



¡APRENDE A CALCULAR TUS PORCIONES!

Cuando aumentas tu **creatividad** en la preparación de alimentos con nuevos sabores y texturas, tu cerebro tiene una visión diferente al comer convirtiéndose en una **alimentación consciente**.

Para una alimentación saludable aprende a calcular tus porciones:



Puño: Aprox. 1 porción de carbohidratos.



Palma: Aprox. 3 onzas
1 porción para proteína como
pescado o pollo.



Mano encocada: Aprox.
1 onza 1 porción de snacks,
como maní o nueces.



Manos abiertas y juntas: Frutas y
verduras Se recomienda consumir
lo que quepa en las manos.



Pulgar: Aprox. 1 cucharada
1 porción de mantequilla de
maní o cualquier otro tipo de
producto para untar.



Dedo: Aprox. 1 cucharada
Útil para medir aceite, como
aceite de oliva.

