

Los tamaños de las porciones

Utilice objetos familiares para determinar el tamaño de una porción simple.

½ taza de verduras
½ taza de pasta cocida
½ taza de frijoles
1 papa horneada pequeña

Ratón de la computadora



1 trozo mediano de fruta

Pelota de tenis



1 taza de verduras crudas
1 taza de cereal seco
1 taza de yogur o leche descremado

Pelota de béisbol o su puño



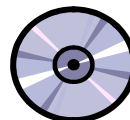
1 rosquilla pequeña

Disco de hockey



1 panque pequeño (4-4 ½ pulgada)

CD



2 onzas de queso

Par de cubos



2 a 3 onzas de carne, aves de corral o pescado

Juego de naipes o la palma de su mano

