

Guía de tamaños de las raciones y porciones

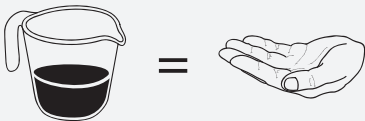
Estimación de la porción



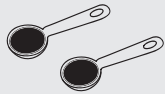
= La palma de una mano
equivale a aproximadamente
una ración de 3 oz.



= El puño cerrado
equivale a aproximadamente
8 oz (1 taza).



= La palma ahuecada de una mano
equivale a aproximadamente
4 oz (1/2 taza).



= 2 cucharadas
equivalen a 1 oz.

Tamaños de las raciones

1 oz de carne de
 $\frac{1}{8}$ pulgada de grosor
(ejemplo: fiambre)

1 oz de carne de
 $\frac{1}{4}$ pulgada de grosor
(ejemplo: pechuga de pavo
o carne asada)

3 oz de carne de
 $\frac{1}{2}$ pulgada de grosor
(ejemplo: bistec de peceto magro)



MolinaHealthcare.com