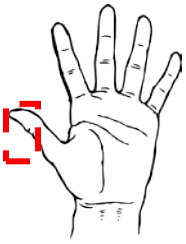
¿Cuánto Come Usted?
¡Preste Atención a la Cantidad!

La mayoría de los adultos deberían comer todos los días:

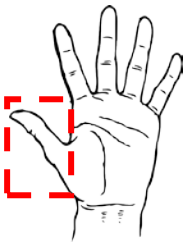
- 2 ½ tazas de vegetales o más
- 2 tazas de frutas o más
- 6 onzas de granos
- 3 tazas de leche
- 5 ½ onzas de carne y frijoles/habichuelas

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.

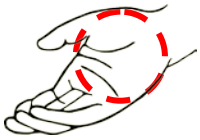


La punta del dedo pulgar =1 cucharadita



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.

Final 03/02/10

NJ SNAP-Ed
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education
USDA, Food and Nutrition Service

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: www.NJHelps.org; or to learn more go to www.fns.usda.gov/fsp. If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders.
Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

RUTGERS
New Jersey Agricultural Experiment Station