














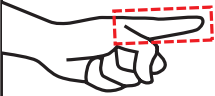








# Gráfica de Comparación de Porciones

ALIMENTO	SÍMBOLO	COMPARACIÓN	PORCIÓN
<b>Granos, Panes y Cereales</b>			
Cereal seco (tazón de cereal)			Un puño 1 Taza
Fideos, arroz, avena (tazón de tallarines)			Puñado ½ Taza
<b>Verduras</b>			
Papa al horno			Un puño ½ Mediano
Zanahorias cocidas			Un puño 1 Taza
Ensalada (tazón de ensalada)			Dos puños 2 Tazas
<b>Frutas</b>			
Manzana			Un puño 1 Mediano
Duraznos enlatados			Un puño 1 Taza
<b>Leche y Productos Lácteos</b>			
Queso (queso para deshebrar)			Dedo índice 1½ Onzas
Leche y yogur (vaso de leche)			Un puño 1 Taza
<b>Carne, Frijoles y Nueces</b>			
Pollo, carne, pescado, puerco (pechuga de pollo)			Palma 3 Onzas
Crema de cacahuete (cucharada de crema de cacahuete)			Pulgar 1 Cucharada sopera