

¿CUÁNTO ES UNA PORCIÓN?

FRUTAS

4 porciones al día tamaño de la porción

UNA FRUTA MEDIANA



= Sobre el tamaño de su puño

FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



= 1/2 TAZA

FRUTA SECA



= 1/4 TAZA

JUGO DE FRUTA



= 1/4 TAZA

VERDURAS

5 porciones al día tamaño de la porción

VERDURA DE HOJA CRUDA



= 1 TAZA

FRESCA, CONGELADA O ENLATADA



= 1/2 TAZA

JUGO DE VERDURAS



= 1/2 TAZA

*Con base en un patrón alimenticio de 2,000 calorías

La buena noticia es que comer la cantidad adecuada de frutas y verduras no tiene que ser complicado. Aquí algunos ejemplos de una porción:

FRUTAS

- Aguacate: la mitad de una pieza mediana
- Fresa: 4 grandes
- Kiwi: 1 mediano
- Mango: la mitad de una pieza mediana
- Melón: rebanadas de melón, melón verde o sandía de media pulgada de grosor
- Piña: 1/4 de una mediana
- Plátano: 1 pequeño (como de 6 pulgadas de largo)
- Toronja: la mitad de una pieza mediana (4 pulgadas de ancho)
- Zarzamora, mora azul: 8-10 medianas o grandes

VERDURAS

- Brócoli o coliflor: 5-8 ramitos
- Calabaza amarilla: la mitad de una pieza pequeña
- Camote: la mitad de una pieza grande (2 1/4 pulgadas de ancho)
- Maíz: 1 mazorca pequeña (6 pulgadas de largo) o la mitad de una mazorca grande (8-9 pulgadas de largo)
- Verdura de hoja: 1 taza cruda o 1/2 cocida (lechuga, kale, espinaca)
- Papa: la mitad de una pieza mediana (2 1/2 a 3 pulgadas de ancho)
- Zanahoria: 6 baby o 1 entera mediana (6-7 pulgadas de largo)