






1 Porción equivale a...
GRANOS


1 taza de cereal de hojuelas
= un puño 

 1 panqueca = disco compacto


½ taza de pasta cocida/
arroz/papa = ½ pelota de béisbol 


 1 rebanada de pan = casete


1 pan de maíz = barra de jabón 


 Pan de rosca o pancillo = lata de atún


1 Porción equivale a...
VEGETALES Y FRUTAS

1 taza de verduras verdes
= una pelota de béisbol 


 1 papa horneada = un puño


1 fruta mediana = una pelota de tenis 

 ½ taza de fruta fresca = ½ pelota de béisbol


¼ taza de pasitas = huevo grande 


1 Porción equivale a...
LÁCTEOS

 ½ taza de helado = ½ pelota de béisbol


1½oz de queso = 4 dados en torre o 2 rebanadas 

1 Porción equivale a...
PROTEÍNAS

 3oz carne/pescado/pollo = juego de barajas

2 cucharadas de mantequilla de maní = pelota de ping pong 

GRASAS Y ACEITES

 1 cucharadita de margarina u otra pasta para untar = moneda de 25c.

1 cucharadita de aceite = moneda de 25c.