y ACEITES?

Trate de tener grasas insaturadas, limitando las grasas trans. Las grasas son altas en calorías, por lo que es especialmente útil tener cuidado con el tamaño de su porción.



MANTEQUILLA
PUNTA DEL PULGAR



ACEITE DE OLIVA
PUNTA DEL PULGAR

¿CUÁN GRANDE ES UNA PORCIÓN DE GOLOSINAS?

Disfrútelos de vez en cuando.



CUCHARADA
DE HELADO
½ DE PUÑO
CERRADO

BATIDO
150ML
(UNA VASO PEQUEÑA)

CHOCOLATE
DEDO ÍNDICE



MANTEQUILLA
DE CACAHUETE
PULGAR