

Medidas Caseras

Las **porciones** de alimentos son **medidas recomendadas** por las personas especialistas, quienes las usan para la generación de un plan nutricional, de acuerdo a la condición de salud que tenga cada persona, ya sea por enfermedad, edad, estilo de vida, entre otras.

Un plan nutricional determina el número de porciones de cada alimento para cada persona, es por ello que aquí te ayudamos a saber cómo medirlas.

Considera que una taza (medidora) es igual a una taza cafetera (240 ml). Puedes usar tu mano y otros objetos cotidianos para medir los tamaños, una porción es igual a:



CARNE ROJA , BLANCA

(blanca: pollo, pescado; roja: carne de puerco, res)

La palma de tu mano, aproximadamente (90 gramos)



QUESO FRESCO

Dos dedos de tu mano, aproximadamente 2 x 7 cm (30 gramos)



CEREALES Y TUBÉRCULOS

- ⊕ Media taza de arroz cocido o pasta (1/2 taza o 50 gramos)
- ⊕ Medio bolillo sin migajón
- ⊕ Una pieza de tortilla de maíz, pan tostado o rebanada de pan integral
- ⊕ Una pieza de 10 x 2 cm de hot cake o waffle



LEGUMINOSAS

Media taza de frijoles o lentejas cocidas (1/2 taza o 100 gramos)



FRUTAS Y VERDURAS

- ⊕ Una taza de frutas como: sandía, piña, melón o papaya (1 taza o 150 gramos)
- ⊕ Una manzana o naranja mediana
- ⊕ Una taza de verduras crudas o cocidas en trozos pequeños, como brócoli, calabaza, pepino o jitomate (1 taza o 150 gramos)



GRASAS

- ⊕ 10 piezas de almendras
- ⊕ 3 piezas de nueces
- ⊕ 3 piezas de nueces de la india
- ⊕ 1 cucharada sopera de pepitas sin cáscara (10 gramos)
- ⊕ 14 piezas de cacahuates con cáscara
- ⊕ 1/3 de una pieza mediana aguacate (50 gramos)
- ⊕ 1 cucharadita de aceite para cocinar o de oliva (5 ml)



AZÚCARES

2 cucharaditas cafeteras de azúcar a ras (10 gramos)

¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!