# El tamaño de las porciones

| Grupo alimenticio | El tamaño de cada porción |
|---|---|
| **Granos*** | 1 rebanada de pan<br>1 onza de cereal seco**<br>½ taza de arroz, pasta o cereal cocido |
| **Verduras** | 1 taza de verduras crudas de muchas hojas<br>½ taza de verduras crudas o cocidas cortadas en pedazos<br>½ taza de jugo de verduras |
| **Frutas** | 1 fruta mediana<br>¼ taza de frutas secas<br>½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada<br>½ taza de jugo de frutas |
| **Leche o productos de leche descremados o semidescremados** | 1 taza de leche o yogur ***<br>1½ onzas de queso |
| **Carnes magras, pollo o aves, y pescado** | 1 onza de carne, aves sin pellejo o pescado cocidos<br>1 huevo**** |
| **Nueces, semillas y legumbres** | 1 taza o 1½ onzas de nueces<br>2 cucharadas de mantequilla de maní<br>2 cucharadas o ½ onza de semillas<br>½ taza de legumbres cocinadas (frijoles y alverjas) |
| **Grasas y aceites** | 1 cucharadita de margarina suave (en tarro)<br>1 cucharadita de aceite vegetal<br>1 cucharada de mayonesa baja en grasa<br>2 cucharadas de aderezo bajo en grasa para las ensaladas |
| **Dulces y azúcares agregadas** | 1 cucharada de azúcar<br>1 cucharada de jalea o mermelada<br>½ taza de helado de frutas *(sorbet)* o de gelatina<br>1 taza de limonada |

* Se recomienda consumir granos enteros en la mayoría de las porciones como una buena fuente de fibra y nutrientes.

** Los tamaños de las porciones varían entre ½ taza y 1⅓ tazas, dependiendo del tipo de cereal. Lea la etiqueta de los alimentos para cada producto.

*** Las personas con intolerancia a la lactosa pueden usar alternativas sin lactosa.

**** Limite la cantidad de yemas de huevo a cuatro por semana.