

TAMAÑO DE LA PORCIÓN SEGÚN TU MANO



El espacio entre los
dedos índice y cordial
extendidos y abiertos:
grasas saturadas



Palma de la
mano: **proteínas**

Mitad de la
palma de la
mano o el puño:
carbohidratos



CARNE, POLLO Y PESCADO

Tus porciones no
podrán ser más
grandes que la palma
de tu mano.

PASTA O ARROZ

La recomendación es
comer al equivalente de la
parte frontal de un puño
cerrado.



FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

La medida ideal será
la que cubra la
palma de la mano.



FRUTAS Y VERDURAS

Se recomienda
consumir lo que quepa
en las manos abiertas.

QUESOS

El volumen de
dos dedos es la
cantidad sugerida
de queso o
jamón.



ACEITE DE OLIVA

La punta del
pulgár equivale a
una cucharadita
diaria.



MANTEQUILLA

La cantidad no
debe superar el
tamaño de la
tercera falange
del dedo.



Fuente: British Nutrition
Foundation (BNF)
Fuente: "La cantidad de
comida necesaria está
en tus manos", Citurrab,
Steemit.