

Entendiendo el tamaño de las porciones para una salud mejor

Símbolo de la mano	Equivalente	Comida	Calorías
	Un puño 1 Taza	Arroz, Pasta Fruta Vegetales	200 75 40
	La palma 3 onzas	Carne Pescado Las Aves de corral	160 160 160
	Un puñado 1 onza	Nueces Pasas	170 85
	Dos puñados 1 onza	Papitas Palomitas de maíz Pretzel	150 120 100
	El Pulgar 1 onza	La mantequilla de cacahuete Queso Curado	170 100
	Punta del pulgar 1 cucharilla	Aceite de cocinar Mayonesa y mantequilla Azúcar	40 35 15