



TAMAÑO DE PORCIÓN: GUÍA VISUAL

Los llamaremos en los próximos días para hacer un segundo informe de dieta. Preferiblemente será por Zoom, y recibirá el enlace poco antes de la cita. Por favor, use esta guía para ayudar a responder las preguntas.

TAMAÑOS DE TAZA: ¿CUÁNTO COMISTE?



BEBIDAS: EL RECIPIENTE IMPORTA... ¿CUÁNTO BEBIÓ?

Asegúrese de decirle al evaluador si su bebida vino en una botella de agua/refresco, una caja de jugo, un vaso o una lata.

Nota: Las botellas de agua suelen tener 16.9 oz y las de refresco suelen tener 20 oz.



TAMAÑOS EN RESTAURANTES:

- Bebida de niños: 12 oz
- Bebida pequeña: 16 oz
- Bebida mediana: 21 oz
- Bebida grande: 32 oz

TAMAÑO DE PORCIÓN: EDICIÓN PLATO

Ahora, midamos según cuánto del plato (estándar de 12") llena su comida. Mire estos ejemplos para ayudarle a medir.

1/4 TAZA



CARNE MOLIDA

1/2 TAZA



3/4 TAZA



1 TAZA



1 1/4 TAZA



1 1/2 TAZA



1 3/4 TAZA



2 TAZA



ENSALADA



CHIPS



ARROZ



LASAÑA/
CACEROLA



TAMAÑO DE PORCIÓN: EDICIÓN PLATO

Ahora, midamos según cuánto del plato (estándar de 12") llena su comida. Mire estos ejemplos para ayudarle a medir.

1/4 TAZA



CEREAL



SOPA



HUEVOS
REVUELTOS



FRIJOLE



MACARONI

1/2 TAZA



3/4 TAZA



1 TAZA



1 1/4 TAZA



1 1/2 TAZA



1 3/4 TAZA



2 TAZA





¡Contáctenos!



(305) 243-3021



healthyjuntos@
med.miami.edu