

Tamaño de porciones de alimentos comunes en México

		Tiempo	Tamaño de la porción	Porción similar a:
Verduras y frutas	Verduras	Calabaza, cebolla, zanahoria, betabel (crudas, cocidas, precocidas o congeladas).	1/2 taza	1 mano ahuecada
		Todas las demás crudas o cocidas.	Libre.	_____
	Frutas	Granada, guayaba, ciruelas, lima.	2 piezas	_____
		Chicozapote, durazno, mandarina, manzana, naranja.	1 pieza	_____
		Pera, tuna, plátano, toronja, mango.	1/2 pieza	_____
		Piña, zarzamora, fresas, uvas, capulines.	1/2 taza	1 mano ahuecada
		Papaya, melón, sandía.	1 taza	2 mano ahuecada
Cereales	Tortilla de maíz, sope, tlacoyo.	1 pieza rebanada	_____	
	Bolillo, telera, bollo, tortilla de maíz, medias noches, tortilla de trigo, pan de caja, pan dulce, tamal.	1/2 pieza	_____	
	Pasta, arroz, cereal procesado sin azúcar.	1/2 taza	1 mano ahuecada	
	Avena.	1/3 taza	1 palama de la mano	
	Harina de maíz, de arroz, de trigo.	2 cucharadas	2 pulgares juntos	
	Papa asada, cocida.	1/2 pieza	_____	
Leguminosas/ legumbres y alimentos de origen animal/ lácteos	Leguminosas/ Legumbres	Frijoles, habas, lentejas, garbanzos, alverjones, alubias.	1/2 taza cocida	1 mano ahuecada
	Alimentos de origen animal	Pescado, mariscos, aves, res, borrego, cordero, conejo, ternera.	30 g cocidos	1/2 palma de la mano
		Huevo.	1 pieza completa	_____
	Lácteos y derivados	Leche y yogurt semidescremado.	1 taza	1 puño cerrado
		Leche evaporada semidescremada.	1/2taza	1 puño cerrado
		Leche en polvo semidescremada.	3 cucharadas soperas	1 mano ahuecada
Queso Oaxaca, panela o fresco.	30g o 2 cucharadas de queso	2 pulgares juntos		
Azúcares	Miel (abeja, caña, maíz, maple), mermelada, bebida para deportista en polvo, azúcar (blanca, mascabada), cocoa en polvo, leche en polvo sabor chocolate, jalea.	2 cucharadas	1 pulgar	
	Aderezos para ensalada bajos en calorías y grasa, agua quina, café capuchino helado, gelatina, jugo de frutas, ponche de frutas.	1/3 taza	1 palma de la mano	
	Refrescos (de cola, de frutas), néctar de fruta.	1/4 de taza	1 puño	
Grasas	Aceites (aguacate, ajonjolí, maíz, canola, cártamo, oliva, palma, soya, coco, girasol, palma), mayonesa, mantequilla, margarina.	1 cucharadita o 5	1/2 pulgar	
	Aderezos	1 cucharadita	1 pulgar	
	Aguacate	1/3 pieza	1 palma de la mano	
	Crema (entera, ligera, natural, dulce, agria), queso crema (untable, bajo en grasa, normal)	1 cucharadita	1 pulgar	
	Guacamole, crema ácida, coco en hojuelas, "dip" de cebolla	2 cucharadas	2 pulgares juntos	
	Semillas (nueces, cacahuates, almendras, pistaches) sin garapiñar y sin sal.	10 - 15 piezas	1 mano ahuecada	

Referencias:

- Tomado de: Bonvecchio-Arenas A, et al. Guías alimentarias y de actividad física en el contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana. Academia Nacional de Medicina de México. Colección de Aniversario. Intersistemas, SA de CV. México. 2015. p. 65 y 66.



Este material está registrado bajo licencia *Creative Commons International*, con permiso para reproducirlo, publicarlo, descargarlo y/o distribuirlo en su totalidad únicamente con fines educativos y/o asistenciales sin ánimo de lucro, siempre que se cite como fuente al Instituto Nacional de Geriátría.

