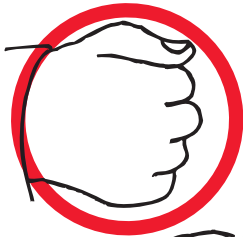


TAMAÑO DE LAS PORCIONES CUANDO NO PUEDE MEDIR SUS ALIMENTOS

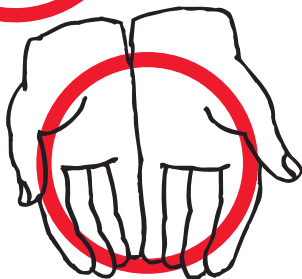
Sus manos como herramientas...

La mejor manera de saber la cantidad de alimentos que está comiendo, o el tamaño de sus porciones, es usando tazas y cucharas de medir o una balanza o pesa. Pero algunas veces, cuando come fuera por ejemplo, no puede hacerlo. Aquí tiene varias maneras de usar sus manos para saber cuánto está comiendo.* Los tamaños de las porciones en cada grupo de alimentos usan como guía la mano de una *mujer* adulta.



Un puño cerrado = 8 onzas líquidas

- Bebidas frías y calientes



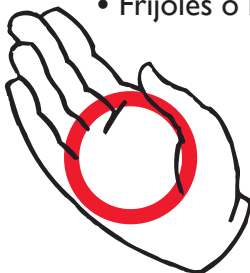
Dos manos, ahuecadas = 1 taza

- Cereal frío
- Sopa
- Ensalada verde (lechuga o espinaca)
- Platos mixtos (chili, guiso, estofado, macarrones con queso)
- Comida china



Una mano, ahuecada = 1/2 taza

- Pasta, arroz
- Cereal frío (avena, farina)
- Ensalada de frutas, bayas, salsa de manzana
- Salsa de tomate o para espagueti
- Frijoles o habichuelas (preparados o enlatados)
- Ensalada de papas o de col (“coleslaw”)
- Puré de papas
- Requesón o “cottage cheese”
- Pudines, gelatina



Palma de la mano = 3 onzas

- Carnes cocinadas (hamburguesa, pechuga de pollo, filete de pescado, lomo de cerdo)
- Pescado enlatado (atún, salmón)



Dos pulgares juntos = 1 cucharada

- Mantequilla de maní
- Aderezo para ensaladas
- Crema agria (“sour cream”)
- Dips
- Crema batida o merengue
- Salsas dulces
- Margarina
- Queso crema
- Mayonesa

*Las cantidades de alimentos en su plan de comida pueden ser diferentes.

Provisto como un servicio educativo en www.learningaboutdiabetes.org.

Este folleto no es para uso de organizaciones ni profesionales de la salud.

© 2008 Learning About Diabetes, Inc. Todos los derechos reservados. Rev. 2021