



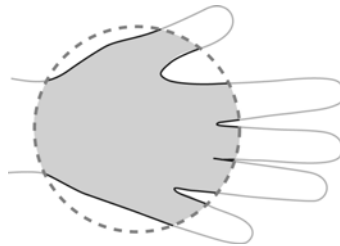
Tamaño de las Porciones

Puño cerrado = 1 taza



**Ejemplo = 2 raciones de pasta
o avena**

Palma de la mano = 3 oz.



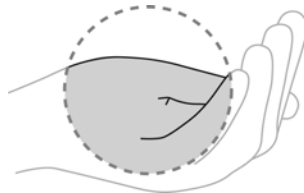
**Ejemplo: 1 porción de carne
cocinada**

**Punta del Pulgar =
1 Cucharadita**



**Ejemplo: 1 porción de
mayonesa o margarina**

**Un puñado = 1 ó 2 oz.
de botanas (secas)**



**Ejemplo: 1 oz. de nueces = 1
puñado; 2 oz. de pretzels = 2
puñados**

Dedo pulgar = 1 oz



Ejemplo: 1 pedazo de queso

