



# TU MANO TE GUIA

somos lo que comemos, pero lo que comemos nos puede ayudar a ser mucho mas de lo que somos. Alice May Brock.

## Vegetales

usa tus dos manos abiertas y juntas, como si formarás una cuenca



## Leche y Líquidos en general

la medida correcta es una cuarta



## Quesos

Puedes usar tus dedos índice y medio juntos para medir la cantidad de quesos que debes comer



## Mantequilla

No debe ser mas grande que la punta de tu dedo índice



## Mantequilla o aceite vegetal



## Azúcar

La yema del dedo gordo equivaleria a la ración de azúcar

## Frutos secos



## Frutas

El puño cerrado sirve como guía para medir una porción



## Carnes

(carne, pollo y pescado)



Usa tu palma abierta, sin contar tus dedos, para saber cual es la porcion indicada



## Grasas Saturadas

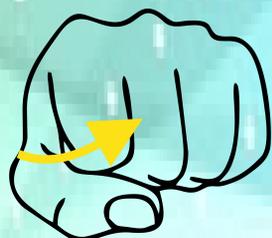
Debes modificar con el triangulo que se forma entre los dedos indice u medio extendidos y abiertos



## Carbohidratos

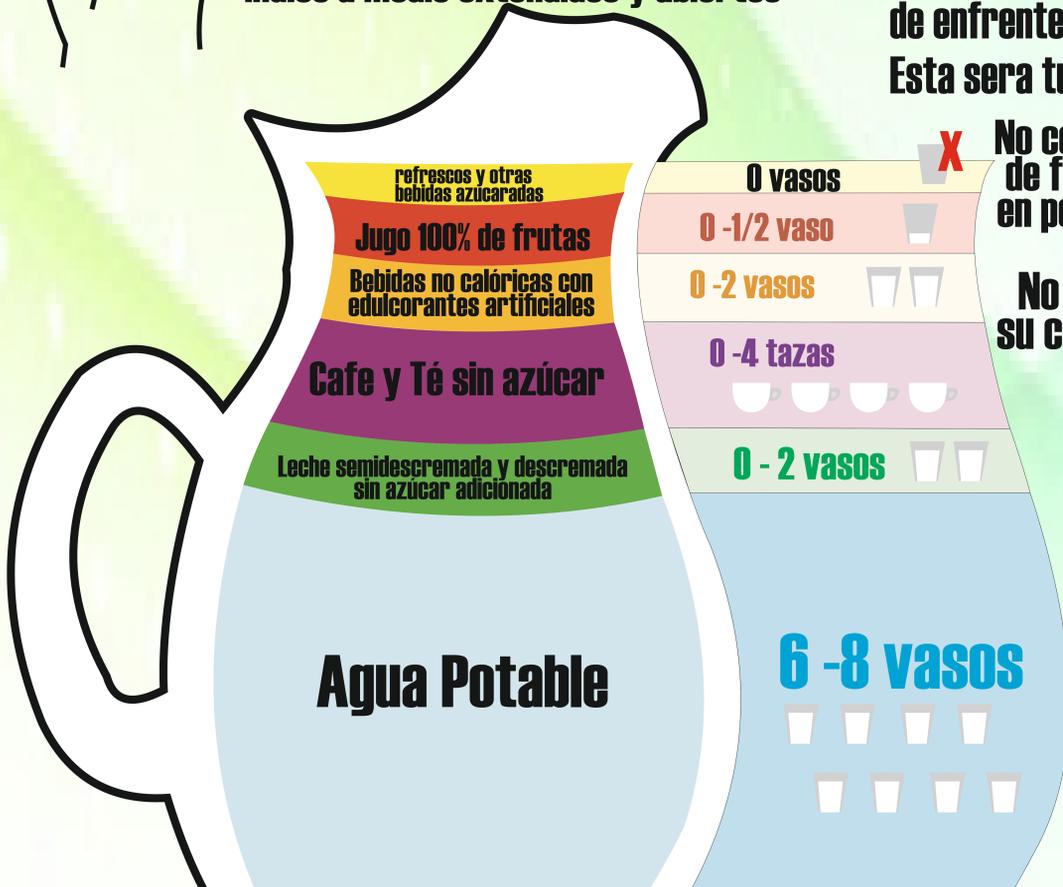
(papa, mazorca, pasta, arroz, plátano, yuca)

Cierra tu puño y guíarte con la parte de enfrente del mismo. Esta sera tu referencia.



**X** No consumir o consumir de forma esporádica y en pequeñas cantidades

No se recomienda su consumo en niños



NOTA: no se incluyen bebidas alcohólicas entre las recomendaciones. Una medida de vaso corresponde a 240 ml y pocillo de 150 ml.