

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA CON PORCIONES QUE CABEN EN LA MANO

Las siguientes imágenes muestran cómo utilizar la mano para medir porciones individuales.





8x
al día



BEBIDAS

Un vaso

de bebidas sin azúcar, preferentemente agua

3x
al día



VERDURAS

1 porción = la cantidad que quepa en la mano
de distintos colores



2x
al día



FRUTAS

1 porción = la cantidad que quepa en la mano
de distintos colores

4x
al día

3x
al día



CEREALES, PATATAS Y LEGUMBRES

1 porción = la cantidad que quepa en la mano o el tamaño de un puño
tomar preferentemente productos integrales



3-4x
al día

3x
al día



LECHE Y LÁCTEOS

1 porción = 1 vaso de leche o equivalente a dos dedos de queso

1x
al día



CARNE, PESCADO, HUEVOS Y TOFU

1 porción = cantidad como la palma de la mano y con un grosor como el dedo meñique

puede sustituirse por otra porción de lácteos



3x
al día



ACEITES, GRASAS Y NUECES

1 porción = la mitad de un pulgar
además, un pequeño puñado diario de nueces sin sal

1x
al día



DULCES, APERITIVOS SALADOS Y BEBIDAS DULCES

una porción pequeña o como máximo un vaso diario

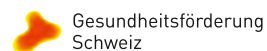
Información:

www.ag.ch/ggesundundzwaeg

www.fit.so.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch

www.sge-ssn.ch



Con el apoyo profesional y financiero de migesplus.ch
www.migesplus.ch – información sobre cuestiones de salud en varios idiomas