



# Porciones o Raciones

Las porciones o raciones muchas veces no son fáciles de entender. En nuestra sociedad todos nuestros alimentos son "super grandes". Aquí encontramos algunas ideas para entender las diferentes raciones o porciones de las comidas !Te sorprenderás!



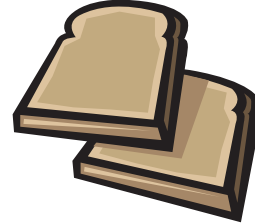
## Vegetales

- Sin cocinar
- El tamaño de una bola de Tenis (3-5 por día)



## Frutas

- El tamaño de una pelota de beisbol (2-4 por día)



## Carbohidratos

- celular, bola de beisbol o ratón de computadora, chequera (6-11 por día)



## Proteínas

- Carta de baraja (carnes)
- Bola de Golf – Mantequilla de maní, nueces



## Productos Lácteos

- Queso (2 dominós)
- Leche, baja en grasa (2-3 por día)



## Dulces

- Lentes/espejelos (comer raramente)



## Mantequilla/Margarina

- La mitad de un dedo (comer muy raramente)

Siempre verifica con tu doctor antes de cambiar tu método de nutrición.

Consulte con su nutricionista, también puede ayudarle.

Visite [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) para mas información nutricional y recomendaciones.

*For more information regarding these handouts contact:*

**Wendy L. Ward-Begnoche, Ph.D.**

Assistant Professor

UAMS College of Medicine

Department of Pediatrics

800 Marshall Street, Slot 512-21

501-364-1021