

# ¿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

