

TAMAÑO DE PORCIONES

Para tomar en cuenta el tamaño de las porciones de alimentos que se nos indican es necesario tener ciertas herramientas de cocina, como tazas medidoras, básculas, cucharas medidoras, sin embargo no siempre contamos con ellas o no las tenemos a la mano, por lo cual **una buena forma de poder llevar a cabo el plan de alimentación con las medidas correctas es utilizar nuestras manos como medidas de porciones**, las medidas pueden variar dependiendo del tamaño de las manos.



UN PUÑO: La mano en forma de puño representa una taza (240ml), éste lo usamos para medir alimentos líquidos como por ejemplo 1 tza de leche.



DOS PALMAS AHUECADAS: Con ellas podemos medir una taza (240ml) y nos sirve para la cantidad de alimentos sólidos como verduras, frutas etc.



UNA PALMA AHUECADA: Equivale a 1/2 tza y podemos medir la porción de frijoles o arroz.



UNA PALMA: Para medir la cantidad de carne, 90g sería la palma de la mano (sin los dedos), va a depender de cada persona los gramos de carne a los que tenga derecho.



PUNTA DEL DEDO ÍNDICE: Ésta representa una cucharadita (5 ml), con la cual podemos medir el aceite, la mantequilla, mayonesa, etc.



PUNTA DEL DEDO PULGAR: Representa el tamaño de una cucharada (15 ml) la cual se utiliza para medir crema, aderezos, vinagreta etc