

# Ve a cómo luce una ración saludable

Una ración es cuánto elige comer por vez. Podría ser la porción única del paquete, o podría ser más. A continuación, le ofrecemos algunas pautas que le ayudarán a medir las raciones de cualquier tipo:



## 6 MANERAS de crear raciones con la cantidad adecuada\*



### 1. Verduras crudas o cocidas, frutas enteras o jugos 100% de fruta

Una pelota de béisbol o un puño de tamaño promedio, **aproximadamente 1 taza**



### 2. Cereales, como pasta, arroz y avena (equivalente a 1 onza)

Una pelota de tenis o un puñado pequeño, **aproximadamente 1/2 taza**



### 3. Pescado, pollo, ternera y otras carnes

Una baraja de cartas o la palma de su mano, **aproximadamente 3 onzas**



### 4. Mantequilla de maní u otros untables de frutos secos

El tamaño de su pulgar, **aproximadamente 1 cucharada**



### 5. Aceites, como aderezos para ensaladas, y otras grasas

Un sello postal o la punta del dedo índice, **aproximadamente 1 cucharadita**



### ¿YA LO SABÍA?

Las raciones en los restaurantes han aumentado con los años.

Intente dividir su pedido con alguien más para controlar las cantidades cuando coma fuera de casa.



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aetna/Disclaimers](https://www.aetna.com/Disclaimers).

\*Academia de Nutrición y Dietética. Ellis E. "Serving Size vs Portion Size: Is There A Difference?" (Tamaño de la porción vs. de la ración: ¿hay una diferencia?). Disponible en <https://www.eatright.org/health/wellness/nutrition-panels-and-food-labels/serving-size-vs-portion-size-is-there-a-difference>. Consultado el 9 de noviembre de 2022.

**Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).**

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

©2024 Aetna Inc.  
3015272-01-01 (1/24)

