

HEALTHY TIP: PORTION SIZES



WHOLE GRAINS:

• Bread:	1 oz or 1 regular slice	<i>CD cover</i>
• Dry cereal:	1 oz or 1 cup	<i>Baseball</i>
• Cooked cereal, rice, or pasta:	1 oz or ½ cup	<i>½ Baseball</i>
• Pancake or waffle:	1 oz or 1 small (6 in diameter)	<i>CD/DVD</i>
• Bagel or hamburger bun:	1 oz or ½ piece	<i>Hockey puck</i>
• Cornbread:	1 piece	<i>Bar of soap</i>
• Tortillas:	1 small (6 in diameter)	<i>CD/DVD</i>

FRUITS AND VEGETABLES:

• Fruit:	1 medium, 2 ½ inch diameter	<i>Baseball</i>
• Chopped, cooked, and canned fruit:	½ cup	<i>½ Baseball</i>
• Raisins:	¼ cup	<i>Golf ball</i>
• Baked potato:	1 small	<i>Lightbulb</i>
• Raw vegetables:	1 cup	<i>Baseball</i>
• Cooked vegetables:	½ cup	<i>½ Baseball</i>

PROTEINS:

• Lean beef, poultry, or tofu:	3 oz	<i>Deck of cards</i>
• Grilled or baked fish:	3 oz	<i>Dollar bill</i>
• Peanut Butter:	2 Tablespoons	<i>Ping pong ball</i>
• Hummus:	2 Tablespoons	<i>Ping pong ball</i>
• Nuts:	¼ cup	<i>Golf ball</i>
• Cooked beans:	½ cup	<i>Baseball</i>

DAIRY:

• Milk or yogurt:	1 cup	<i>Baseball</i>
• Natural cheese:	1½ oz	<i>9-volt battery</i>
• Processed cheese:	2 oz	<i>3 Dice</i>

FATS AND OILS:

• Butter or spread:	1 teaspoon	<i>Postage stamp</i>
• Salad dressing:	1 Tablespoon	<i>Poker chip</i>
• Oil:	1 Tablespoon	<i>Poker chip</i>
• Mayonnaise:	1 Tablespoon	<i>Poker chip</i>

SWEETS AND TREATS:

• Ice cream:	½ cup	<i>½ Baseball</i>
• Chocolate brownie:		<i>Floss package</i>
• Cake:		<i>Deck of cards</i>
• Cookie:		<i>2 Poker chips</i>

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

CONSEJOS SALUDABLES: TAMAÑO DE LAS PORCIONES



GRANOS INTEGRALES:

• Pan:	1 onza o 1 rebanada de tamaño regular	CD
• Cereal seco:	1 onza o 1 taza	Pelota de béisbol
• Cereal cocido, arroz, o pasta:	1 onza o ½ taza	½ Pelota de béisbol
• Panqueca o gofre:	1 onza o 1 pequeña (6 pulgadas)	CD/DVD
• Rosquilla o pan de hamburguesa:	1 onza o la mitad	Disco de hockey
• Pan de maíz:	1 pedazo	Barra de jabón
• Tortillas:	1 pequeña (6 pulgadas)	CD/DVD

FRUTAS Y VERDURAS:

• Fruta:	1 mediana, 2½ pulgadas de diámetro	Pelota de béisbol
• Fruta Cortada, Cocida, Enlatada:	½ taza	½ Pelota de béisbol
• Pasitas:	¼ taza	Pelota de golf
• Papa Horneada:	1 pequeña	Bombilla
• Verduras Crudas:	1 taza	Pelota de béisbol
• Verduras Cocidas:	½ taza	½ Pelota de béisbol

PROTEÍNAS:

• Carne magra o pollo o tofu:	3 onzas	Juego de barajas
• Pescado a la parrilla o horneado	3 onzas	Billete de un dólar
• Crema de cacahuete:	2 cucharadas	Pelota de ping pong
• Hummus o crema de garbanzos	2 cucharadas	Pelota de ping pong
• Nueces:	¼ taza	Pelota de golf
• Frijoles cocidos:	½ taza	Pelota de béisbol

LÁCTEOS:

• Leche o yogur:	1 taza	Pelota de béisbol
• Queso, natural:	1½ onzas	Batería de 9 voltees
• Queso, procesado:	2 onzas	3 Dados

GRASAS Y ACEITES:

• Mantequilla o crema para untar:	1 cucharadita	Estampilla
• Aderezo para ensaladas:	1 cucharada	Ficha de póker
• Aceite:	1 cucharada	Ficha de póker
• Mayonesa:	1 cucharada	Ficha de póker

DULCES Y GOLOSINAS:

• Helado:	½ taza	½ Pelota de béisbol
• Chocolate o brownie:		Paquete de hilo dental
• Torta:		Juego de barajas
• Galleta:		Ficha de póker

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.