

# EATING SMART AT HOME

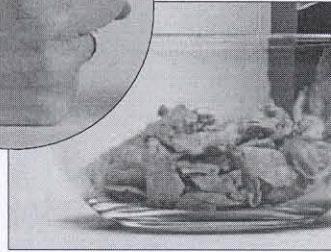
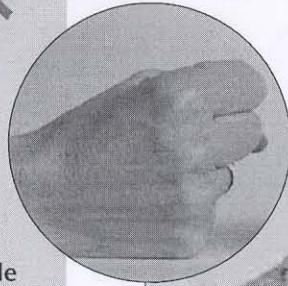


## Haga Sus Porciones Un Tamaño Adecuado

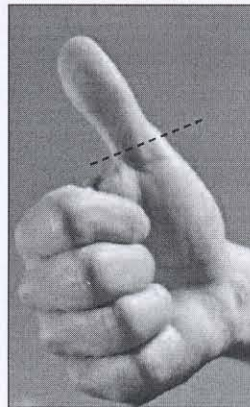
Una porción es lo que se sirve usted o lo que le sirven en un restorán.

La realidad es que una porción es muchas veces más grande de lo que debería ser.

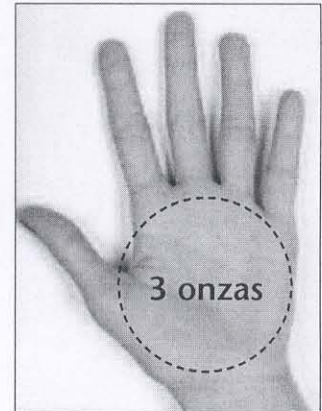
Use su mano como guía para calcular una porción adecuada.



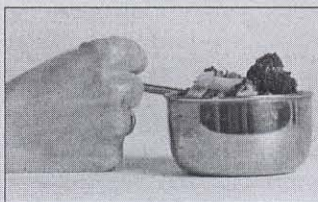
Su puño es del tamaño de una taza o una onza de cereal.



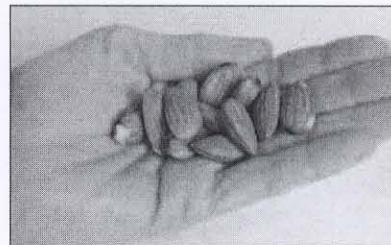
La palma de su mano es del mismo tamaño que 3 onzas de carne, pescado o pollo.



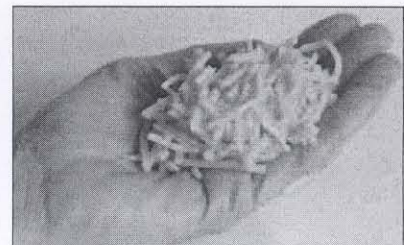
Su dedo gordo es del mismo tamaño que 1 onza de queso.



Porque el tamaño de las manos varía compare su puño con una taza de medir.



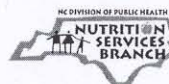
Una pequeña cantidad de nueces es como 1 onza. Para papas fritas y pretzels 2 cantidades son iguales a 1 onza.



Una cantidad de queso rayado en la palma de su mano es como como una onza.



**EFNEP**  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION EDUCATION PROGRAM



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.