

Debes saber qué comes pero también cuánto comes.

Una opción fácil para medir la comida es

## usar tu propia mano:



**PARA MEDIR ADEREZOS,  
UTILIZA TUS DEDOS:**



También puedes medir las porciones utilizando cosas que **ENCUENTRAS EN TU COCINA:**



**= 250 ml**  
*taza de té*



**= 15 ml**  
*cucharada*



**= 125 ml**  
*media taza de té*



**= 5 ml**  
*cucharadita*

**¡Aplica estos consejos y mejora tu dieta!**