

¿Cómo medir porciones?

Los equivalentes son las medidas estándar ya establecidas, la ración de alimento cuyo aporte nutrimental es similar a los de su mismo grupo en calidad y cantidad.

En la siguiente tabla encontrarás algunas medidas y después algunos ejemplos para facilitar las porciones o raciones a utilizar en tus menús.

- 1 cucharadita = 5g
- 1 cucharada = 15g
- 1 rebanada = 30g
- 1 vaso = 200ml o 6.7 onzas
- 1 taza = 250ml o 8.5 onzas
- ½ taza = 125ml
- ¼ taza = 65 ml

Leche fluida = 1 taza o un vaso = 	Mantequilla / margarina = 1 cucharadita = 
Yogur = 1 unidad = 	Arroz = ½ taza = 
Queso = 1 rebanada = 	Pan de molde = 2 rebanadas = 
Cereales deshidratados = ½ taza = 	Pescado cocido = 1 chequera = 
Verduras congeladas = ½ taza = 	Carnes cocidas = 1 mouse = 
Fruta fresca = 1 unidad = 	1 porción de helado = ½ pelota de tenis = 

Otra manera práctica de medir las porciones es con la mano

