

Aliméntate saludablemente controla tus porciones de alimentos

Tamaño equivalente al dedo índice

Tamaño de 3/4 de la mano abierta

Carne vacuna, pescado o aves
Tamaño de la palma de la mano

Mantequilla y aceite vegetal
1 cucharada

CARNE

PESCADO

POLLO

CINCO COMIDAS AL DÍA



CEREALES

Tamaño de un puño cerrado



VERDURAS

Tamaño de dos manos juntas abiertas



FRUTAS SECAS Y OLEAGINOSAS

Equivalente a un puñado



FRUTAS FRESCAS

Tamaño de lo que quepa en una mano abierta



Si tienes dudas sobre tu alimentación consulta al nutricionista

Elaborado por: Henry Trujillo Aspilcueta

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014-16659