

+ PORCIONES DE **PROTEÍNA** +

Nuestros cuerpos necesitan proteína para estar sanos y fuertes, pero una porción es probablemente más pequeña de lo que se imagina. Aquí se muestra la porción sana de algunas de las proteínas más comunes:



**PESCADO
NO FRITO**
3.5 onzas



CARNE MAGRA
3 onzas



**POLLO
SIN PIEL**
3 onzas



**FRIJOLE
Y LEGUMBRES**
1/2 taza de
producto cocido



HUEVO
1 huevo o
2 claras de huevo



YOGURT
(bajo en grasa o sin grasa)
6 onzas



LECHE
(baja en grasa o sin grasa)
1 taza