

## RECONOCIENDO PORCIONES DIARIAS DE ALIMENTOS EN UNA ALIMENTACION SALUDABLE

¿Cuánto es una porción de...?



### **Verduras y frutas**

- ½ plato plato de verduras variada , o
- 1 fruta.

**Recomendable: 5 porciones por día.**



### **Legumbres, cereales, papa, pan y pastas**

- 60g de pan (1 mignón), o
- ½ taza tipo té (125g) de legumbres, cereales, pastas (cocidas), o
- 1 papa mediana, ½ choclo o ½ mandioca chica.

**Recomendable: 4 porciones por día.**



### **Leche, yogur y queso**

- 1 taza de leche líquida o yogur, o
- 1 rodaja de queso del tamaño de un mazo de cartas, o
- 1 cucharada tipo postre de queso crema.

**Recomendable: 3 porciones por día.**



### **Carnes y huevos**

- 1 porción de cualquier carne equivale al tamaño de la palma de la mano o  $\frac{1}{4}$  del plato, o
- 1 huevo.

**Recomendable: 1 porciones por día.**



**Aceites, frutas secas y semillas**

- 1 cucharada sopera de aceite, o
- 1 puñado cerrado de frutas secas, o
- 1 cucharada sopera de semillas.

**Recomendable: 2 porciones por día.**

Tener una alimentación saludable es un derecho.

FUENTE: <https://www.argentina.gob.ar/salud/alimentacion-saludable>