



Use su mano para medir cantidad correcta de la comida

Use un mano adulta para porciones de adultos. Use un mano del niño para porciones de niños.

- 
Un puño
 Cantidad de granos/almidón frutas y verdura:
- 
Palma de mano
 Cantidad de proteína magra
- 
Un pulgar
 Cantidad de queso
- 
Final de pulgar
 Cantidad de aceite o mantequilla

7" plato para niños
 9" plato para adolescentes y adultos

