TAMAÑO DE LA PORCIÓN SEGÚN TU MANO







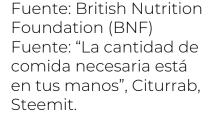
CARNE, POLLO Y PESCADO

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



FRUTAS Y VERDURAS

Se recomienda consumir lo que quepa en las manos abiertas.



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.



QUESOS

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



ACEITE DE OLIVA

La punta del pulgar equivale a una cucharadita diaria.



MANTEQUILLA

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