

Tamaño de la porción de alimentos

Cereales.

Frecuencia recomendada: 4-6 raciones por día



Avena en hojuelas

Tamaño de la porción: $\frac{1}{2}$ taza

Peso de la ración: 20 gs



Arroz cocido

Tamaño de la porción: $\frac{1}{4}$ taza

Peso de la ración: 47 gs

Cereales.



Tortilla

Tamaño de la porción: 1 pieza

Peso de la ración: 30 gs



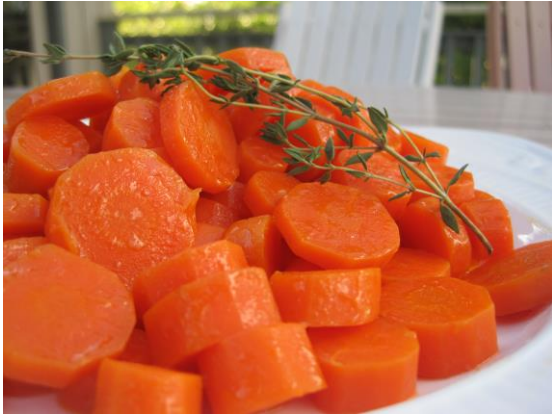
Pasta cocida

Tamaño de la porción: ½ taza

Peso de la ración: 60 gs

Verduras.

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones por día



Zanahoria

Tamaño de la porción: ½ taza

Peso de la ración: 64 gs



Chayote

Tamaño de la porción: ½ taza

Peso de la ración: 80 gs

Verduras.



Brócoli.

Tamaño de la porción: ½ taza

Peso de la ración: 92 gs



Tomate

Tamaño de la porción: 1 pieza

Peso de la ración: 123 gs

Verduras.



Lechuga

Tamaño de la porción: 3 tazas

Peso de la ración: 141 gs



Rábano

Tamaño de la porción: 1 taza

Peso de la ración: 116 gs

Frutas.

Frecuencia recomendada: 4-5 raciones por día



Manzana

Tamaño de la porción: 1 pieza

Peso de la ración: 138 gs



Pera

Tamaño de la porción: ½ pieza

Peso de la ración: 95 gs

Frutas.



Sandía

Tamaño de la porción: 1 taza

Peso de la ración: 160 gs



bergamonti/Stock/Getty Images Plus

Melón

Tamaño de la porción: 1 taza

Peso de la ración: 160 gs

Frutas.



Piña

Tamaño de la porción: $\frac{3}{4}$ taza

Peso de la ración: 124 gs



Uva

Tamaño de la porción: 18 piezas

Peso de la ración: 126 gs

Carnes y aves.

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones por semana



Pechuga de pollo sin piel
Tamaño de la porción: 1 filete
pequeño
Peso de la ración: 30 gs



Bistec de res
Tamaño de la porción: 1 filete
pequeño
Peso de la ración: 30 gs

Carnes y aves.



Filete de pescado

Tamaño de la porción: 1 filete
pequeño

Peso de la ración: 35 gs



Huevo

Tamaño de la porción: 1 pieza

Peso de la ración: 50 gs

Carnes y aves.



Lomo de cerdo

Tamaño de la porción: 1 filete pequeño

Peso de la ración: 40 gs

Lácteos.

Frecuencia recomendada: 2-4 raciones por día



Tamaño de la porción:
1 taza
Peso de la ración: 227 gs



Tamaño de la porción: 1
rebanada
Peso de la ración: 40 gs

Lácteos.



Leche entera

Tamaño de la porción: 1 taza

Peso de la ración: 250 gs

Grasas.

Frecuencia recomendada: 3-4 raciones por día



Aguacate

Tamaño de la porción: 1/3 pieza

Peso de la ración: 58 gs



Aceite de oliva

Tamaño de la ración: 1
cucharada

Peso de la ración: 5 gs

Grasas.



Nuez

Tamaño de la porción: 3 piezas

Peso de la ración: 9 gs



Almendras

Tamaño de la porción: 10 piezas

Peso de la ración: 12 gs

Azúcares.

Frecuencia recomendada: 1-2 raciones por día



Miel

Tamaño de la porción: 1
cucharada

Peso de la ración: 14 gs



Azúcar

Tamaño de la porción: 1 cucharada

Peso de la ración: 9 gs