

Control de la Diabetes y porciones de comida

El tamaño de las porciones que usted come son importantes en el control de la diabetes. Use estas guías para calcular las porciones de sus comidas.

- Tres (3) onzas de carne son equivalentes al tamaño de la palma de la mano, sin incluir los dedos.
- Una manzana o una naranja de tamaño mediano son del tamaño de un puño. La mitad de un banano de este mismo tamaño equivale a una porción de fruta.
- Una onza de queso o nueces equivale a un puñado.
- Dos (2) tortillas pequeñas equivalen a una porción de almidones por comida.
- ◆ Una taza de arroz o de pasta cocida es aproximadamente del tamaño de un cucharón pequeño.
- ◆ La punta del dedo gordo es equivalente a la cantidad de sal que usted debe comer en un día.
- ◆ La punta del dedo gordo es equivalente a la cantidad de mantequilla o aceite, que es aproximadamente la cantidad que cabe en una cucharita pequeña.



Portions to Eat to Control Your Diabetes

The amount of food that you choose is an important part of your diabetes control. Use these tips to estimate your food portions.

- ◆ 3 ounces of meat is about the size of the palm of your hand without fingers or thumb.



- ◆ A medium apple or orange is about the size of a fist. One half a banana of this same size equals one fruit serving.



- ◆ One ounce of cheese or nuts equals one handful.



- ◆ A starch serving of 2 small tortillas counts as a starch serving per meal.



- ◆ A cup of cooked pasta or rice is about the size of a small ladle.



- ◆ The tip of the thumb is the amount of salt that is recommended for the entire day.



- ◆ The tip of the thumb is the serving size for butter or oil, which is equal to 1 teaspoonful.

