

## PORCIONES DE COMIDA PARA COMER SALUDABLE

Saber cómo medir la comida hace más fácil planear cuánto debe comer y beber. Controlar sus porciones de la comida lo ayuda a perder peso, previene que suba de peso, y mantiene sus niveles de azúcar en la sangre dentro del rango meta.

Esta porción	Es del mismo tamaño de	Un ejemplo es
Una taza	Pelota de béisbol 	2 cucharas de puré de papas 
Mitad de taza	Palma de la mano 	1 cuchara de helado 
Un tercio de taza	Huevo 	4 galletas saladas 
Dos cucharadas	Pelota de golf 	Cuchara de mantequilla de maní 
Una cucharada	Chip de póquer 	Cucharada de mayonesa 
Una cucharadita	Un centavo 	Paquetito de mantequilla 
Tres onzas	Baraja de cartas 	Chuleta de cerdo pequeña 
Una onza	4 dados 	4 cubos de queso 

Educación de la diabetes de BSWH 2020

La información en el presente documento se considera educativa y no se debe usar durante una emergencia médica, ni para el diagnóstico o el tratamiento de un problema médico. Se debe consultar a un profesional médico autorizado para el diagnóstico y tratamiento sea cual sea el problema médico. Llame al 911 para todas las emergencias médicas.