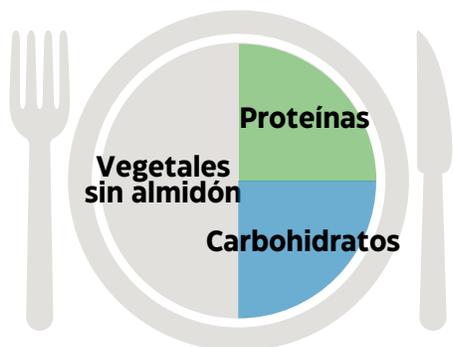


El Tamaño de una Porción

1 El Método del Plato de Diabetes

Preste atención al tamaño de su plato — entre más grande sea su plato, es más probable que usted pueda llenarlo de más. Empiece con un plato pequeño y puede volver a servirse si todavía sigue con hambre.



3 El Método del Objeto

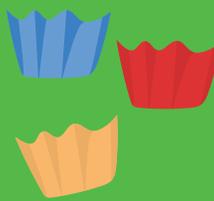
Sea creativo y encuentre objetos alrededor de su casa para recordar los tamaños de las porciones.



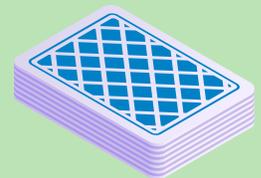
pelota de tenis
1/2 taza



1 huevo grande
1/4 taza



1 envoltura de un panqué
1 onza



1 juego de cartas
3 onzas

2 El Método de la Mano

Cada tamaño de mano es diferente, use las tazas medidoras en su casa para determinar sus porciones específicas basándose en el tamaño de su mano.

