



ESTIMACIÓN DE PORCIONES

Controla de manera sencilla las porciones de alimentos que consumes

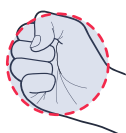
Para tener una alimentación correcta es importante fijarte en las porciones de alimentos que consumes. **Una porción es la cantidad o tamaño del alimento que vas a comer.**

Elegir porciones adecuadas, te ayudará a moderar el número de Calorías en tu alimentación y por lo tanto, a alcanzar más fácilmente un equilibrio entre la energía que consumes y la que gastas. Además, **medir el tamaño de las porciones te permite disfrutar de todos los alimentos al mismo tiempo que cuidas tu peso y tu figura.**

La porción de alimento adecuada para cada persona, depende de sus necesidades nutricionales y de las características nutrimentales de cada alimento en particular. Sin embargo, los expertos recomiendan porciones estándar que aplican para la mayoría de los adultos sanos.

A continuación te presentamos una forma sencilla de estimar el tamaño de tus porciones utilizando como referencia tus manos u otros objetos comunes:

CEREALES



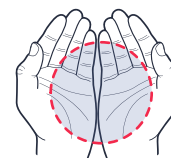
Debe ser igual al tamaño de tu mano cerrada.

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL



Debe ser igual a la palma de tu mano con los dedos cerrados.

VERDURAS CRUDAS



Lo que quepa en tus dos manos juntas y abiertas.

VERDURAS COCIDAS



Debe ser igual a la palma de tu mano con los dedos cerrados.

FRUTAS



Debe ser igual al tamaño de tu mano cerrada.