

MI MANO, MIS PORCIONES

Sabías que... Una porción es la unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y controla cantidad de alimento que ingerimos en una comida.

INSTRUCCIONES

Imprime esta plantilla y comienza a medir las porciones de cada alimento en la mano de tu peque.

PUÑO CERRADO = 1 TAZA



Frutas: Dos o tres porciones diarias.

DOS MANOS = 1 TAZA



Verduras: Al menos una porción en cada comida.

MANO AHUECADA = 1/2 TAZA



Cereales y leguminosas: Una o dos porciones en cada comida.

PULGAR = 1 CDTA



Quesos: Una o dos porciones diarias.

1 PALMA = 1/2 TAZA



Carne de res, pollo o pescado: Una o dos porciones diarias.

PUNTA DEL DEDO ÍNDICE = 1 CDTA



Aceite de Oliva: Una porción en cada comida.