

PORTION SIZES

WHOLE GRAINS:

• Bread:	1 oz or 1 regular slice	CD cover
• Dry cereal:	1 oz or 1 cup	Baseball
• Cooked cereal, rice, or pasta:	1 oz or ½ cup	½ Baseball
• Pancake or waffle:	1 oz or 1 small (6 in diameter)	CD/DVD
• Bagel or hamburger bun:	1 oz or ½ piece	Hockey puck
• Cornbread:	1 piece	Bar of soap
• Tortillas:	1 small (6 in diameter)	CD/DVD

FRUITS AND VEGETABLES:

• Fruit:	1 medium, 2 ½ inch diameter	Baseball
• Chopped, cooked, and canned fruit:	½ cup	½ Baseball
• Raisins:	¼ cup	Golf ball
• Baked potato:	1 small	Lightbulb
• Raw vegetables:	1 cup	Baseball
• Cooked vegetables:	½ cup	½ Baseball

PROTEINS:

• Lean beef, poultry, or tofu:	3 oz	Deck of cards
• Grilled or baked fish:	3 oz	Dollar bill
• Peanut Butter:	2 Tablespoons	Ping pong ball
• Hummus:	2 Tablespoons	Ping pong ball
• Nuts:	¼ cup	Golf ball
• Cooked beans:	½ cup	Baseball

DAIRY:

• Milk or yogurt:	1 cup	Baseball
• Natural cheese:	1½ oz	9-volt battery
• Processed cheese:	2 oz	3 Dice

FATS AND OILS:

• Butter or spread:	1 teaspoon	Postage stamp
• Salad dressing:	1 Tablespoon	Poker chip
• Oil:	1 Tablespoon	Poker chip
• Mayonnaise:	1 Tablespoon	Poker chip

SWEETS AND TREATS:

• Ice cream:	½ cup	½ Baseball
• Chocolate brownie:		Floss package
• Cake:		Deck of cards
• Cookie:		2 Poker chips

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

TAMAÑO DE LAS PORCIONES

GRANOS INTEGRALES:

• Pan:	1 onza o 1 rebanada de tamaño regular	CD
• Cereal seco:	1 onza o 1 taza	Pelota de béisbol
• Cereal cocido, arroz, o pasta:	1 onza o ½ taza	½ Pelota de béisbol
• Panqueca o gofre:	1 onza o 1 pequeña (6 pulgadas)	CD/DVD
• Rosquilla o pan de hamburguesa:	1 onza o la mitad	Disco de hockey
• Pan de maíz:	1 pedazo	Barra de jabón
• Tortillas:	1 pequeña (6 pulgadas)	CD/DVD

FRUTAS Y VERDURAS:

• Fruta:	1 mediana, 2½ pulgadas de diámetro	Pelota de béisbol
• Fruta Cortada, Cocida, Enlatada:	½ taza	½ Pelota de béisbol
• Pasitas:	¼ taza	Pelota de golf
• Papa Horneada:	1 pequeña	Bombilla
• Verduras Crudas:	1 taza	Pelota de béisbol
• Verduras Cocidas:	½ taza	½ Pelota de béisbol

PROTEÍNAS:

• Carne magra o pollo o tofu:	3 onzas	Juego de barajas
• Pescado a la parrilla o horneado:	3 onzas	Billete de un dólar
• Crema de cacahuete:	2 cucharadas	Pelota de ping pong
• Hummus o crema de garbanzos:	2 cucharadas	Pelota de ping pong
• Nueces:	¼ taza	Pelota de golf
• Frijoles cocidos:	½ taza	Pelota de béisbol

LÁCTEOS:

• Leche o yogur:	1 taza	Pelota de béisbol
• Queso, natural:	1½ onzas	Batería de 9 voltios
• Queso, procesado:	2 onzas	3 Dados

GRASAS Y ACEITES:

• Mantequilla o crema para untar:	1 cucharadita	Estampilla
• Aderezo para ensaladas:	1 cucharada	Ficha de póker
• Aceite:	1 cucharada	Ficha de póker
• Mayonesa:	1 cucharada	Ficha de póker

DULCES Y GOLOSINAS:

• Helado:	½ taza	½ Pelota de béisbol
• Chocolate o brownie:		Paquete de hilo dental
• Torta:		Juego de barajas
• Galleta:		Ficha de póker