

PORTION SIZES

WHOLE GRAINS

BREAD:	1 oz or 1 regular slice	(CD cover)
DRY CEREAL:	1 oz or 1 cup	(Baseball)
COOKED CEREAL, RICE, OR PASTA:	1 oz or ½ cup	(½ Baseball)
PANCAKE OR WAFFLE:	1 oz or 1 small (6 inch diameter)	(CD/DVD)
BAGEL OR HAMBURGER BUN:	1 oz or ½ piece	(Hockey Puck)
CORNBREAD:	1 piece	(Bar of Soap)
TORTILLAS:	1 small (6 inch diameter)	(CD/DVD)

FRUITS AND VEGETABLES

FRUIT:	medium, 2 ½ inch diameter	(Baseball)
CHOPPED, COOKED, CANNED FRUIT:	½ cup	(½ Baseball)
RAISINS:	¼ cup	(Golf Ball)
BAKED POTATO:	1 small	(Lightbulb)
RAW VEGETABLES:	1 cup	(Baseball)
COOKED VEGETABLES:	½ cup	(½ Baseball)

PROTEINS

LEAN BEEF OR POULTRY OR TOFU:	3 oz	(Deck of Cards)
GRILLED OR BAKED FISH:	3 ounces	(Dollar Bill)
PEANUT BUTTER:	2 tablespoons	(Ping Pong Ball)
HUMMUS:	2 tablespoons	(Ping Pong Ball)
NUTS:	¼ cup	(Golf Ball)
COOKED BEANS:	½ cup	(Baseball)

DAIRY

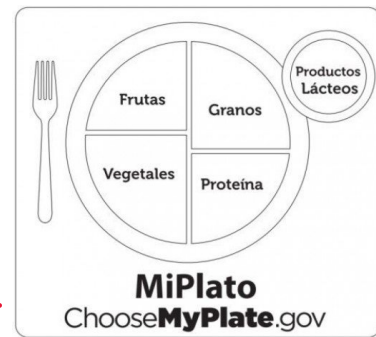
MILK OR YOGURT:	1 cup	(Baseball)
CHEESE, NATURAL:	1½ oz	(9-volt Battery)
CHEESE, PROCESSED:	2 oz	(3 Dice)

FATS AND OILS

BUTTER OR SPREAD:	1 teaspoon	(Postage Stamp)
SALAD DRESSING:	1 tablespoon	(Poker Chip)
OIL:	1 tablespoon	(Poker Chip)
MAYONNAISE:	1 tablespoon	(Poker Chip)

SWEETS AND TREATS

ICE CREAM:	½ cup	(½ Baseball)
CHOCOLATE OR BROWNIE:		(Floss Package)
CAKE:		(Deck of Cards)
COOKIE:		(2 Poker Chips)



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 de diámetro)	(CD/DVD)

FRUTAS Y VERDURAS

FRUTA:	mediana, 2 ½ 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 CACAHUATE:	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:	1 ½ onzas	(Batería de 9 voltios)
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 Dent)
TORTA:		(Juego de Barajas)
GALLETA:		(2 Fichas de Póker)