

# Cómo calcular el tamaño de las porciones

Algunos alimentos se miden en onzas. Otros se miden en cucharadas o tazas. Otros, como las frutas, se basan en un tamaño medio o mediano. A continuación se muestran algunos tamaños de las porciones y consejos para ayudarlo a calcular el tamaño de una porción.

## Onzas

- Una porción de carne roja, de pollo o de pescado son unos 56 a 85 g (2 a 3 onzas). Parece del tamaño de una baraja de cartas o la palma de la mano.
- Una porción de queso natural es 42.5 g (1½ onzas). Parece del tamaño de 3 a 4 dados. Una porción de queso procesado son 56 g (2 onzas).



## Una pieza de tamaño medio

- Una porción de fruta fresca es una pieza de fruta de tamaño medio.
- Una porción de melón es una tajada de 5 cm (2 in) o una taza de melón en cubos o bolas.

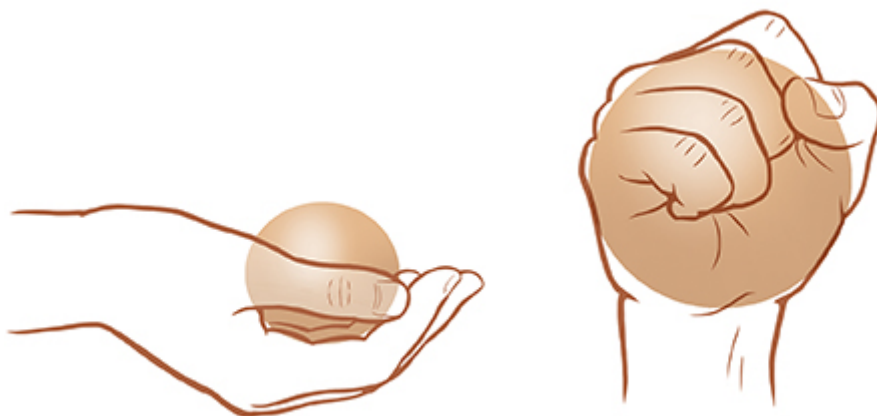
## Cucharadas y cucharaditas

- Una porción de mantequilla de cacahuete (maní) son aproximadamente 2 cucharadas.
- Una porción de aderezo de ensalada es una cucharada. Esto es aproximadamente del mismo tamaño que el pulgar.
- Una porción de grasa, aceite o azúcar es una cucharadita.
-



## Tazas

- Una porción de los siguientes alimentos es  $\frac{1}{2}$  taza: cereales cocidos, arroz, frijoles secos, pasta, verduras crudas en trozos o verduras cocidas y fruta en trozos, cocida o enlatada.
- Una porción de jugo de verduras o frutas son  $\frac{3}{4}$  de taza.
- Una porción de estos alimentos es una taza: verduras crudas de hoja, bayas, leche o yogur.
- Una porción de cereal listo para comer puede ser  $\frac{1}{2}$  taza,  $\frac{3}{4}$  de taza o una taza. La etiqueta de información nutricional le indicará la medida exacta de una porción.
- Un puño de béisbol o de tamaño medio es aproximadamente una taza.
- Una pelota de tenis es aproximadamente  $\frac{1}{2}$  taza.



Aquí solo se mencionan algunos ejemplos. Para obtener una lista más larga, puede buscar en línea a través de fuentes como la [Academia de Nutrición y Dietética en eatright.org](https://eatright.org) o la [Asociación Estadounidense del Corazón en heart.org](https://heart.org). También puede pedir ayuda al proveedor de atención médica.