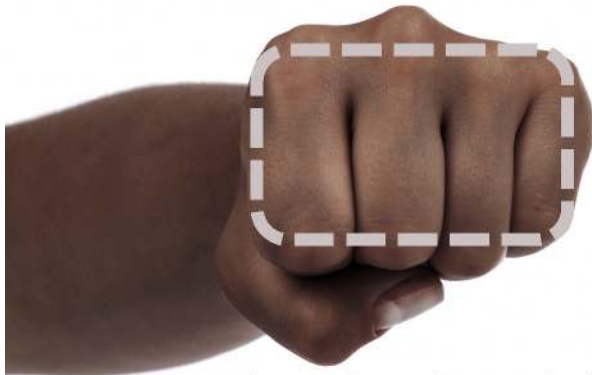
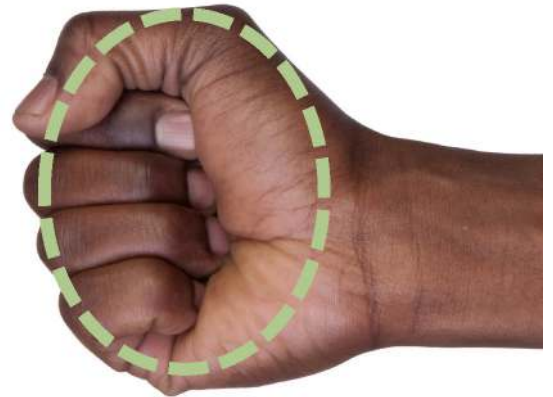


Guía Manual para el Control de las Porciones



Aproximadamente 1/2 taza
(una porción de pasta o arroz)



Aproximadamente 1 taza
(una porción de helado)

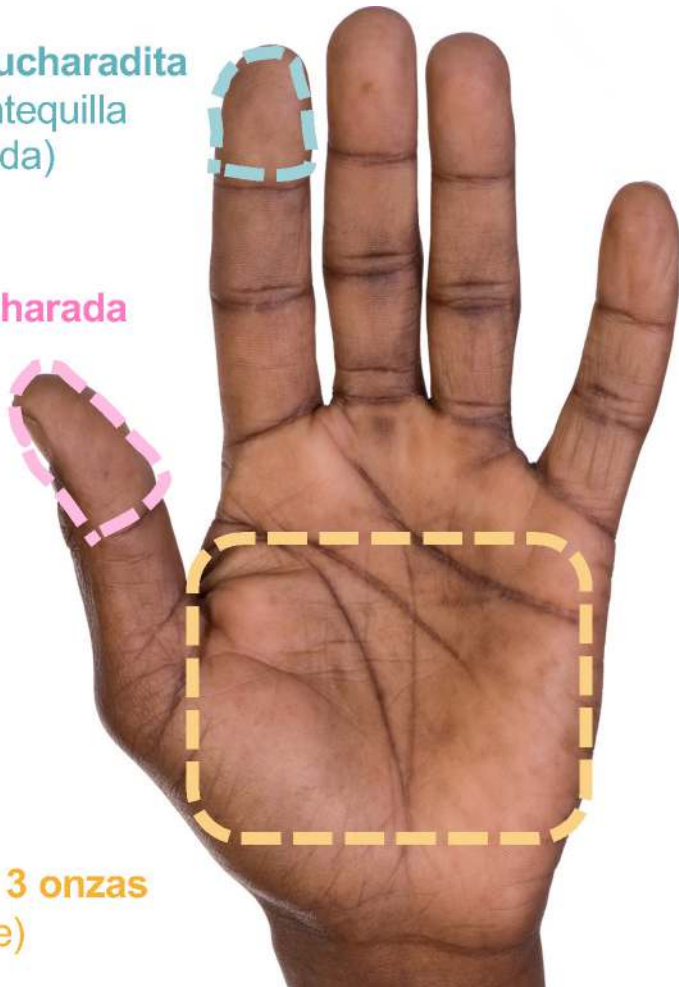
Aproximadamente 1 cucharadita
(una porción de mantequilla
sobre una tostada)



Aproximadamente 1 cucharada
(el doble por una porción
de mantequilla de maní)



Aproximadamente 3 onzas
(una ración de carne)



www.guardyourhealth.com

