







# Guía de Porciones



## Granos

1 taza de cereal seco	Un puño pequeño	
1/2 taza de arroz cocinado, pasta o papas	La mitad de una pelota de baseball	
1 pieza de pan de elote o 1 pan en rollo chico	Una barra de jabón	




## Vegetales y Frutas

1 taza de vegetales verdes	Una pelota de baseball	
1 mitad de fruta	Una pelota de tenis	
1/2 taza de vegetales cocinados	La mitad de una pelota de baseball	


## Alimentos Lácteos

1 oz. de queso	4 dados encimados	
1/2 taza de yogurt congelado	La mitad de una pelota de baseball	

## Carnes y Alternativas

3 oz. de carne, pescado o productos de la gallina	una baraja de cartas	
3 oz. de pescado asado o al horno	un libro de cheques	
1 oz. de nueces que quepan en la palma de la mano		

## Grasas

1 cucharada chica de margarina o mantequilla.	la punta de su dedo pulgar	
---	----------------------------	---

## MARZO ES EL MES NACIONAL DE NUTRICION

### Como saber cuando nos hemos excedido en la cantidad de comida que ingerimos ?

Existe mucha gente que se pregunta, "Si yo como alimentos saludables, por que estoy pasado de peso?" Es probable que la respuesta sea esta: la misma comida que es saludable y nutritiva en porciones pequeñas puede ser demasiada cuando comemos muchas porciones de esa comida.

El boletín de la semana pasada incluía unas graficas para que encontrara su nivel calórico diario. Ahora, use las graficas que se encuentran dentro de este boletín para identificar cuantas porciones de cada grupo de comida usted debería comer al día.



Una hamburguesa con queso contenía **333** calorías 20 años atrás.



Actualmente una hamburguesa con queso contiene 590 calorías. Estas son **257** calorías mas que hace 20 años! Usted tendría que levantar pesas por 1 hora y 30 minutos solo para quemar esas 257 calorías extras!

.....  
 : Porque el mismo sufrió cuando fue tentado, el es capaz de ayudar a los :  
 : que son tentados. (Heb. 2:18) :  
 .....

**Encuentre la columna que coincida con su nivel calórico diario en la grafica de abajo para saber cuantas porciones de cada grupo de comida usted debe comer por día:**

<b>Grupos de comida</b>	<b>1600 Calorías</b>	<b>2000 Calorías</b>	<b>2600 Calorías</b>	<b>3100 Calorías</b>	<b>Tamaños de Porciones</b>
<b>Granos</b>	6 porciones	7-8 porciones	0-11 porciones	12-13 porciones	1 rebanada de pan, 1 oz. de cereal seco, 1/2 taza de arroz cocinado, pasta o cereal
<b>Vegetales</b>	3-4 porciones	4-5 porciones	5-6 porciones	6 porciones	1 taza de vegetales crudos con hojas, 1/2 taza de vegetales cocidos, 6 oz. jugo de vegetales
<b>Frutas</b>	4 porciones	4-5 porciones	5-6 porciones	6 porciones	6 oz. jugo de fruta, 1 fruta mediana, 1/4 taza de fruta seca, 1/2 taza de jugo fresco, congelado o enlatado
<b>Alimentos Lácteos bajos en grasa o sin grasa</b>	2-3 porciones	2-3 porciones	3 porciones	3-4 porciones	8 oz. de leche, 1 taza de yogurt, 1 1/2 oz. queso
<b>Carne, gallina, pescado</b>	1-2 porciones	2 o menos porciones	2 porciones	2-3 porciones	3 oz. de carne, gallina o pescado cocinados
<b>Nueces, semillas, legumbres</b>	3-4 porciones	4-5 porciones	5 porciones	5 porciones	1/3 taza o 1 1/2 oz. de nueces, 2 cucharadas o 1/2 oz. de semillas, 1/2 taza de guisantes secos cocinados (como lentejas)
<b>Grasas y aceites</b>	2 porciones	2-3 porciones	3 porciones	4 porciones	1 cucharada de margarina suave, 1 cucharada de mayonesa baja en grasa, 2 cucharadas de ensalada ligera
<b>Azúcares</b>	0 porciones	1 porción	2 porciones	2 porciones	1 cucharada de azúcar, 1 cucharada de mermelada/gelatina, 1/2 oz. de "jelly beans", 8 oz. de limonada