

El tamaño por porción

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Une con una línea el alimento con el tamaño de la porción correcta.

COMIDA/BEBIDA	TAMAÑO POR PORCIÓN
1 taza de fruta o verdura fresca	  Tamaño de una cajita de jugo
½ taza de frijoles (2 oz.)	  Tamaño de una pelota de béisbol
1 rebanada de pan (1 oz.)	  Tamaño de un ratón de computadora pequeño
1½ oz. de queso natural o bajo en grasa	  Tamaño de una baraja
½ taza de jugo de fruta 100% natural	  Tamaño de un cartón de leche pequeño
2 - 3 oz. de carne, pollo o pescado	  Tamaño de dos baterías de 9 voltios
1 taza de leche	  Tamaño de un disco compacto (CD)

El tamaño por porción

Nombre: _____ Fecha: _____

Instrucciones: Une con una línea el alimento con el tamaño de la porción correcta.

COMIDA/BEBIDA		TAMAÑO POR PORCIÓN	
1 taza de fruta o verdura fresca			Tamaño de una cajita de jugo
½ taza de frijoles (2 oz.)			Tamaño de una pelota de béisbol
1 rebanada de pan (1 oz.)			Tamaño de un ratón de computadora pequeño
1½ oz. de queso natural o bajo en grasa			Tamaño de una baraja
½ taza de jugo de fruta 100% natural			Tamaño de un cartón de leche pequeño
2 - 3 oz. de carne, pollo o pescado			Tamaño de dos baterías de 9 voltios
1 taza de leche			Tamaño de un disco compacto (CD)