



## MATERIAL DE APOYO NO.3

### DEFINICIÓN DE PORCIONES QUE COMPONEN UN PATRÓN DE MENÚ POR GRUPO DE ALIMENTOS

PORCIONES FRUTAS Y VEGETALES		
Fruta entera		Una unidad mediana
Fruta en trozos		Una taza
Jugo de frutas		Medio vaso
Vegetales crudos		Una taza
Vegetales cocidos		Media taza

PORCIONES CARBOHIDRATOS, CEREALES, LEGUMINOSAS Y VERDURAS HARINOSAS		
Arroz		Una taza
Frijoles, lentejas, garbanzos, etc.		Media taza

PORCIONES LECHE Y SUS DERIVADOS		
Leche		Un vaso
Yogurt		Un vaso
Leche agria		Una rebanada de 30 gramos aprox.

PORCIONES DE GRASAS Y AZÚCARES		
Porción grasa		1 cucharadita
Porción azúcar		3 cucharaditas

Fuente: FAO Costa Rica (2014). ¡Aprendo estilos de vida saludable! Guía dirigida a niños y padres de familia. San José, Costa Rica.