Tamaños básicos de porciones

Frutas

1 naranja mediana
1 manzana mediana
1/2 plátano
3/4 piña
1 taza de bayas



Grasas

1 cucharadita de aceite vegetal
1/4 taza de nueces
1 cucharadita de mayonesa
1/4 aguacate mediano
1 cucharada de mantequilla



Productos lácteos

1 taza de leche baja en grasa
1 oz de queso
3/4 taza de yogur
1/2 taza de queso cottage



Vegetales

1/2 taza de vegetales cocidos
1 taza de vegetales crudos



Proteínas

3 oz de su elección de proteína

Ejemplos: pechuga de pollo, pescado, huevos, pavo magro y carne de res



Granos

1/3 taza de arroz cocido o pasta
1/2 taza de avena seca
1/2 taza de arroz silvestre
1 rebanada de pan
6 galletas saladas
1/2 taza de patatas cocidas

