

# PORTION SIZES

## WHOLE GRAINS

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

## FRUITS AND VEGETABLES

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

## PROTEINS

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

## DAIRY

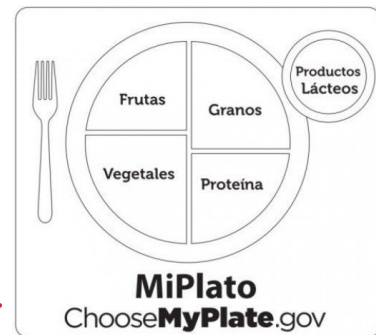
<b>MILK OR YOGURT:</b>	1 cup	(Baseball)
<b>CHEESE, NATURAL:</b>	1½ oz	(9-volt Battery)
<b>CHEESE, PROCESSED:</b>	2 oz	(3 Dice)

## FATS AND OILS

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

## SWEETS AND TREATS

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



## TAMAÑO DE LAS PORCIONES

### GRANOS INTEGRALES

<b>PAN:</b>	1 onza o 1 rebanada de tamaño regular (CD)	
<b>CEREAL SECO:</b>	1 onza o 1 taza	(Pelota de Béisbol)
<b>CEREAL COCIDO, ARROZ, O PASTA:</b>	1 onza o ½ taza	(½ Pelota de Béisbol)
<b>PANQUECA O GOFRE:</b>	1 onza o 1 pequeña (6 pulgadas)	(CD/DVD)
<b>ROSQUILLA O PAN DE HAMBURGUESA:</b>	1 onza o la mitad	(Disco de Hockey)
<b>PAN DE MAÍZ:</b>	1 pedazo	(Barra de Jabón)
<b>TORTILLAS:</b>	1 pequeña (6 pulgadas de diámetro)	(CD/DVD)

### FRUTAS Y VERDURAS

<b>FRUTA:</b>	mediana, 2 ½ pulgadas de diámetro	(Pelota de Béisbol)
<b>FRUTA CORTADA, COCIDA, ENLATADA:</b>	½ taza	(½ Pelota de Béisbol)
<b>PASITAS:</b>	¼ taza	(Pelota de Golf)
<b>PAPA HORNEADA:</b>	1 pequeña	(Bombilla)
<b>VERDURAS CRUDAS:</b>	1 taza	(Pelota de Béisbol)
<b>VERDURAS COCIDAS:</b>	½ taza	(½ Pelota de Béisbol)

### PROTEÍNAS

<b>CARNE MAGRA O POLLO O TOFU:</b>	3 onzas	(Juego de Barajas)
<b>PESCADO A LA PARRILLA O HORNEADO:</b>	3 onzas	(Billete de un Dólar)
<b>CREMA DE CACAHUATE:</b>	2 cucharadas	(Pelota de Ping Pong)
<b>HUMMUS O CREMA DE GARBANZOS:</b>	2 cucharadas	(Pelota de Ping Pong)
<b>NUECES:</b>	¼ taza	(Pelota de Golf)
<b>FRIJOLES COCIDOS:</b>	½ taza	(Pelota de Béisbol)

### LÁCTEOS

<b>LECHE O YOGUR:</b>	1 taza	(Pelota de Béisbol)
<b>QUESO, NATURAL:</b>	1 ½ onzas	(Batería de 9 voltios)
<b>QUESO, PROCESADO:</b>	2 onzas	(3 Dados)

### GRASAS Y ACEITES

<b>MANTEQUILLA O CREMA PARA UNTAR:</b>	1 cucharadita	(Estampilla)
<b>ADEREZO PARA ENSALADAS:</b>	1 cucharada	(Ficha de Póker)
<b>ACEITE:</b>	1 cucharada	(Ficha de Póker)
<b>MAYONESA:</b>	1 cucharada	(Ficha de Póker)

### DULCES Y GOLOSINAS

<b>HELADO:</b>	½ taza	(½ Pelota de Béisbol)
<b>CHOCOLATE O BROWNIE:</b>		(Paquete de Hilo Dent)
<b>TORTA:</b>		(Juego de Barajas)
<b>GALLETA:</b>		(2 Fichas de Póker)