

# Alimentación correcta

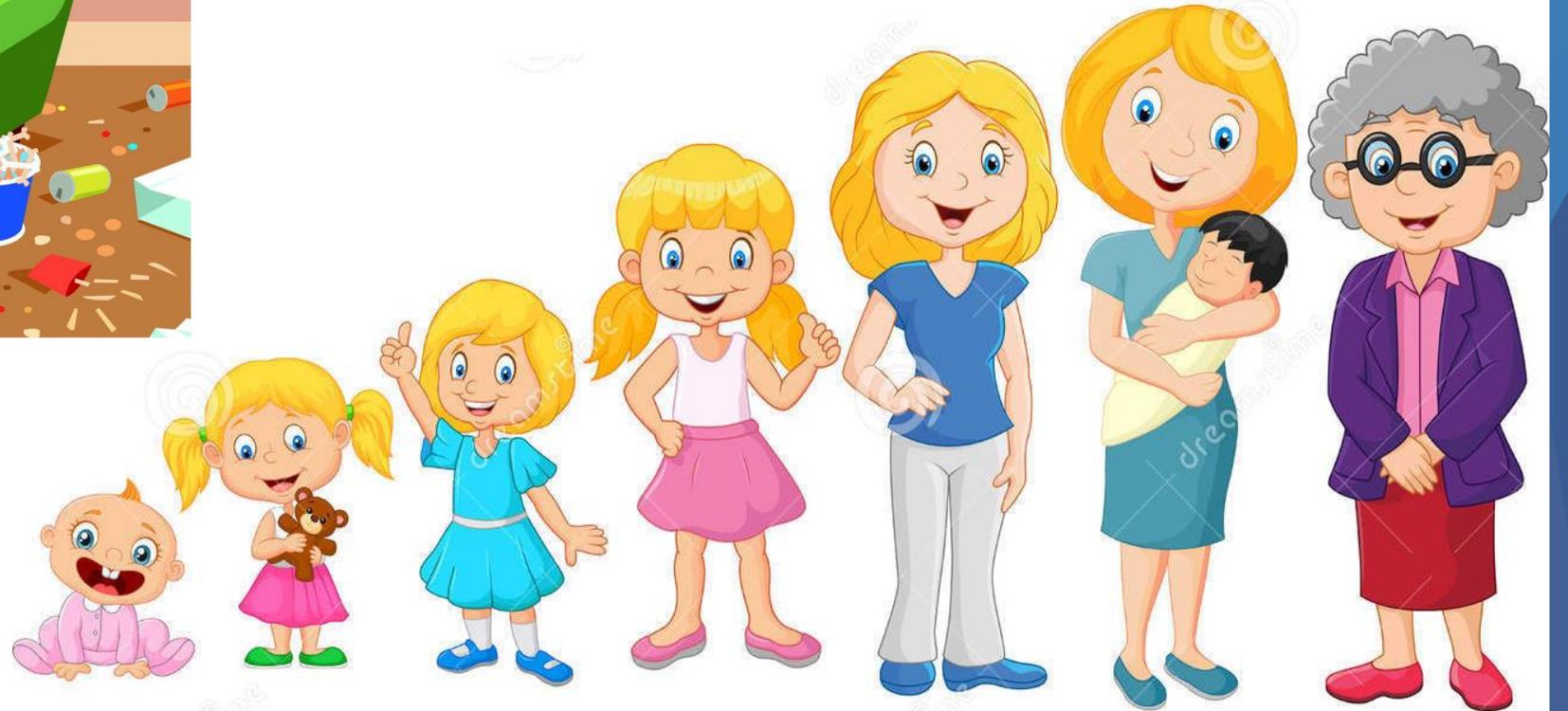
Lic. Nutrición Fabiola Vázquez Martínez



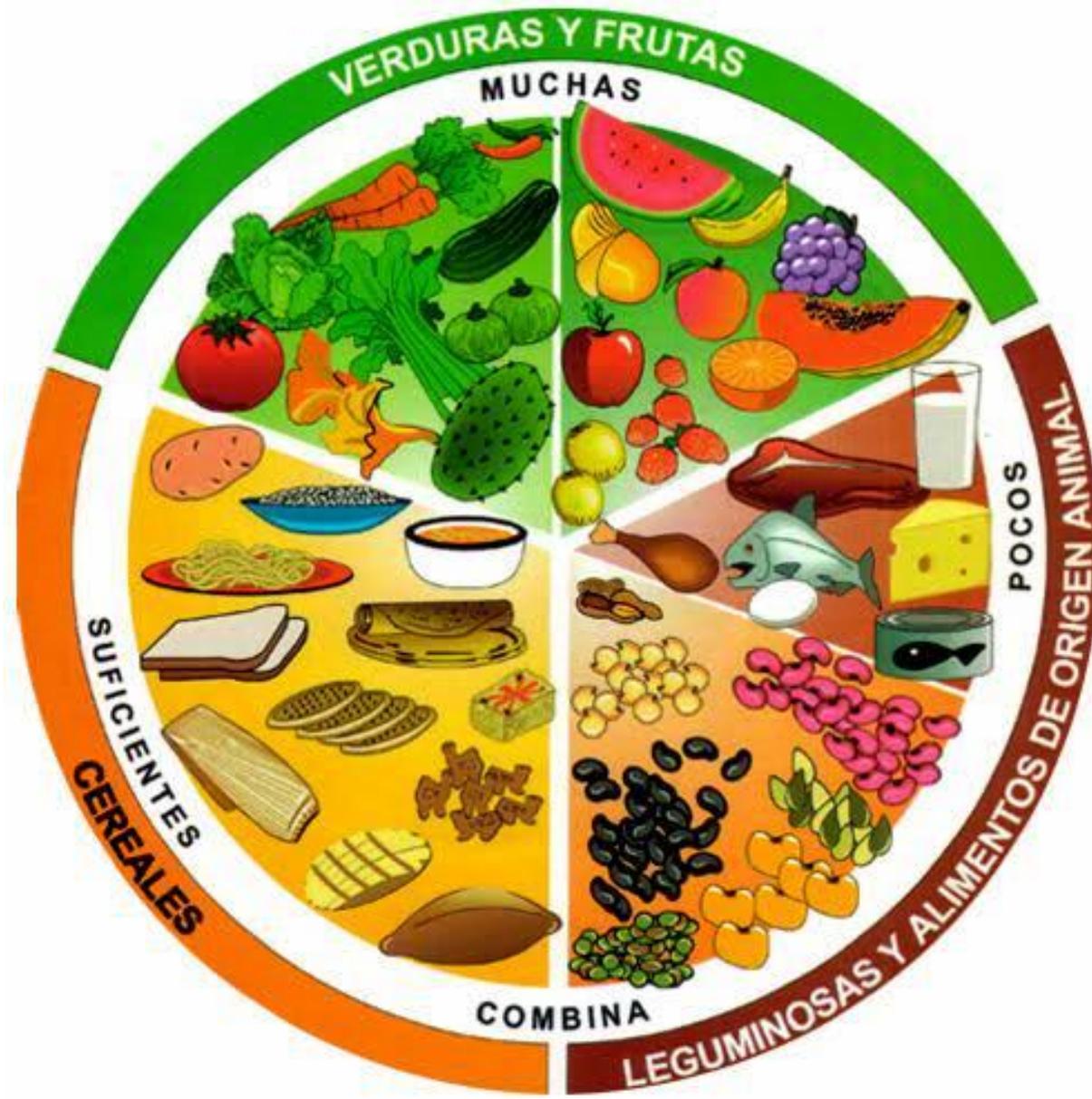
# Dieta



# Alimentación correcta



# Plato del bien comer





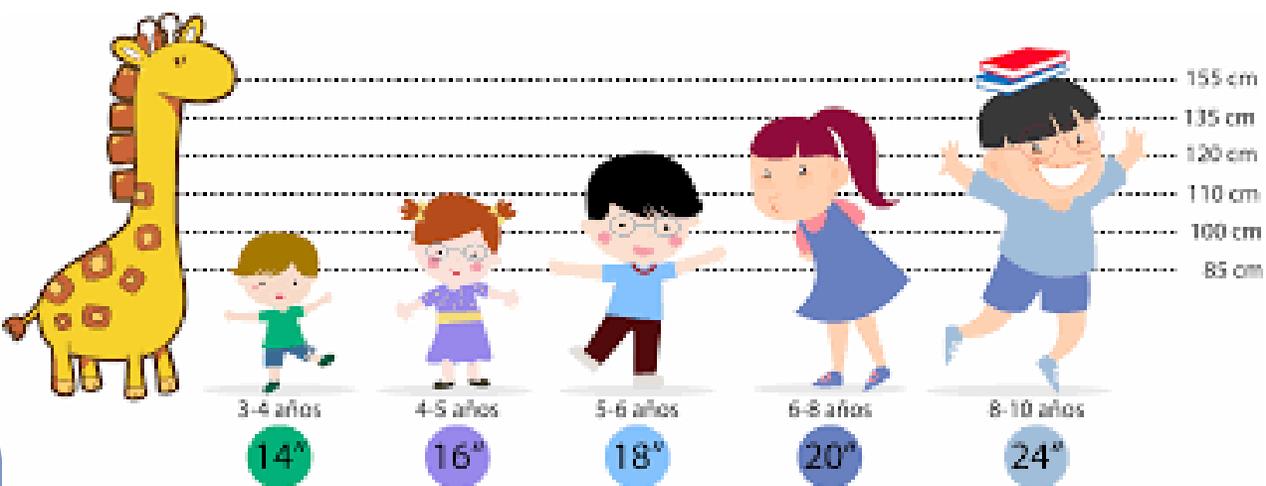
# EQUILIBRADA



# INOCUA



# SUFICIENTE



VARIADA

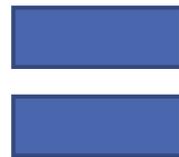




**¿COMO PUEDO MEDIR MIS  
PORCIONES?**



# FRUTA





# VERDURA





# CEREALES

# Leguminosas



# Productos de origen animal

gramos



## PORCIONES A TU MEDIDA

El tamaño de la mano es proporcional al del cuerpo. Utilízala para tener una medida de referencia correcta y de acuerdo a tus necesidades.



### CARNE, POLLO Y PESCADO

Tus porciones no podrán ser más grandes que la palma de tu mano.

### PASTA O ARROZ

La recomendación es comer al equivalente de la parte frontal de un puño cerrado.



### QUESOS

El volumen de dos dedos es la cantidad sugerida de queso o jamón.

## ¿CÓMO ALIMENTARSE?

El espacio que se forma entre los dedos índice y cordial extendidos y abiertos, grasas saturadas

### ACEITE DE OLIVA

La punta del pulgar equivale a una cucharadita diaria.



palma de la mano, proteínas

Mitad de la palma de la mano o el puño, carbohidratos

### HELADO

Una porción no debe ser superior al tamaño de un puño.



### FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

La medida ideal será la que cubra la palma de la mano.

### MANTEQUILLA

La cantidad no debe superar el tamaño de la tercera falange del dedo.

### FRUTAS Y VERDURAS

Se recomienda consumir lo que quepa en las manos abiertas.



terapiaintegral

## COMO CALCULAR UNA PORCION?

Una porción es una cantidad específica de un alimento y cada persona puede comer una o más porciones de acuerdo a sus necesidades individuales. Para identificar mas facilmente el tamaño de las porciones para cada alimento puede ser útil utilizar objetos de la vida cotidiana como referencia.

### EJEMPLOS DE PORCIONES



Fruta entera = 1 pelota de tenis



Fruta en cubos = 1 puño



Ensalada = 2 puños



Queso duro = 1 pulgar  
Queso Port Salut = 1 cassette

La cantidad de porciones que una persona necesita varía dependiendo de su edad, sexo, actividad física, condición fisiológica. Consulta a tu nutricionista para conocer el número de porciones que debes consumir diariamente!



Aderezos = 2 dados



Arroz o pasta cocida = 1 mouse de computadora (ingesta de cereal)



Carne, pollo o pescado = 1 palma de la mano

# PORCIONES ADECUADAS

**¡GRACIAS!**

