#### 1 Porción equivale a... **GRANOS**

## 1 taza de cereal de hojuelas = un puño

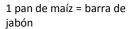


1 panqueca = disco compacto

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



1 rebanada de pan =





Pan de rosca o pancillo = lata de atún

1 Porción equivale a... **LÁCTEOS** 



½ taza de helado = ½ pelota de béisbol

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

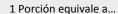


#### **GRASAS Y ACEITES**



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

1cucharadita de aceite = moneda de 25c.



#### **VEGETALES Y FRUTAS**

1 taza de verduras verdes = una pelota de béisbol



1 papa horneada = un puño

1 fruta mediana = una pelota de tennis





½ taza de fruta fresca = ½ pelota de béisbol

¼ taza de pasitas= huevo grande



# 1 Porción equivale a...

### **PROTEÍNAS**



3oz carne/pescado/pollo = juego de barajas

2 cucharadas de mantequilla de maní = pelota de ping pong



