



Serving Sizes

Serving sizes can be the difference between losing and gaining

A single serving of bread, cereal, rice or pasta is:

- 1 slice of bread
- 1 ounce of ready-to-eat cereal — about the size of a tea cup
- ½ cup of cooked cereal, rice, or pasta — the size of a computer mouse
- 1 tortilla

Have 6 servings per day

A single serving of fruit is:

- 1 medium apple, banana, pear or orange
- ½ cup of chopped, raw, cooked, or canned fruit — about the size of half a baseball
- ¾ cup of 100 percent fruit juice
- ¼ cup of dried fruit — the amount that could fit in just your palm

Have at least 4 servings per day

A single serving of vegetables is:

- 1 cup of raw leafy vegetables — the size of a single serving yogurt carton
- ½ cup of other vegetables, cooked or chopped raw — half a baseball size
- ¾ cup of vegetable juice

Have at least 4 servings per day

A single serving of milk, yogurt or cheese is:

- 1 cup of fat-free or skim milk or yogurt. Lactose free is okay.
- 1 cup of lowfat milk or yogurt. Lactose free is okay.
- 1½ ounces of lowfat natural cheese — the size of two dominoes
- 2 ounces of lowfat processed cheese — two slices

Have 2 to 3 servings per day

A single serving of meat, poultry or fish is:

- 2 to 3 ounces of cooked lean meat — this can be poultry without the skin or fish — about the size of a deck of cards.

Have 1 to 2 servings per day

A single serving of dry beans, eggs or nuts is:

- ½ cup of cooked dry beans — half a baseball
- 1 egg
- 2 tablespoons of peanut butter — the size of a whole walnut shell
- ⅓ cup of nuts — about 10 nuts

Have 3 to 4 servings per week

* These serving sizes may differ from those found on a food label.





Tamaño de las porciones

Los tamaños de las porciones pueden ser la diferencia entre perder o ganar

Una porción de pan, cereal, arroz o pasta es:

- 1 rebanada de pan
- 1 onza de cereal — más o menos una taza de té
- ½ taza de cereal cocido, arroz, o pasta — el tamaño de un ratón de computadora
- 1 tortilla

Consuma 6 porciones diarias

Una porción de frutas es:

- 1 manzana mediana, banana, pera o naranja
- 1/2 taza de fruta picada, cruda, cocida, o enlatada – el tamaño de media pelota de béisbol
- 3/4 taza de jugo 100 % puro
- 1/4 de taza de frutas frescas – una cantidad que quepa en la palma de su mano.

Consuma por lo menos 4 porciones diarias

Una porción de vegetales es:

- 1 taza de vegetales crudos en hojas – el tamaño de un envase de yogurt
- ½ taza de otros vegetales, cocidos o cortados crudos – el tamaño de media pelota de béisbol
- ¾ tazas de jugo de vegetales

Consuma por lo menos 4 porciones diarias

Una porción de leche, yogurt y queso es:

- 1 taza de yogurt o de leche descremada o baja en grasa. También puede usar estos productos sin lactosa.
- 1 taza de leche o yogurt bajos en grasas. También pueden ser productos libres de lactosa.
- 1½ onza de queso natural bajo en grasa – el tamaño de 2 piezas de domino
- 2 onzas de queso procesado bajo en grasa – dos tajadas

Consuma de 2 a 3 porciones diarias

Una porción de carne, pollo o pescado es:

De 2 a 3 onzas de carnes magras. Puede ser pollo sin piel, o pescado. Más o menos el tamaño de un mazo de barajas.

Consuma de 1 a 2 porciones diarias

Una porción de frijoles naturales, huevos y nueces es:

- ½ taza de frijoles naturales cocidos — el tamaño de media pelota de béisbol.
- 1 huevo
- 2 cucharadas pequeñas de mantequilla de maní — el tamaño de la cáscara de una nuez
- ½ taza de nueces — mas o menos 10 nueces

Consuma de 3 a 4 porciones a la semana

* Estas porciones pueden diferir con los tamaños indicados en las etiquetas nutricionales.

