

# Tamaño de Ración de Mi Plato Guía Alimenticia

En cada grupo, vea estos diferentes ejemplos de los Grupos Alimenticios que indican 1 ración cada uno.

¿Cómo comparan con el tamaño de sus porciones?



## Granos

- 1 rebanada de pan, waffle o panqué
- ½ bagel, panecillo de hamburguesa, o English muffin
- ½ taza arroz, pasta o cereal cocido
- 1 taza cereal listo para comer

## Vegetales

- ¾ taza (6 onzas fluidas) 100% jugo vegetal
- 1 taza vegetales en hoja crudos o ensalada
- ½ taza vegetales cocidos o enlatados

## Frutas

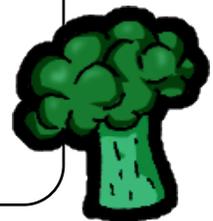
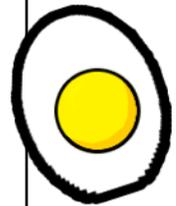
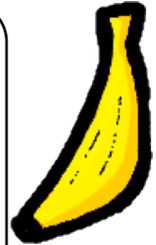
- 1 manzana, naranja o banana mediana
- ½ taza de fruta (enlatada, cocida, o cruda)
- ½ taza (4 onzas fluidas) 100% jugo de fruta
- ¼ taza fruta seca (pasas, albaricoques o ciruelas)

## Lácteos

- 1 taza leche o yogur
- 2 onzas queso procesado (Americano)
- 1 ½ onzas queso natural (cheddar)

## Carne y Frijoles

- 1 cucharadas de crema de maní cuenta como 1 onza
- ¼ taza nueces o 20-24 almendras
- 1 huevo mediano
- 2-3 onzas pollo, carne o pescado (2-3 raciones)
- ¼ taza frijoles



¡Visite [ChefSolus.com](http://ChefSolus.com) para juegos de nutrición en línea, actividades divertidas y herramientas nutritivas para padres y niños gratis!