



Escoja el tamaño de su porción¹

Jennifer Hillan y Claudia Peñuela²

¿Es difícil de visualizar las cantidades recomendadas de los alimentos de los cinco grupos de alimentos de MiPirámide o determinar las cantidades de cada uno de ellos que se debe comer? Para ayudarle a determinar la cantidad adecuada de alimentos, MiPirámide le permite personalizar su plan de alimentación basado en su edad, sexo y nivel de actividad física diaria. Las cantidades recomendadas se presentan en tazas u onzas de acuerdo a cada grupo de alimentos. Desafortunadamente, no siempre hay tiempo o recursos a la mano como tazas o balanzas para ayudarle a medir los alimentos con precisión. Para visualizar estas cantidades se puede utilizar objetos de uso común, vea los ejemplos en la **Tabla 1**. Este proceso puede ayudar a controlar la cantidad de alimentos que consume, conocido como el tamaño de su porción. Vea la **Tabla 2** para ejemplos de lo que corresponde a una taza o una onza de cada grupo de alimentos.

Tabla 1. Visualice el tamaño de porciones con objetos

1 taza de cereal ○ 1 taza de fruta picada ○ 1 taza de espinacas cocidas ○ 1 taza de brócoli crudo picado	=	 Una bola de beisbol
½ taza de arroz cocido ○ ½ taza de pasta cocida ○ ½ taza de cereal cocido ○ ½ taza de fruta picada ○ ½ taza de verduras	=	 Un ratón de computador "mouse"
1 ½ onzas de queso duro	=	 Cuatro dados
3 onzas de carne de res ○ 3 onzas de pescado ○ 3 onzas de pollo	=	 Una baraja de cartas
1 cucharadita de margarina	=	 Un dado
2 cucharadas de mantequilla de maní	=	 Una pelota de golf

Tabla 2. ¿Qué cuenta como...

...una onza de granos?
1 rebanada de pan 1 taza de cereal ½ taza de arroz cocido, pasta o cereal
...una taza de verduras?
1 taza de verduras crudas o cocidas 1 taza de 100% jugo de verduras 2 tazas de verduras de hojas verdes
...una taza de fruta?
1 taza de fruta 1 taza de 100% jugo de fruta ½ taza de fruta seca 8 fresas grandes
...una taza de leche?
1 taza de leche o yogur 1½ onzas de queso duro (cheddar, Suizo)
...una onza de carne o frijoles?
1 onza de carne de res, pollo o pescado 1 cucharada de mantequilla de maní ¼ taza de frijoles o guisantes cocidos ½ onza de nueces o semillas

1. Este documento FCS8661-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Fecha primera publicación julio 2001. Revisado febrero 2011. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior coordinadora del programa de ENAFS, Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina