

Porciones

Una clave fundamental para controlar lo que comemos es cuidar el tamaño de las porciones de los alimentos.

Cada grupo de alimento debe consumirse en porciones adecuadas y específicas:

ACEITES Y MANTEQUILLA

(Preferir aceites vegetales)

QUESOS

(Prefiere los frescos ya que contienen menos grasa)

FRUTAS

(Puede la pieza o picada)

VEGETALES

(2 o más tipos)

CEREALES Y TUBERCULOS

(Rebanada de pan de caja, arroz cocinado, avena, papa, camote)

PESCADO Y POLLO

(Asados o con una porción de aceite vegetal)

CARBOHIDRATOS

POLLO

CARNE ROJA LEGUMBRES O LEGUMINOSAS

(Frijoles, lentejas, garbanzo, habas)

OLEAGINOSAS

(Cacahuates, almendras, nueces)