

Tamaño de raciones y Tamaño de porciones

Tamaño de la ración es una cantidad determinada de alimentos.

Tamaño de la porción es la cantidad de alimentos ingeridos o bebidas borracho en una sola sesión.



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 Cup (65g)

Servings Per Container 12

Amount Per Serving

Calories 110

Calories From Fat 45

		% Daily Value*
Total Fat	5g	8%
Saturated Fat	3g	15%
Trans Fat	0g	
Cholesterol	15mg	5%
Sodium	35mg	1%
Total Carbohydrate	14g	5%
Dietary Fiber	0g	0%
Sugars	13g	
Protein	2g	

Refrescos tamaño súper

6 oz

60 calorías

3.5 cucharaditas azúcar



12 oz

110 calorías

7 cucharaditas
azúcar



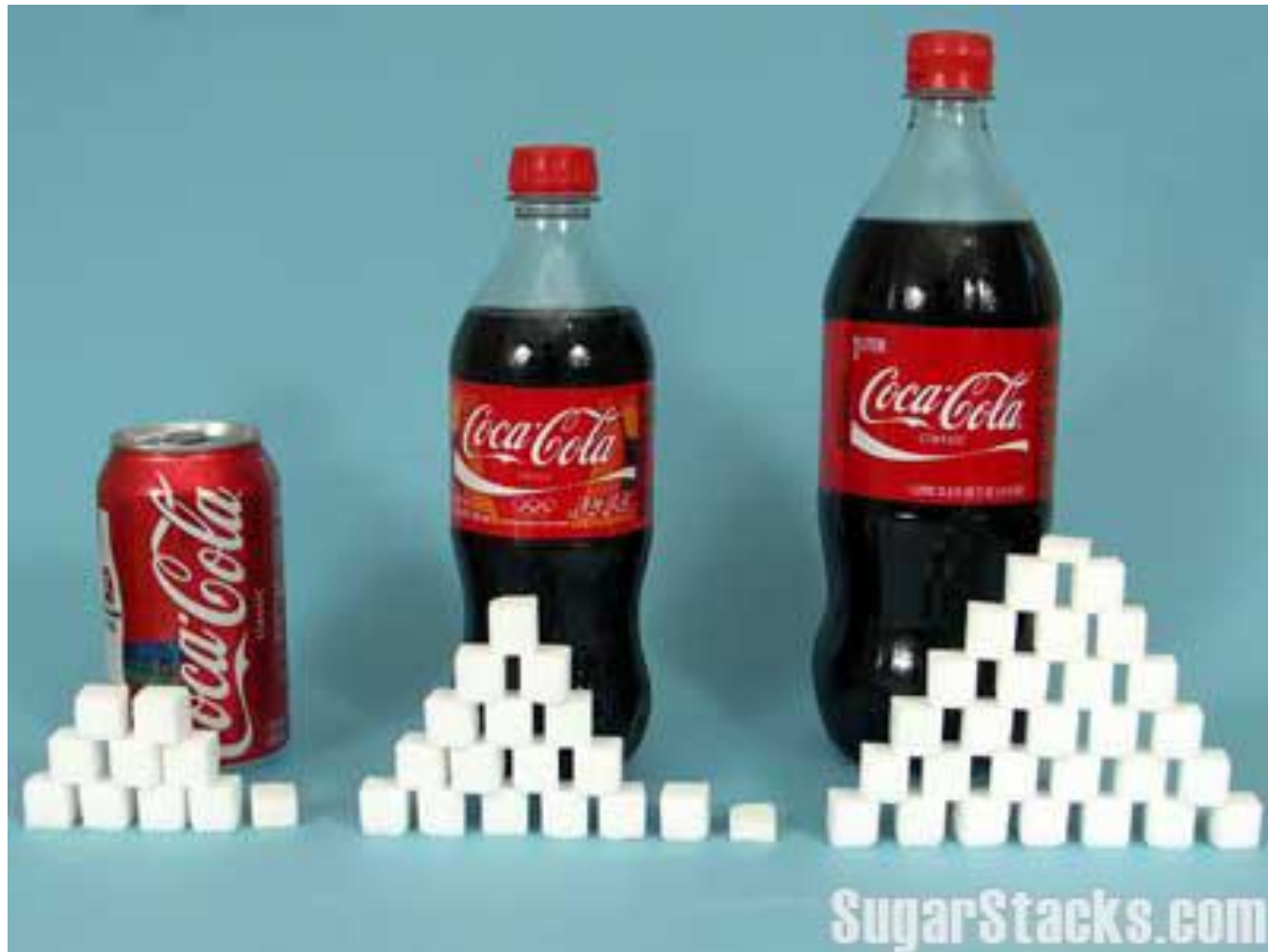
32 oz

310 calorías

21 cucharaditas azúcar



Sugar Adds Up!





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org

11.25 tsp.



9.5 tsp.



8.5 tsp.



8 tsp.



5.5 tsp.



Bagels súper grandes



3 bagels de diámetro
140 calorías



6 bagels de diámetro
350 calorías

Tamaño de raciones en comparación con tamaño de porciones

Nutrition Facts	
Serving Size 1 ounce Servings in bag 4	
Amount Per Serving	
Calories 155	Calories from Fat 93
% Daily Value*	
Total Fat 11g	16%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 148mg	6%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 9%
Calcium 1%	• Iron 3%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



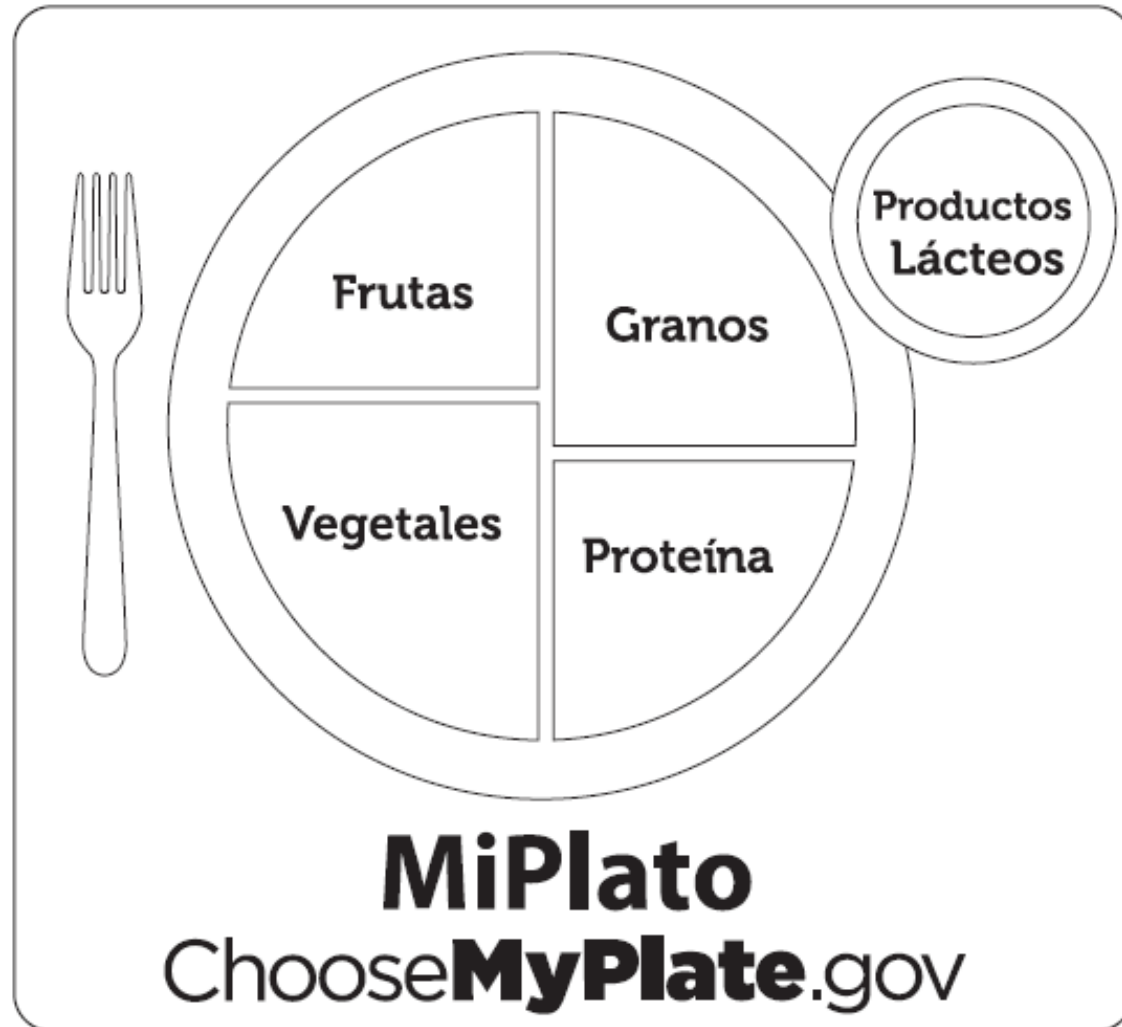
¡4 raciones en una bolsa!

Si usted come toda la bolsa, es necesario multiplicar la información nutricional por 4.

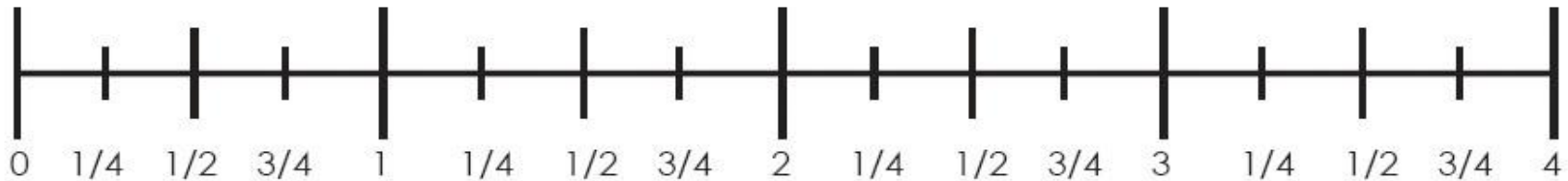
620 calorías
44 gramos de grasa

<http://hp2010.nhlbihin.net/portion/>

¡MiPlato es un plato de 8.5” or 9”!



Tamaño de raciones en comparación con tamaño de porciones



Las medidas son en tazas

1. El tamaño la ración de este alimento es _____ tazas. Marque en esta regla con una "S"
2. Llene su recipiente con una cantidad suficiente de alimentos para satisfacerlo.
3. Use tazas para medir para determinar el tamaño de las porciones. Marque en la regla.
(SB1, SB2 = tazón pequeño; LB1, LB2 = tazón grande)
4. Llene tabla de abajo. ¿Cuál es la relación entre el tamaño del ración y de la porción?

Tazón o Plato	Recipiente de tamaño (en ")	Tamaño de porción (tazas)	Número de raciones