

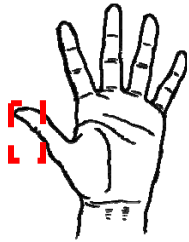
¿Cuánto Come Usted? ¡Preste Atención a la Cantidad!

La mayoría de los adultos deberían comer todos los días:

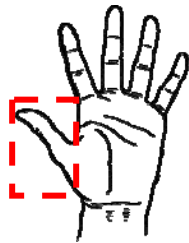
- 2 ½ tazas de vegetales o más
- 2 tazas de frutas o más
- 6 onzas de granos
- 3 tazas de leche
- 5 ½ onzas de carne y frijoles/habichuelas

Diríjase a <http://www.mipiramide.gov/> para saber que cantidad debería ud. consumir.

Las siguientes imágenes lo ayudarán a evaluar la cantidad de alimentos que ud consume.



La punta del
dedo pulgar
=1 cucharadita



Dedo pulgar
=1 onza



Puño =1 taza



La palma de la
mano=3 onzas

Hoy en día los alimentos se venden en tamaños más grandes que en el pasado, por lo tanto comemos más de lo que deberíamos. Para comer menos:

En Casa

- Use un plato pequeño. A su cerebro le hará pensar que está comiendo la misma cantidad que consume normalmente.
- Si se siente con hambre entre comidas, consuma una merienda preparada con frutas y vegetales.
- Después de servir la comida a todos, retire de la mesa las fuentes de comida. La mayoría de la gente no va a servirse por segunda vez si tiene que levantarse de la mesa para repetir la comida.

Cuando Coma Afuera

- Ordene porciones pequeñas.
- Para consumir menos, comparta la comida con alguien o antes de servirse guarde la mitad en un recipiente.
- Retire de la mesa la comida sobrante cuando esté satisfecho para evitar comer más.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Para solicitar SNAP, llame o vaya a la oficina local de SNAP. En New Jersey solicite por internet al www.njhelps.org o para más información diríjase a www.fns.usda.gov/isp. Si ud. necesita ayuda para localizar su oficina local de SNAP en NJ llame al 1-800-752-9773; fuera de NJ llame al 1-800-221-5689.

Agencia colaboradora Rutgers, la Universidad Estatal de Nueva Jersey, el Departamento de Agricultura de Nueva Jersey, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Servicio de Alimentos y Nutrición de la USDA, el Programa de Educación de Apoyo al Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) y el Programa de Educación de Apoyo al Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP-Ed).